

**Programm
für Junggebliebene
und Interessierte
der Marktgemeinde Rieden**



Frühjahr/Sommer 2023

Wir wünschen viel Vergnügen!

Liebe Seniorinnen und Senioren der Gemeinde Rieden – Vilshofen!

Nach Corona bedingter „Zwangspause“ möchten wir endlich wieder mit einem neuen Seniorenprogramm für **Frühjahr/Sommer 2023** starten.

„Zeit wird`s“ werden sich viele von Ihnen denken, denn wir alle haben die Zeit des Alleinseins und der Kontaktbeschränkungen satt!

Es gibt wieder eine Vielzahl von Angeboten und Vorträgen, bestimmt finden Sie ein Thema, das Sie interessiert! Im Mai findet auch wieder ein Ausflug statt, der uns diesmal auf die Rosenberg nach Riedenburg führt. Bitte melden Sie sich bald an, denn die Plätze sind begrenzt und meist schnell vergeben!

Besonders hinweisen möchten wir Sie auf den LeA-Kurs, bei dem jederzeit ein „Schnuppern“ möglich ist und der als eine Bereicherung für Körper, Geist und Seele gilt! Es finden immer jeweils 5 Treffen im Frühjahr und im Herbst statt!

So freuen wir uns auf ein Wiedersehen bei der einen oder anderen Veranstaltung und wünschen Ihnen viel Spaß beim Durchblättern!

Erwin Geitner

1. Bürgermeister

Marga Kraus

Seniorenbeauftragte

Franziska Haas-Würz

Verwaltungsangestellte

WÖCHENTLICHE VERANSTALTUNGEN:

KEB – Kath. Erwachsenenbildung

➤ **LeA-Kurs – Mehr Lebensqualität im Alter**

→ 5 x immer donnerstags von 9:00 Uhr bis 10:30 Uhr

→ Termine:

- Donnerstag, 16.02.2023
- Donnerstag, 02.03.2023
- Donnerstag, 09.03.2023
- Donnerstag, 16.03.2023
- Donnerstag, 30.03.2023

→ Ort: Pfarrheim St. Josef, Rieden

→ Kosten: 17,50 € für 5 Treffen

→ Kostenloses Schnuppern möglich

→ Anmeldung erforderlich bei Frau Baumeister-Kiener,
Tel. 09621 470171

➤ **1. FC Rieden – "Locker vom Hocker" - Gymnastik mit und am Stuhl, für Damen**

→ jeden Mittwoch von 18 bis 19 Uhr (außer in den Schulferien!)

→ in der Turnhalle der Grundschule Rieden

→ Ansprechpartner: Gabi Wolf, Tel.: 09624 931765

Altersgrenze nach oben offen!
Schnupperstunde jederzeit möglich!
Auch die Geselligkeit kommt nicht zu kurz!

➤ **1. FC Rieden - Herrengymnastik**

Von Oktober bis April:

→ jeden Donnerstag von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr (außer in den Schulferien!)

→ in der Turnhalle der Grundschule Rieden

→ Ansprechpartner: Michaela Bauer, Tel.: 09624 2434

➤ **Herren-Aktiv-Treff**

Von Mai bis September:

→ Radfahren, je nach Witterung

→ jeden Donnerstag ab 13 Uhr

→ Treffpunkt an der Brücke Rieden

→ Ansprechpartner und Information bei Norbert Niebler, Tel.: 0175 9621434

Von Oktober bis April:

→ Wandern, je nach Witterung

→ wöchentlich, mittwochs oder freitags ab 14 Uhr

→ ca. 2 Stunden, mit anschl. Einkehr

→ Treffpunkt an der Brücke Rieden

→ Ansprechpartner und Information bei Norbert Niebler, Tel.: 0175 9621434

Auch die Geselligkeit kommt nicht zu kurz!

EINZELVERANSTALTUNGEN UND KURSE:

Naturpark Hirschwald

➤ **Fischotterwanderung**

Der Fischotter ist zurückgekehrt – Wir vom Naturpark Hirschwald schätzen uns glücklich, dass der Fischotter seine Lebensräume an Vils und Lauterach zurückerobert. Dies schafft natürlich auch Probleme. Auf einer kleinen Wanderung an der Vils erklärt Naturpark-Ranger Christian Rudolf die Lebensweise des großen Marders. Gemeinsam gehen wir auf Spurensuche und mit etwas Glück bekommen wir unsere Fischotter sogar in Anblick.

