

# Die aktuellen Angebote von Hiergeblieben e.V.

(cs) Gerade jetzt, nach dieser langen Zeit des Zuhause-Bleibens und Abstand-Haltens, ist es um so wichtiger, zurück in die Bewegung zu finden und die sozialen Kontakte im Rahmen des Möglichen wieder zu beleben. Aus diesem Anlass möchten wir auf einige Angebote von Hiergeblieben e.V. hinweisen, die für Seniorinnen und Senioren in Kranichstein zur (freien und kostenlosen) Verfügung stehen.

## Lauftreff

Rauszugehen ins Grüne rund um Kranichstein, sich zu bewegen und sich dabei auch noch nett zu unterhalten, das können Sie beim Lauftreff von Hiergeblieben dienstags und donnerstags um 10 Uhr. Wir walken in Zweiergruppen mit je 1,5 Meter und Mundschutz. So ist Ihre Sicherheit gewahrt, aber auch die Möglichkeit zum Gespräch gegeben. Der Wunsch nach Gesundheit, körperlicher Fitness und Leistungsfähigkeit kennt kein Alter und die positiven Auswirkungen von Sport und Bewegung, gerade auch für Ältere, sind vielfach nachge-

wiesen. Treffpunkt ist jeden Dienstag und Donnerstag um 10 Uhr vor der Sparkasse am EKZ. Wir sind dann jeweils für eine gute Stunde (mit oder ohne Stöcke) rund um Kranichstein unterwegs. Mitmachen kann jede/r, der oder die gut zu Fuß ist.

## „Offenes Ohr“

Für alle älteren Bewohnerinnen und Bewohner in Kranichstein bieten wir über die Telefonnummer 787 15 08 eine „offenes Ohr“. Wenn Sie Einsamkeit bedrückt, wenn Sie Unterstützung bei Einkäufen und Erledigungen benötigen oder eine Frage Sie umtreibt, können Sie sich montags bis mittwochs sowie freitags gerne in der Zeit zwischen 16 und 18 Uhr telefonisch mit uns in Verbindung setzen.

## Wohnberatung

Viele haben die Zeit der Ausgangsbeschränkungen dazu genutzt, einmal gründlich auszumisten, Stolperfallen zu beseitigen und so anzupassen, damit man es einfacher hat, sich in der Wohnung gefahrlos und bequem zu

bewegen. Dies ist insbesondere für ältere Menschen und Menschen mit Mobilitätseinschränkungen ein wichtiges Thema: sei es das fehlende Licht im Flur, das den nächtlichen Gang zur Toilette schwierig macht, seien es zu hohe Einstiege für Dusche und Bad oder auch nur der Schraubverschluss von Mineralwasserflaschen, der ohne Hebelwirkung nicht mehr zu öffnen ist: es gibt Lösungen, um die diese Hürden zu überwinden. Und diese Lösungen werden im Rahmen einer Wohnberatung erarbeitet. Leider kann die Wohnberatung von Hiergeblieben e.V. aus Sicherheitsgründen nicht in der gewohnten Form bei uns im Büro oder bei Ihnen zu Hause stattfinden. Was wir aber tun können, ist, Ihnen Informationsmaterial zur Wohnraumanpassung zukommen zu lassen, Ihnen telefonisch Antworten auf Ihre Fragen zu geben und uns ggf. im Freien mit Abstand zu treffen, um gemeinsam Lösungen für Wohnfragen zu finden. Bei Interesse rufen Sie uns einfach im Büro an unter der Telefonnummer 7871508 an.

## Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Die Ausfüllhilfe zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, die Hiergeblieben e.V. ebenfalls anbietet, ist leider ebenfalls im persönlichen Kontakt derzeit nicht möglich. Wir empfehlen deshalb allen Interessierten, das „Vorsorgeset“ der Stiftung Warentest zu erwerben, in dessen Anhang Sie die Formulare „Vorsorgevollmacht“ und „Patientenverfügung“ befinden. Wenn Sie hierzu haben, dann rufen Sie uns gerne an und vereinbaren einen Telefontermin mit uns. Wir werden uns bemühen, ihre Fragen auf telefonischem Weg zu beantworten. Das Vorsorgeset ist in jeder Buchhandlung zu bekommen oder auch direkt bei Stiftung Warentest online bestellbar. Aufgrund der bestehenden Corona-Beschlüsse findet das Nachbarschaftscafé im Bürgerhaus sowie der Mittagstisch im ökumenischen Gemeindezentrum bis auf weiteres noch nicht statt. Sobald es die Möglichkeit einer Wiedereröffnung gibt, werden wir auch diese Angebote selbstverständlich wieder aufnehmen.