

# Aktionswoche „Zu Hause daheim“

**Vom 17. bis 26. Mai 2019 findet bayernweit die Aktionswoche „Zu Hause daheim“ des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales statt.**

Ältere Menschen haben den Wunsch ihr Leben weitgehend selbstständig und eigenverantwortlich zu führen. Verschiedenste Unterstützungsangebote vor Ort machen es möglich, dass Menschen so lange wie möglich im vertrauten Umfeld wohnen bleiben können. Im Rahmen der Aktionswoche „Zu Hause daheim“ möchte das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales gemeinsam mit vielen Akteuren in ganz Bayern auf bewährte, aber auch neuartige Möglichkeiten hinweisen, die ein möglichst langes selbstbestimmtes Leben ermöglichen.

**Auch in der Kreisstadt Roth sind einige Veranstaltungen und Projekte im Rahmen der Aktionswoche geboten. So beteiligen sich nicht nur die Seniorenbeauftragte der Stadt Roth und der Landkreis Roth mit verschiedenen Veranstaltungen, sondern auch die Nachbarschaftshilfe Roth. Zu den Angeboten der Seniorenbeauftragten der Stadt Roth gehören:**

## **Guten Appetit! Gemeinsam nicht einsam**

**Termin:** Do., 23. Mai, 12:00 Uhr

**Ort:** Restaurant „Goldener Schwan“, Hauptstraße 48

Einmal im Monat mit anderen zusammen in einer gepflegten Atmosphäre und großer Runde essen, miteinander reden und lachen, beisammen am Tisch sitzen. Ehepaare, Alleinstehende, jüngere und ältere Mitbürger sind herzlich eingeladen, sich in gemüthlicher Atmosphäre verwöhnen zu lassen. Weitere Informationen siehe Seite 18.

## **Schritt für Schritt in Form: Tanzen**

**Termin:** Do., 23. Mai, 14:30 – 16:00 Uhr  
**Ort:** OHA – Offenes Haus, Hauptstr. 58  
Tanzen ist nicht nur lebensfreudige Bewegung zu Musik, sondern kann in fortgeschrittenen Jahren auch wesentlich zur geistigen und körperlichen Fitness beitragen. Senioren sind zu traditionellen Tänzen aus aller Welt eingeladen. Dazu gehören Kreistänze, Paartänze, Kontra und LineDance. Es wird kein fester Tanzpartner benötigt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

## **Senioren-Nachmittag am Frühlingsfest**

**Termin:** So., 26. Mai, 14:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Festplatz

*Der Senioren-Nachmittag als Treffpunkt am Rother Frühlingsfest für alle Menschen, die gemeinsam lachen, singen und Spaß haben wollen. Vergünstigte Angebote zum Essen werden angeboten.*

Auch der Landkreis Roth beteiligt sich mit zwei Veranstaltungen an der Aktionswoche. Nähere Informationen und Auskünfte zu den u. g. Angeboten erteilt das Landratsamt Roth unter Tel. 09171 810 oder [www.landratsamt-roth.de](http://www.landratsamt-roth.de).

## **Tage der Offenen Tür in der Musterwohnung für barrierefreies Wohnen „TABEA“**

**Termin:** Do., 23. Mai, 9:00 – 18:00 Uhr und Fr., 24. Mai, 9:00 – 15:00 Uhr

**Ort:** Musterwohnung TABEA, Gartenstraße 30

Mitarbeiter des Amtes für Senioren und Soziales führen durch die Musterwohnung für barrierefreies Wohnen „TABEA“. Gezeigt werden kleinere und größere Alltagshelfer, Hilfsmittel und bauliche Maßnahmen. Die Besucher erhalten viele praxisnahe Tipps und Informationen rund um barrierefreies und sicheres Wohnen in jedem Alter.

## **Seminar „So kann ich gut im Alter wohnen (bleiben)!“**

**Termin:** Di., 21. Mai, 9:30 bis 16:30 Uhr

**Ort:** Hans-Roser-Haus (Seniorenheim), Gartenstraße 30, 91154 Roth

Doris Rudolf und Gerhard Kunz führen durch ein Seminar, das sich an Personen richtet, die sich im kommunalen Umfeld für die Belange von Senioren einsetzen – oder zukünftig einsetzen wollen – und ihr Wissen auffrischen und vertiefen möchten. In dem Seminar wird Basiswissen zur Wohnraumanpassung, zu Umbaumaßnahmen, zur Förderung und Finanzierung des Wohnraumumbaus und zu alternativen Wohnformen vermittelt. Anmeldung erforderlich.

## **Aktionstag bei der Nachbarschaftshilfe Roth**

Alle Nachbarschaftshilfen im Landkreis Roth und der Stadt Schwabach bieten niedrigschwellige Alltagshilfen, die das Leben im Alter erleichtern. Die engagierten Ehrenamtlichen helfen sehr individuell z. B. bei Einkäufen, Arztbesuchen, dem Ausfüllen von Formularen oder kleinen Reparaturen. So war beim jährlich stattfindenden Treffen der Nachbarschaftshilfen schnell klar, dass man sich an der Aktionswoche „Zu Hause daheim“ beteiligen möchte.

Am Donnerstag, 23. Mai 2019 lädt die Nachbarschaftshilfe Roth zum Thema „Rundum sorglos mit der Nachbarschaftshilfe!“ in die Hilpoltsteiner Straße 1 in Roth ein. Von 10:00 bis 12:00 Uhr stellen die Ehrenamtlichen sich selbst und ihr Hilfsangebot vor. Interessierte Bürger erfahren, welche konkrete Unterstützung die Nachbarschaftshilfe ihnen bieten kann, um ihren Alltag zu erleichtern.

Außerdem informiert die Ernährungsberaterin Sonja Osiander von 10:15 Uhr bis 10:45 Uhr in ihrem Vortrag „Hören Sie auf Ihren Bauch“ über seniorengeeignete Ernährung und gibt weitere Tipps und Tricks rund um die Ernährung. Sie steht auch im Anschluss für Fragen zur Verfügung.

Von 11:00 bis 11:20 Uhr bietet die TSG 08 Roth in Kooperation mit der Nachbarschaftshilfe ein geistreiches und witziges „Training zur Verbesserung der Koordination und Balance“ an. Dieses Training dient der Sturzprophylaxe und sorgt für einen sicheren Auftritt.



Quelle: Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales