

AOVE-Koordinationsstelle „Alt werden zu Hause“ – Veranstaltungen 2024

HEBEN, BEWEGEN, TRAGEN – WIE MACHE ICH ES RICHTIG?

„Steh auf, wenn du am Boden bist!“ – leichter gesagt als getan ... Von der richtigen Bewegung profitieren alle. Wer frühzeitig richtige Bewegungsmuster anwendet, erhält sich sein Wohlbefinden auch im Alter. Achten pflegende Angehörige auf schonende Bewegung, erhalten sie sich ihre eigene Gesundheit. Ebenso ist es für einen zu Pflegenden wichtig, selbst zu wissen, wie er sich gut bewegen kann oder gerne bewegt werden möchte.

In dieser Informationsveranstaltung in Zusammenarbeit mit der Schwesternschaft Wallmenich-Haus zeigt Kinaesthetics-Trainerin Margret Hirsch, wie durch Bewegung der Pflegealltag unterstützt und begleitet werden kann.

Termin: *Donnerstag, 11.01.2024, 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr*

Ort: *Rathaus Sitzungssaal, Hammermühle 1, 92272 Freudenberg*

Kosten: *Kostenfrei*

Anmeldung: *Erforderlich bis eine Woche vor dem Termin bei der AOVE*

BRÄUCHE ZU LICHTMESS

Gehen oder bleiben? Das war für Mägde und Knechte die wichtigste Frage, die sich zu Lichtmess im Bauernjahr stellte, war der 2. Februar im bäuerlichen Leben doch traditionell der Tag des Dienstherrnwechsels. Kirchlich wird am 2. Februar die Darstellung des Herrn oder Maria Lichtmess gefeiert. Doch es gibt noch sehr viel mehr Bräuche, die mit diesem Tag und mit dem Frühjahr traditionell verbunden werden. Welche dies sind, beleuchten die Hahnbacher Heimatpflegerin Marianne Moosburger und AOVE-Seniorenfee Christa Pulsfuß.

Termin: *Donnerstag, 01.02.2024, 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr*

Ort: *Klostergewölbe, Mühlstraße 11, 92256 Hahnbach*

Kosten: *4,00 Euro/Person Teilnahmegebühr*

Anmeldung: *Erforderlich bis zwei Tage vor dem Termin bei der AOVE*

(UM-)BAUEN FÜR EIN LANGES LEBEN ZU HAUSE

In Kooperation mit der VHS Amberg-Sulzbach.

Josef Hirsch, zertifizierter Wohnberater, informiert über Möglichkeiten der Wohnraumanpassung sowie deren Förderung. Im Anschluss kann die Ausstellung WUNIAN zum barrierearmen Wohnen direkt vor Ort besichtigt werden.

Termin: *Freitag, 01.03.2024, 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr*

Ort: *Fa. Standecker, Birkenweg 6, 92256 Hahnbach*

Kosten: *Kostenfrei*

Anmeldung: *Erforderlich bis zwei Tage vor dem Termin direkt bei der VHS Amberg-Sulzbach, www.vhs-as.de oder 09621 39-7700. Spontane Teilnahme bei freier Kapazität möglich*

VORTRAG: SCHENKEN ODER ERBEN?

Steuerberater Volker Noffke beleuchtet in seinem Vortrag folgende Inhalte:

- Grundsätze des Schenkungs- und Erbschaftssteuerrechts in der täglichen Praxis (Steuerpflicht, Freibeträge, Steuerklassen, Steuersätze, unternehmerisches Vermögen, Grundvermögen, sonstiges Vermögen, Erbfallschulden),
- Vermeidung von Streitigkeiten innerhalb der Familien durch Befolgung einfacher Grundsätze und Regeln bei der Übergabe,
- vorweggenommene Erbfolge und Absicherung des Lebensabends
- Unterhaltspflicht der Kinder gegenüber den Eltern.