- Samstag, 18.02.2023, 8 Uhr
- Treffpunkt: Jahnstr. 1 in Rieden, Parkplatz FC Rieden
- kostenlos
- Anmeldung im Rathaus bei Franziska Haas-Würz, persönlich im Rathaus in Zimmer 8 oder telefonisch unter 09624 920217 oder direkt beim Naturpark Hirschwald, Tel.: 09624 9021191

VDK

➤ **Vortrag/Informationen rund um Pflegeleistungen**

Vorstellung der Tagespflege durch Herrn Sellmeyer und Informationen über die Leistungen der Pflegekassen für pflegende Angehörige durch Marga Kraus.

- Donnerstag, 23.02.2023, 14 Uhr
- im Gasthaus „Zum Hirschenwirt“

VHS

➤ **„Letzte-Hilfe-Kurs“**

Referent: Andrea Ulrich-Prusko

Erste Hilfe ist ein bekannter und selbstverständlicher Teil der Hilfekultur unserer Gesellschaft. In der Bevölkerung gibt es dafür mittlerweile ein Basis-Wissen und Bewusstsein für Hilfe und Begleitung am Lebensende, im Sterben und in der Trauer gibt es das noch nicht. Der „Letzte-Hilfe-Kurs“ vermittelt Basis-Wissen für eine gute Sorge am Lebensende und ist ein Angebot für alle Bürgerinnen und Bürger die einen Einblick und Sicherheit im Umgang mit schwerkranken und sterbenden Menschen am Lebensende gewinnen wollen. Der Kurs beinhaltet vier Themen: Sterben ist ein Teil des Lebens; Versorgen und Entscheiden; Leiden lindern; Abschied nehmen vom Leben.

Der „Letzte-Hilfe-Kurs“ ist ein Beitrag für eine sorgende Gesellschaft. Das Thema geht uns alle an! Der Hospizverein Amberg und Landkreis Amberg-Sulzbach e. V. informiert!

- Mittwoch, 01.03.2023, 18:00 Uhr bis 21:30 Uhr
 - Sitzungssaal des Rathauses Rieden
 - Gebühr: 10 €
 - Anmeldung im Rathaus bei Franziska Haas-Würz, persönlich im Rathaus in Zimmer 8 oder telefonisch unter 09624 920217
-

➤ **Weltgebetstag der Frauen in Ensdorf**

→ Freitag, 03.03.2023, 18 Uhr

→ Möglichkeit für Fahrgemeinschaften, Treffpunkt um 17:45 Uhr an der Apotheke Rieden

KAB

➤ **Kreuzweg**

Wir beten den Kreuzweg, danach gibt es Kaffee und Kuchen.

→ Dienstag, 21.03.2023, 14 Uhr

→ Pfarrkirche „Mariä Himmelfahrt“ und anschl. Pfarrheim „St. Josef“

Frauenbund Vilshofen/Ensdorf

➤ **Einkehrtag**

Wachsen/Blühen/Reifen - Lebenskraft aus dem Glauben

→ Freitag, 24.03.2023, 13:45 Uhr

→ Beginn mit Kaffee und Kuchen im Kloster anschl. Programm im Haus der Begegnung

→ Nähere Informationen bei Monika Auer, Tel. 09624 2487

VHS

➤ **Vortrag zum Thema „Hausübergabe“**

Referent: Dieter Beer

Im Gegensatz zur Übergabe mit der „kalten Hand“ lässt sich durch die lebzeitige Übergabe meist ein besserer Ausgleich der Interessen der Generationen herbeiführen und dies dient alles auch zur Bewahrung bzw. Herstellung des familiären Friedens. Ebenso werden daneben die Wünsche der „weichenden Erben“ mit in den Interessenausgleich der Generationen einbezogen. Dabei wird immer neben der grundsätzlichen grundbuchmäßigen Sicherung der beiderseitigen Interessen auch das Steuerrecht und das Sozialrecht im Blick behalten.

→ Mittwoch, 29.03.2023, 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

→ Sitzungssaal des Rathauses Rieden

→ Gebühr: 5 €

→ Anmeldung im Rathaus bei Franziska Haas-Würz, persönlich im Rathaus in Zimmer 8 oder telefonisch unter 09624 920217

Seniorenmosaik des Naturparks Hirschwald

➤ **Beratungssprechstunde**

Entlastung und Hilfe für das Alt werden zu Hause!

