

Aktionswochen „Zu Hause daheim“ im Landkreis Main-Spessart

Im Rahmen der diesjährigen bayernweiten Aktionswochen „Zu Hause daheim“ bietet die Fachstelle für allgemeine Seniorenarbeit vom Landratsamt Main-Spessart zusammen mit Kooperationspartnern nachfolgende Veranstaltungen an.



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



**Zu Hause
daheim.**

Bayernweite Aktionswochen zum Wohnen im
Alter vom 4. Mai bis zum 24. Mai 2026

Busfahrt zum Musterhaus für altersgerechtes, barrierefreies Wohnen in Kürnach mit Führung

Beim Musterhaus in Kürnach handelt es sich um ein komplett eingerichtetes Haus für altersgerechtes und barrierefreies Wohnen. Bei einer Führung kann man viele nützliche Einrichtungen und Hilfsmittel z. B.: verschieden eingerichtete Bäder, einen Treppenlift, Kücheneinrichtungen, Sensoren, Hilfsmittel und vieles mehr in Augenschein nehmen oder auch ausprobieren. Die Plätze sind begrenzt.

Fahrt und Besuch sind kostenfrei!

Anmeldung bis 13.05.2026.

Termin: Montag, 18.05.2026, 13:15 Uhr

Abfahrt: ca. 13.15 Uhr, Busbahnhof Karlstadt, Bahnhofplatz 1,
Karlstadt

Rückfahrt: ca. 16.45 Uhr, Ankunft Karlstadt

Anmeldung: Senioren@Lramsp.de oder Tel.: 09353/793-1146



Wohnraumanpassung - Tipps und Hilfen

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. Anmeldung erforderlich. Eintritt frei!

Termin: Mittwoch, 06.05.2026, 16:00 Uhr

Ort: Freiraum Gemünden, Marktplatz 12, 97737 Gemünden

Referent: Frau Heilig, Wohnraumberaterin, Landkreis Main-Spessart

Anmeldung: Senioren@Lramsp.de oder Tel.: 09353/793-1146

KI im Alltag

"Ob in der Medizin, im Unternehmen oder in meinem Zuhause. Die sogenannte Künstliche Intelligenz (KI) steckt heute überall und ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Sie wird stetig weiterentwickelt und soll sich zukünftig in vielen weiteren Anwendungsbereichen etablieren. Diese rasante Entwicklung sehen viele Menschen oft mit gemischten Gefühlen.

Das Team des BayernLab Lohr a. Main informiert, was eine KI genau ist und wie sie funktioniert. Es wird erläutert, was die Technologie bereits kann und wo die Reise in der Zukunft hingehen könnte. Im Fokus stehen dabei die Chancen sowie die Gefahren einer zunehmenden Integration von Künstlicher Intelligenz in unserem Alltag."

Veranstalter: Fachstelle für Seniorenarbeit des Landkreises Main-Spessart, zusammen mit BayernLab Lohr a. Main. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Termin: Mittwoch, 06.05.2026, 14:30 Uhr

Ort: Pfarrsaal „Zur Heiligen Familie“, Bodelschwinghstr. 23, Karlstadt

Referent: Team BayernLab Lohr a. Main

Anmeldung: Senioren@lramsp.de oder Tel.: 09353/793-1146

Leistungen der Pflegeversicherung

Pflegebedürftig kann jeder werden - im hohen Alter, aber auch schon in jungen Jahren, z. B. durch einen Unfall oder eine schwere Erkrankung. Die Pflegeversicherung unterstützt mit ihren Leistungen die häusliche und stationäre Pflege. Die Möglichkeiten sind dabei vielfältig.

- Welche Voraussetzungen sind notwendig, um einen Pflegegrad und Leistungen der Pflegeversicherung zu erhalten?
- Welche Leistungen übernimmt die Pflegekasse konkret?
- Wie kann eine Entlastung der Angehörigen aussehen?

