

BÜRGERZENTRUM HOFBERG

DAS SENIORENBÜRO INFORMIERT



Zu Hause
daheim.
Bayernweite Aktionswoche
zum Wohnen im Alter
vom 27. April bis zum 5. Mai 2024

Eine Initiative von



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Aktionswoche „Zu Hause daheim“

Das Seniorenbüro beteiligt sich wieder an der Aktionswoche des Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales „Zu Hause daheim“.

Samstag 27.04.2024

Fahrsicherheitstraining mit dem E-Bike

E-Biken bedeutet Fahrspaß pur – für Jung und Alt. Unterstützt durch einen elektrischen Hilfsmotor erreicht man schnell hohe Geschwindigkeiten, aber dadurch wird auch der Bremsweg länger. Das Kurvenfahren oder das Ausweichen eines Hindernisses kann schnell zum Problem werden. In diesem Fahrsicherheitskurs der Kreisverkehrswacht werden Sie in der Technik und dem richtigen Umgang mit dem E-Bike geschult. Nach einem theoretischen Teil geht es auf einen Geschicklichkeitsparcours. Teilnehmen kann man mit dem eigenen Bike.

Treffpunkt: Übungsplatz der Kreisverkehrswacht in der Niederscheyerer Straße 61

Beginn: 9.30 Uhr – Dauer 2 Stunden

Teilnahme kostenfrei

Anmeldung ab 03.04.2023

Montag 29.04.2024

Vortrag des Seniorenbüros: Zu Hause wohnen bleiben – welche Unterstützungen gibt es?

So lange wie möglich zu Hause leben, das wünschen sich die allermeisten von uns. Im Alter kann man jedoch in manchen Bereich auf Hilfe angewiesen sein. Vielleicht fallen die Arbeiten im Haushalt zunehmend schwer, die Mobilität ist eingeschränkt oder man braucht Unterstützung bei der Körperpflege, dem Einkaufen oder den Bankgeschäften. Welche Möglichkeiten gibt es, selbstbestimmt und gut versorgt zu Hause zu bleiben? Heidi Andre und Pia Fischer vom Städtischen Seniorenbüro erklären die Hilfsangebote rund um das Älterwerden anhand von praktischen Beispielen. Angesprochen sind ältere Menschen genauso wie die An- und Zugehörigen.

Beginn: 18 Uhr – Hofbergsaal

Teilnahme kostenfrei

Keine Anmeldung erforderlich

Montag, 06.05.2024

Technik als Unterstützung für zu Hause – Vortrag, Ausstellung und Workshop

Das Feld „Smart Home“ entwickelte sich in den letzten Jahren rasant weiter. Die Möglichkeiten, technische/digitale Lösungen für sicheres und komfortables Wohnen zu finden und sich damit den Alltag erheblich zu erleichtern, scheinen dabei fast unendlich. Im Bereich Gesundheit, Kommunikation und Unterhaltung werden ebenfalls einige interessante digitale Funktionen vorgestellt. Nach einem Überblick im Vortrag wollen wir Ihnen sehr praxisnah verschiedene Geräte zeigen, die Sie ausprobieren und testen können. Zum Beispiel kann durch Sprachsteuerung Küchengeräte und Licht eingeschaltet werden. Staubsauger- und Fensterputzroboter können erprobt werden und mit einer VR-Brille kann man in faszinierende Welten eintauchen. Ehrenamtliche Trainer führen die Geräte vor und beantworteten gerne Ihre Fragen.

Beginn: 14.30 Uhr – Hofbergsaal

Teilnahme kostenfrei

Keine Anmeldung erforderlich

**Weitere Informationen bekommen Sie im Seniorenbüro.
Wir freuen uns sehr, wenn wir Sie begrüßen dürfen!**