Senioren und ihre Angehörigen können sich in einem persönlichen Gespräch über allgemeine Hilfe- und Betreuungsangebote informieren welche dazu beitragen, in zunehmendem Alter möglichst lange zu Hause wohnen zu bleiben. Auch erfahren sie, wie Pflegebedürftige die Entlastungsangebote des Seniorenmosaik in Anspruch nehmen können. Ebenfalls kann eine Wohnraumanpassung an die Bedürfnisse hilfreich sein. Sie erfahren welche Möglichkeiten es gibt und wie Sie finanzielle Unterstützung erhalten. Diese Beratung ist kostenfrei.

- Freitag, 14.04.2023, vormittags im Rathaus Rieden
- Anmeldung im Rathaus bei Franziska Haas-Würz, persönlich im Rathaus in Zimmer 8 oder telefonisch unter 09624 920217 oder direkt beim Seniorenmosaik, Frau Hernes, Tel.: 09621 70843

VDK

➤ **Vorstellung des Hospizvereins**

Referent: Angela Hering

- Donnerstag, 20.04.2023, 14 Uhr
- im Gasthaus „Zum Hirschenwirt“

KAB

➤ **Maiandacht**

Wir feiern gemeinsam die Maiandacht. Anschließend gemütliches Beisammensein mit Bratwürstl vom Grill und Getränken

- Sonntag, 21.05.2023, 17 Uhr
- im Pfarrgarten Rieden (Vilshofener Straße 3); bei schlechtem Wetter in der Pfarrkirche „Mariä Himmelfahrt“ und anschl. im Pfarrheim „St. Josef“

Markt Rieden

➤ **Seniorenausflug 2023 auf die Rosenberg in Riedenburg**

Malerisch liegt die Rosenberg hoch über dem Altmühltal und dient als Heimat für Greifvögel. Um 15 Uhr findet die Flugvorführung auf der Rosenberg statt. Anschließend kann das Museum besichtigt werden. Unseren Ausflug lassen wir mit einer Brotzeit im Café der Rosenberg ausklingen.

- Mittwoch, 24.05.2023
 - Abfahrt um 13:00 Uhr am Marktplatz in Rieden
 - Abfahrt um 13:10 Uhr in Vilshofen Bushaltestelle Brücke
 - Preis: 10 € (wird im Bus eingesammelt)
 - Anmeldung im Rathaus bei Franziska Haas-Würz, persönlich im Rathaus in Zimmer 8 oder telefonisch unter 09624 920217
-

Markt Rieden zusammen mit dem Seniorenmosaik

➤ **Sicher unterwegs mit Fahrrad/E-Bike/Pedelec**

Kurs wird durchgeführt von der Kreisverkehrswacht Amberg e.V.

*Fahrübungen in einem Parcours mit Brems- und Ausweichübungen; Technische Hinweise zum Kauf von Pedelecs; Überblick über die rechtlichen Vorschriften für Fahrrad-/Pedelec Fahrer*innen; Rechtliche Einordnung von Pedelecs und daraus folgende Konsequenzen; Hinweis: Das eigene Fahrrad/E-Bike/Pedelec ist mitzubringen.*

→ Donnerstag, 04.05.2023, 16 Uhr bis 19 Uhr

→ Theoretischer Teil im Sitzungssaal des Rathauses, Praktischer Teil am Festplatz Rieden

→ Anmeldung im Rathaus bei Franziska Haas-Würz, persönlich im Rathaus in Zimmer 8 oder telefonisch unter 09624 920217 oder beim Seniorenmosaik, Frau Hernes unter 09621 70843

Markt Rieden zusammen mit dem Seniorenmosaik

➤ **Handy-Workshop**

Was kann das Smartphone alles, wie bedient man es? Persönliche Einstellungsmöglichkeiten. Apps installieren und deinstallieren, Gestaltung und Organisation des Bildschirms. Allgemeine Tipps, die den Umgang mit dem Handy erleichtern. Je nach Kenntnisstand werden die Teilnehmer/-innen in kleine Gruppen eingeteilt und individuell durch einen der Referenten/-innen betreut. So kann im Kurs auf die speziellen Fragen eingegangen werden.

Ladekabel und PIN bzw. Passwörter nicht vergessen. Es wird nur das Betriebssystem Android geschult. Der Kurs wird durchgeführt vom Seniorennetz Amberg-Sulzbach e. V.