Termin: *Dienstag, 12.03.2024, 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr*

Ort: *Landgasthof Dotzler, Hauptstraße 16, 92272 Freudenberg*

Kosten: *Kostenfrei*

Anmeldung: *Erforderlich bis zwei Tage vor dem Termin bei der AOVE*

SINGEN UND QUIZZEN

In Zusammenarbeit mit dem Poppenrichter Arbeitskreis „Runder Tisch“ wird gesungen und gequizzt – unterhaltsamer kann ein Nachmittag nicht sein!

Termin: *Donnerstag, 21.03.2024, 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr*
Ort: *Rathaus Mehrzweckraum, Rathausplatz 1, 92284 Poppenricht*
Kosten: *Kostenfrei*
Anmeldung: *Erforderlich bis zwei Tage vor dem Termin bei der AOVE*

BRÄUCHE IN DER OSTERZEIT

Eier färben und suchen, Entzünden des Osterfeuers, Osterlämmer, Weihung der Osterkerze – diese Attribute der Osterzeit kennt jedes Kind. Die beiden Heimatpflegerinnen Elfriede Winter aus Edelsfeld und Marianne Moosburger aus Hahnbach stellen kurzweilig für Jung und Alt die vielfältigen Bräuche, deren Geschichte und Herkunft vor.

Termin: *Freitag, 22.03.2024, 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr*
Ort: *Gasthaus Heldrich, Auf der Höhe 1, 92265 Edelsfeld*
Kosten: *4,00 Euro/Person Teilnahmegebühr; Kosten für Speisen und Getränke sind vor Ort zu entrichten*
Anmeldung: *Erforderlich bis zwei Tage vor dem Termin bei der AOVE*

OSTERBRUNNENFAHRT

Auf dieser Halbtages-Tour zeigt Osterexperte Erhard Ströhl nicht nur einige der schönsten Osterbrunnen des Amberg-Sulzbacher Landes – dieses Jahr im östlichen Landkreis – sondern erklärt auch viel Wissenswertes über alte Traditionen und Bräuche zu Ostern. Im Preis inbegriffen ist die Reiseleitung sowie die Busfahrt. Auf halber Strecke wird eine Kaffeepause gemacht, die Kosten hierfür sind separat zu entrichten.

Termin: *Donnerstag, 04.04.2024, 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr*
Ort: *Treffpunkt Bushaltestelle ACC/Feuerwehr, Schießstätteweg, 92224 Amberg*
Kosten: *25,00 Euro/Person für Reiseleitung und Busfahrt, Kosten für Kaffeepause sind separat zu entrichten*
Anmeldung: *Erforderlich bis eine Woche vor dem Termin bei der AOVE*

SPIELNACHMITTAG/BINGO

„Alles Bingo!“ ist das Motto an diesem Nachmittag. Zusammen mit dem Hirschauer Seniorentreff stehen Spiel und Spaß im Vordergrund. Die Spielmaterialien sind so gestaltet, dass auch bei eingeschränkter Motorik jeder mitmachen kann.

Termin: *Donnerstag, 18.04.2024, 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr*
Ort: *Kath. Pfarrheim, Hauptstraße 94, 92242 Hirschau*
Kosten: *Kostenfrei*
Anmeldung: *Erforderlich bis zwei Tage vor dem Termin bei der AOVE*

DER MAI IST GEKOMMEN

Die AOVE-Seniorenfee Christa Pulsfuß begrüßt mit Gedichten und Geschichten den Wonnemonat Mai. Musikalisch umrahmt die Kindergruppe unter der Leitung von Rita Butz diese Veranstaltung.