Die Beraterin des Pflegestützpunktes Main-Spessart gibt einen umfassenden Überblick über Pflegeleistungen und Entlastungsmöglichkeiten sowie die Beratungsmöglichkeiten des Pflegestützpunktes. Anmeldung erforderlich!

Der Eintritt ist frei.



Termin: Mittwoch, 06.05.2026, 18:00 Uhr

Ort: Freiraum Gemünden, Marktplatz 12, 97737 Gemünden

Referentin: Frau Hümmer, Pflegeberaterin Pflegestützpunkt Main-Spessart

Anmeldung: Senioren@lramsp.de oder Tel.: 09353/793-1146

Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Jeder kann durch einen Unfall, eine plötzliche Krankheit oder altersbedingt nicht mehr in der Lage sein, seine Angelegenheiten selbst zu regeln. Für



diesen Fall sollte man rechtzeitig vorsorgen z.B. durch eine Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung. Im Vortrag wird informiert, welche Überlegungen im Vorfeld wichtig sind, auf was man dabei achten sollte und über Sonderregelungen, wie das Ehegattennotvertretungsrecht. Anmeldung erforderlich. Eintritt frei.

Termin: Dienstag, 12.05.2026, 17:00 Uhr

Referenten: Frau Wels und Frau Scheb, Betreuungsstelle Main-Spessart,

Ort: Pfarrheim Zellingen, Schulplatz 7, 97225 Zellingen

Anmeldung: Senioren@Lramsp.de oder Tel.: 09353/793-1146

Die Mediensprechstunde

In der Mediensprechstunde können Sie kostenlos alle Fragen stellen zum Umgang mit Smartphone, Computer oder Tablet.

Gemeinsam mit dem Medienexperten wird Ihnen die Handhabung erklärt und nach Lösungen gesucht.



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander

Termin: Dienstag, 12.05.2026 um 10:00 – 12:00 Uhr

Kursort: Mehrgenerationenhaus Binsfeld

Referent: Thomas Endrich, Medienexperte

Anmeldung: info@mgh-binsfeld.de oder Tel.: 09360/993454

Die elektronische Patientenakte (ePA)

Die elektronische Patientenakte (ePA) ist ein zentraler Baustein der digitalen Gesundheitsversorgung. Doch was genau verbirgt sich hinter der ePA, welche Daten werden gespeichert und wie bleibt die Kontrolle über persönliche Gesundheitsinformationen gewahrt? In diesem Vortrag geben wir einen verständlichen Überblick über die Grundlagen der ePA. Außerdem erläutern wir die wichtigsten Funktionen, den Nutzen für Patientinnen und Patienten sowie die Maßnahmen zur Sicherstellung von Datenschutz. Eine ideale Gelegenheit, um sich über die digitale Zukunft der Gesundheitsversorgung zu informieren!

Im Anschluss des Vortrags kann auch die Ausstellung vor Ort erkundet werden. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem BayernLab Lohr a.Main statt.

BayernLab

Eine Initiative des Bayerischen Staatsministeriums
der Finanzen und für Heimat



Termin: Dienstag, 19.05.2026, 14:30 bis 16:00 Uhr

Ort: BayernLab Lohr a.Main, Erthalstraße 1, 97816 Lohr a.Main

Referent: Team BayernLab Lohr a.Main

Anmeldung: Senioren@Lramsp.de oder Tel.: 09353/793-1146

E-Bike/Pedelec-Kurs –Tipps und Tricks



Immer mehr Menschen wechseln vom klassischen Fahrrad auf ein E-Bike (Pedelec). Die motorisierte Unterstützung und die stärkere Beschleunigung stellen viele Radfahrerinnen und Radfahrer vor neue Herausforderungen und erfordern eine gewisse Fahrpraxis. Die Abteilung Prävention und Verkehrserziehung der Polizeiinspektion Karlstadt bietet im Rahmen eines Kurses die Möglichkeit den sicheren Umgang mit Ihrem eigenen E-Bike zu „er-fahren“. Auf einem Parcours üben Sie typische Verkehrssituationen und erhalten praxisnahe Tipps. In einem Theorieteil werden zudem wichtige Fragen geklärt, wie etwa die relevanten rechtlichen Vorschriften.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldung bis 27.04.26 erforderlich. Für den Kurs mitzubringen sind: eigenes E-Bike/Pedelec, Fahrradhelm (obligatorisch), Sonnenschutz (bei Bedarf) und ein Getränk.