→ Dienstag, 13.06.2023, 14 Uhr bis ca. 16 Uhr

→ Sportheim Vilshofen

→ Kosten: 8 €, in bar vor Ort zu bezahlen

→ Anmeldung im Rathaus bei Franziska Haas-Würz, persönlich im Rathaus in Zimmer 8 oder telefonisch unter 09624 920217 oder beim Seniorenmosaik, Frau Hernes unter 09621 70843

KAB

➤ **Mundartabend mit Lesung und Verköstigung**

Thema: Brauchtum und bäuerliches Leben im Sommer

Referent: Josef Schmaußer

→ Freitag, 23.06.2023, 18 Uhr

→ im Pfarrgarten Rieden (Vilshofener Straße 3), bei schlechtem Wetter im Pfarrheim „St. Josef“

➤ **Wanderung am Welt-Ranger-Tag**

Jedes Jahr am 31. Juli ist Welt-Ranger-Tag. An diesem Tag finden überall auf der Erde Infoveranstaltungen über den Beruf des Rangers oder der Rangerin statt. Die Ranger auf der Erde sind über die International Ranger Federation, ein weltweit agierender Verband, vernetzt. Sie sammeln an diesem Tag Spenden für die Hinterbliebenen von im letzten Jahr ums Leben gekommenen Kollegen. Ranger Jonas Nelhiesel stellt bei einer Wanderung in der typischen Juralandschaft des Naturpark Hirschwald dar, wie Ranger in anderen Ländern, von Island bis Mosambik, arbeiten. Denn nicht überall auf der Welt ist der Beruf so ungefährlich wie in Deutschland.

→ Montag, 31.07.2023, 17 Uhr

→ Treffpunkt am Rathaus Rieden, Hirschwalder Str. 27, 92286 Rieden

→ Anmeldung im Rathaus bei Franziska Haas-Würz, persönlich im Rathaus in Zimmer 8 oder telefonisch unter 09624 920217 oder direkt beim Naturpark Hirschwald, Tel.: 09624 9021191

BÜCHEREIEN MIT „BRINGSERVICE“

Die Teams der beiden Pfarrbüchereien bieten unseren Seniorinnen und Senioren ohne Fahrmöglichkeit weiterhin einen Ausleihservice zu Hause an. Einmal im Monat bringt jemand eine Auswahl von Büchern zu Ihnen bzw. holt diese wieder ab. Bitte machen Sie davon Gebrauch!

➤ **Bücherei Rieden**

→ Geöffnet immer dienstags und freitags von 17 Uhr bis 18 Uhr und jeder letzter Mittwoch im Monat von 12:15 Uhr bis 13:30 Uhr und jeder erste Donnerstag im Monat von 19 bis 20 Uhr

→ In den Ferien bitte die abweichenden Öffnungszeiten beachten!

→ Ansprechpartner: Carola Simon, Tel.: 09624 903466

➤ **Pfarrbücherei Vilshofen**

→ Geöffnet immer Samstag und Sonntag nach den Gottesdiensten (siehe Pfarrbrief)

→ Ansprechpartner: Veronika Edenharter, Tel.: 09474 1000

ANGEBOT DES SENIORENMOZAIKS IM NATURPARK HIRSCHWALD

➤ **Angehörigengruppe:**

- jeden 1. Montag im Monat, 18:00 bis 19:30 Uhr
- kostenfrei
- in der Tagespflegestation Rieden
- Eingeladen sind alle Interessenten, vor allem jedoch pflegende Angehörige.
- Informationen und Anmeldung bei Frau Hernes unter 09621 70843

Das Programm:

06. März 2023: Einfühlsame Wertschätzung gegenüber demenziell Erkrankten
– Praktische Übungen für eine angemessene Kommunikation!

03. April 2023: Zeit für mich! Entspannungsübungen für pflegende Angehörige

08. Mai 2023: Demenzparcours - Der Parcours verdeutlicht mit welchen Schwierigkeiten Menschen mit Demenz ihren Alltag bewältigen müssen und wie ganz alltägliche Handlungen verändert werden. Diese Herausforderungen können Menschen allen Alters, die nicht an einer Demenz erkrankt sind, am Parcours selbst erfahren und erleben. Das Erleben der eigenen Gefühle steht dabei im Mittelpunkt. Durch das Nachfühlen der Symptome, die bei einer Demenzerkrankung auftreten können, soll ein besseres Verständnis für Menschen mit Demenz bewirkt und gezeigt werden, wie das gegenseitige Miteinander verbessert werden kann. Es ist also nicht Ziel des Demenzparcours frühzeitig eine Demenz und deren Symptome zu erkennen oder gar eine Diagnose zu stellen, sondern selbst das Erleben und Handeln eines Menschen, der an einer Demenz erkrankt ist, nachzuempfinden.

05. Juni 2023: Kräuter-Spaziergang

03. Juli 2023: Ernährung – näheres noch nicht bekannt

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



 **Lokale Allianz für**
Menschen mit **Demenz**

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend