

## Film

### „Es ist nie zu spät“

(ermäßigter Eintritt nur 3 €)



„Es ist nie zu spät“ ist ein inspirierender und unterhaltsamer Film über „bewegende“ Menschen mit der Leidenschaft das zu tun, was einen glücklich macht. Frei nach dem Motto „Wer rastet der rostet“ erzählen die Protagonisten eindrucksvolle Geschichten, wie man durch Lebensfreude, Ehrgeiz und Beharrlichkeit Berge versetzen kann. „Es ist nie zu spät“ zeigt Menschen, die auch im Alter wahrhaftig leben, die Regeln brechen, aus Statistiken fallen und Unglaubliches vollbringen.

In Kooperation mit dem Landkreis zeigen die Kinos „Movie im Luitpoldhaus“ in Marktheidenfeld und die „Burg-Lichtspiele“ in Karlstadt den Dokumentarfilm von Manuel Schweizer über Menschen, die im hohen Alter noch große sportliche Herausforderungen suchen.

**Movie im Luitpoldhaus, Marktheidenfeld**  
Dienstag, 15. Mai um 19 Uhr

**Burg-Lichtspiele, Karlstadt-Mühlbach**  
Donnerstag, 17. Mai um 19 Uhr

## Sicher mit E-Bike und Pedelec

Erfahren Sie an diesem Nachmittag wie Elektromobilität das Radfahren zum Erlebnis werden lässt, lernen Sie rechtliche Grundlagen, Gefahren, Tipps und Hilfen kennen.

Testen Sie in der Praxis mit verschiedenen Elektrofahrzeugen/Pedelecs deren risikofreien Einsatz. Eigene Elektrofahräder und Pedelecs können mitgebracht werden. Teilnehmerzahl: 10 bis 30 Personen, Anmeldung erforderlich. Kostenfrei!

**Termin: Freitag, 18.05.2018, 13.30-16 Uhr**

Ort: Kreisbauhof, Bodelschwingstraße 83

Anmeldung: Tel.: 09353/793-1146,

E-Mail: Senioren@Lramsp.de

Veranstalter: Landkreis Main-Spessart in Kooperation mit der Kreisverkehrswacht, Polizei Karlstadt, Volker Rosenberger, Fahrradhändler, Fahrschule Richard Kohlmann

### Impressum:

Fachstelle für allgemeine Seniorenarbeit

Landratsamt Main-Spessart

Marktplatz 8

97753 Karlstadt

Tel: 0 93 53 / 7 93 - 11 46

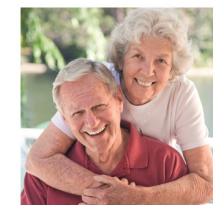
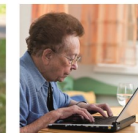
Fax: 0 93 53 / 7 93 - 85 11 46

E-Mail: Senioren@Lramsp.de

Web: www.main-spessart.de

# Aktionswoche Zu Hause daheim

vom 15. bis 18. Mai 2018





Liebe Bürgerinnen und Bürger,

der Landkreis Main-Spessart führt bereits zum vierten Mal die Aktionswoche unter dem Titel „Zu Hause daheim“ durch. Hierbei soll überwiegend das „Wohnen im Alter“ in den Fokus gerückt werden.

Der Landkreis Main-Spessart möchte in diesem Jahr wieder mit verschiedenen Vorträgen, Informationen, Aktivitäten und einem Film über dieses Thema informieren.

Dabei soll vor allem auf die verschiedenen Angebote hingewiesen werden, die ein langes, selbstbestimmtes Leben in der gewohnten Umgebung ermöglichen.

Wir hoffen, dass wir auch in diesem Jahr mit unserem Programm Ihr Interesse wecken können. Ich danke allen, die unsere Aktionswoche wieder möglich gemacht haben, und wünsche allen Teilnehmern viele anregende Gespräche und hilfreiche Erkenntnisse.

Thomas Schiebel  
Landrat

## Aktion „Auf Rädern zum Essen“

Allein schmeckt das beste Essen nicht. Erst in Gesellschaft wird eine Mahlzeit zu einem echten Genuss; denn eine ausgewogene Ernährung und das soziale Miteinander sind für unser Wohlbefinden von großer Bedeutung.

Das Mehrgenerationenhaus bietet an allen Werktagen einen offenen Mittagstisch an. In der Aktionswoche besteht die Möglichkeit den Mittagstisch auszuprobieren und dabei auch das Mehrgenerationenhaus näher kennenzulernen. (Anmeldung erforderlich!)

Für alle, die gerne Rad fahren, besteht die Möglichkeit ab Karlstadt, gemeinsam mit dem Fahrrad/Pedelec zum Mittagstisch nach Binsfeld zu fahren. (Nur bei trockenem Wetter)

**Treffpunkt: 11 Uhr, Heilige Familie, Karlstadt; 11.30 Uhr; Stetten (Radweg Brückbergstraße – Brücke Wern); 11.45 Uhr, Thüngen, beim Bauhof Radweg**

Für jene, die mit dem Auto kommen, bestehen Parkmöglichkeiten am Sportheim.

Für alle Interessierten findet nach dem gemeinsamen Mittagessen eine Führung mit „**Informationen rund um das MehrGenerationenHaus**“ statt. Im Anschluss informiert Sie Herr Hans Heidenfelder (Wohnraumberater) über das **Beratungsangebot des Landkreises zur Wohnraumanpassung**. Ende ca. 14.30 Uhr

**Termin: Dienstag, 15.05.18, 12 Uhr**  
**Ort:** Mehrgenerationenhaus Binsfeld,  
Dorfstraße 20, 97450 Binsfeld  
**Anmeldung:** Tel.: 09353/793-1146  
**E-Mail:** Senioren@Lramsp.de  
**Kosten:** 6,50 € ( Menü komplett, incl. ein  
Getränk zum Mittagessen)

## Lange gut zu Hause Leben

Wie kann man mobil bleiben? Welchen Mehrwert an Sicherheit bietet mir der Hausnotruf? Im Vortrag erhalten Sie Antworten auf diese Fragen. Ein Schwerpunkt wird dabei auf die Möglichkeiten des Menüservices „Essen auf Rädern“ gerichtet. Erfahren Sie alles über dieses Angebot für die unterschiedlichsten Ernährungsanforderungen (wie Diabetes etc.) sowie über die tägliche Belieferung mit einem heißen 3-Gänge Menü. Probieren Sie anschließend ein Menü zum Mittagessen aus. Referent: BRK Kreisverband Main-Spessart  
Anmeldung erforderlich! Kostenbeitrag: 3 €  
**Beginn: 11 bis ca. 13 Uhr** (inkl. Mittagessen)

## Pflegebedürftig – Was nun?

Die Fachstelle für pflegende Angehörige bei der Caritas Sozialstation in Lohr informiert über ihr Beratungsangebot in Lohr und in Karlstadt. Darüber hinaus wird ein Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten zur Entlastung in der Pflege gegeben. Referentin: Heike Wenisch  
**Beginn: 13.15 Uhr**

## Wohnraumanpassung

Durch einen Unfall oder auch altersbedingt können Treppen oder der Einstieg in die Badewanne zu Herausforderungen in der eigenen Wohnung werden. Im Rahmen des Vortrags werden Tipps rund um das Thema Wohnraumanpassung gegeben sowie das Beratungsangebot des Landkreises vorgestellt.

**Beginn: 14 Uhr**, Referent: Hans Heidenfelder,  
(Wohnberater), Saskia Nicolai, (Regionalmanagerin)

**Termin: Do. 17.05.2018, 11 Uhr**  
**Ort:** Rotkreuzhaus, Zum Sommerberg 2,  
97816 Lohr a. Main  
**Anmeldung:** Tel.: 09353/793-1146,  
**E-Mail:** Senioren@Lramsp.de  
**Veranstalter:** Landkreis Main-Spessart mit  
Kreisverband Bayer. Rotes Kreuz und Fachstelle für  
pflegende Angehörige, Caritas Sozialstation Lohr