Termin: **Mittwoch, 29.04.26 um 14 Uhr**
Kursort: Cancaleplatz, Stadthalle Arnstein
Referent: Herr Kaiser, Herr Lieb, Prävention und Verkehrserziehung, Polizeiinspektion Karlstadt
Anmeldung: Senioren@Lramsp.de oder Tel.: 09353/793-1146

Vorstellung und Information von Therapierädern / Dreirädern

Therapieräder sind speziell angefertigte Fahrräder, die für therapeutische Zwecke eingesetzt werden. Sie werden häufig in der Rehabilitation eingesetzt, um Menschen mit körperlichen Einschränkungen dabei zu unterstützen, ihre Mobilität und Fitness zu verbessern. Sie sind in verschiedenen Ausführungen erhältlich, darunter Dreiräder, Rollstuhlfahrräder und Tandemfahrräder. Diese Räder sind mit speziellen Funktionen ausgestattet, wie beispielsweise verstellbaren Sitzen, Rückenlehnen und Pedalen, um den individuellen Bedürfnissen der Patienten gerecht zu werden.

Herr Rosenberger, Fachhändler aus Karlstadt stellt verschiedene Therapieräder vor, die vor Ort erklärt werden und auch ausprobiert werden können. Es besteht die Möglichkeit sich umfassend zu informieren.

Termin: **Freitag, 08.05.2026 um 14:00 Uhr (Voraussichtlich)**
Kursort: Kreisbauhof Karlstadt, Bodelschwinghstraße 83, Karlstadt
Referent: Herr Rosenberger, Fachhändler aus Karlstadt
Anmeldung: Senioren@lramsp.de oder Tel.: 09353/793-1146

Gemeinschaftliche Wohnprojekte - Online-Vortrag

Wie wollen Sie im Alter wohnen?

Dabei geht es um die Frage, wie gemeinschaftliches Wohnen im Alter gestaltet werden kann – zum Beispiel in einer Seniorenhausgemeinschaft oder in einem Mehrgenerationenprojekt. Weiterhin geht es darum, wie ein solches Wohnprojekt geplant und aufgebaut werden kann.

Ein Angebot der Koordinationsstelle Wohnen im Alter.

Termin: **20.05.2026 von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr**

Hier kommen Sie zur Online-Veranstaltung (Zoom):

- zoom.us/j/94636304086?pwd=AdgOQWwLdVnq87NC2gk7JPrtNFEKZp.1
- Meeting-ID: 946 3630 4086
- Kenncode: 20042026

Im Alltag sicher bezahlen - Online-Banking



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander

"Ob im Internet oder beim Einkauf im Supermarkt: Im Alltag begegnen uns viele

unterschiedliche Bezahlungsmöglichkeiten, die eine schnelle Entscheidung erfordern. Was ist in welchem Moment die passende Bezahlart? Sind die angebotenen Bezahlverfahren auch sicher?

Der Vortrag gibt einen Überblick über alle traditionellen und digitalen Bezahlungsmöglichkeiten und informiert zur sicheren Abwicklung von Onlinegeschäften."

Termin: Donnerstag, 21.05.2026 um 16:00 Uhr
Kursort: Mehrgenerationenhaus Binsfeld,
Referentin: Martina Kronenberger, Bankfachwirtin, zert. Business-Coach/IHK
Anmeldung: info@mgh-binsfeld.de oder Tel.: 09360/993454

**FINANZ
BILDUNG
für alle.** Ein Angebot des
Deutschen Sparkassen-
und Giroverbands e.V.