Termin: *Montag, 06.05.2024, 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr*
Ort: *Gasthaus „Zur Blauen Traube“, Hauptstraße 16, 92274 Gebenbach*
Kosten: *4,00 Euro/Person Teilnahmegebühr; Kosten für Speisen und Getränke sind vor Ort zu entrichten*
Anmeldung: *Erforderlich bis zwei Tage vor dem Termin bei der AOVE*

GEMEINSAM KOCHEN – MITEINANDER ESSEN: SOMMERMENÜ

Spaß am Kochen und Genießen sowie soziale Kontakte stehen im Mittelpunkt bei der beliebten Senioren-Kochkurs-Reihe der AOVE unter der Leitung von Hauswirtschaftsmeisterin Roswitha Hubmann. Bei diesem Treffen wird ein Sommermenü gekocht. Während des Zubereitens erfahren die Teilnehmer ganz nebenbei, wie gesunde Ernährung dazu beitragen kann, auch im Alter gesund und fit zu sein.

Termin: *Donnerstag, 06.06.2024, 14:00 Uhr bis 16:30 Uhr*
Ort: *Schulküche, Am Schnellweiher 2, 92249 Vilseck*
Kosten: *10,00 Euro/Person inkl. Essen und Getränke*
Anmeldung: *Erforderlich bis eine Woche vor dem Termin bei der AOVE*

KRÄUTERGARTENFÜHRUNG

In Kooperation mit der VHS Amberg-Sulzbach.

Verborgен hinter dem großen Tor des alten Rathauses ist ein wahres Kleinod versteckt: der Schnaittenbacher Kräutergarten. Während dieser Führung bekommen die Teilnehmer einen Einblick in Kräuter, Heil-, Gewürz- und Gemüsepflanzen und können unterschiedliche Zierpflanzen bestaunen. Die breiten Wege sind rollstuhlgerecht angelegt und auf zahlreichen Sitzgelegenheiten haben die Besucher die Möglichkeit, diese Oase zu genießen.

Termin: *Donnerstag, 13.06.2024, 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr*

Ort: *Treffpunkt Eingang Kräutergarten, Hauptstraße 13 – 15, 92253 Schnaittenbach*

Kosten: *5,00 Euro/Person für Eintritt und Führung*

Anmeldung: *Erforderlich bis zwei Tage vor dem Termin direkt bei der VHS Amberg-Sulzbach, www.vhs-as.de oder 09621 39-7700. Spontane Teilnahme bei freier Kapazität möglich*

ANGEHÖRIGENCAFÉ (VILSECK)

Jeder pflegende Angehörige darf seine persönlichen Bedürfnisse im Alltag nicht vergessen, um wieder neue Kraft schöpfen zu können. Eine kleine Auszeit vom Pflegealltag bei Kaffee und Kuchen sowie beim Austausch Gleichgesinnter bietet unser „Angehörigencafé“. Passend zur Jahreszeit bereiten wir für jedes Treffen ein interessantes Rahmenprogramm vor. Gerne können die zu versorgenden Angehörigen mitgebracht werden, diese werden von unserer Fachkraft betreut.

Termine: *Das Angehörigencafé findet regelmäßig alle zwei Monate statt, jeweils mittwochs von 14:00 Uhr bis ca. 16:00 Uhr*

28.02.2024, 24.04.2024, 26.06.2024,

28.08.2024, 30.10.2024, 04.12.2024

Ort: *Burg Dagestein, Schloßgasse 6, 92249 Vilseck*

Kosten: *5,00 Euro/Person inkl. Kaffee und Kuchen*

Anmeldung: *Erforderlich bis jeweils spätestens Freitag vor den Terminen bei der AOVE*

Zu allen Veranstaltungen ist eine Anmeldung bis spätestens eine Woche vorher erforderlich: telefonisch unter 09664 9539720 oder per E-Mail an anmeldung@aove.de.

Weitere Veranstaltungsangebote sowie Details zu unseren Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage www.aove.de/Veranstaltungen.

Mögliche Terminanpassungen entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Kontakt:

AOVE-Koordinationsstelle „Alt werden zu Hause“

Herbert-Falk-Straße 2

92256 Hahnbach

Telefon: 09664 9539720

E-Mail: altwerden@aove.de

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie einen Fahrdienst zu unseren Veranstaltungen benötigen. Wir versuchen, diesen für Sie zu organisieren.