



Praktische Hilfen für Senioren

2026 gibt es ein neues Angebot des VdK Hemsbach: **VdK-Info**.

Jeweils am 4. Mittwoch des Monats ab 16:00 Uhr vermittelt der **VdK** praktische Lebenshilfen für Senioren. Die Veranstaltungen finden im Multiraum, Schloßgasse 39 statt. Der Zugang ist barrierefrei.

28. Januar Neues Landtagswahlrecht

Sie sind gehbehindert, oder auf eine andere Art im täglichen Leben eingeschränkt und möchten dennoch selbstbestimmt wählen. Wir erläutern die Möglichkeiten der Hilfestellungen. Ferner erläutern wir die Änderungen im neuen Wahlrecht.

25. Februar Den Lebensabend bewusst gestalten

Sie reflektieren ihre persönliche Lebenssituation, entwickeln Strategien für Struktur und soziale Einbindung. Zusätzlich erhalten Sie praktische Hinweise, wie Sie den Herausforderungen des Älterwerdens gelassen und gestärkt begegnen können.

Sondertermin mit dem VdK Laudenbach – die ePA – Elektronische Patientenakte

16. März in der Sonnbergschule, Laudenbach – Beginn: 16:00 Uhr

Seit 15. Januar 2025 ist die ePA gestartet. Die Krankenkassen haben Februar 2025 allen Versicherten eine E-Akte zur Verfügung gestellt, die nicht widersprochen haben. Seit April 2025 kann die ePA für alle bundesweit von Praxen, Krankenhäusern und Apotheken genutzt werden. Seit Oktober 2025 ist dies verpflichtend. Herr Stephan Schmitt von der AOK berichtet über die Neuerungen und erste Erfahrungen.

25. März 2026 Marmelade und Diabetes – geht das?

Die Bergstraße blüht und wir freuen uns auf die Ernte. Wir zeigen Ihnen einfache Möglichkeiten der speziellen Zubereitung von Marmeladen. Zuckerfrei und ohne Konservierungsmittel stellen Sie bald selbst die besten Gelees und Marmeladen her!

22. April Sicher im Haushalt mit Handicap

Sie haben Schwierigkeiten im täglichen Aufenthalt in Ihrer Wohnung. Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten der einfachen Verbesserung. Schwerpunkt: Sehen und Hören

27. Mai Bluthochdruck – ein Leben mit Einschränkungen?

Salz weg, Fett weg, oder gibt es weitere Alternativen? Daoistisches Chi Gong?
Was ist das? Was kann ich tun?

24. Juni Sicher im Haushalt und Handicap

Sie haben Schwierigkeiten im täglichen Aufenthalt in Ihrer Wohnung. Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten der einfachen Verbesserung:
Schwerpunkt: Das Badezimmer sicherer gestalten.

22. Juli Das Getränk der Hundertjährigen – was ist das?

Milchkefir und Wasserkefir, was sind die Unterschiede? Kaukasischer oder Tibetischer Kefir, Bezug, Herstellung, Vorteile und Ergänzung zur Anreicherung von Ballaststoffen in der Ernährung.

23. September Sicher bei den täglichen Besorgungen.

Arztbesuch, Einkauf oder auch Kinoaufenthalt. Mobile Senioren und Menschen mit Handicap. Wie meistern wir unsere täglichen Aufenthalte im öffentlichen Verkehrsraum.
Schwerpunkt: Mobil bleiben.

28. Oktober Gelassen statt gestresst im Ruhestand

Mit einfachen, alltagstauglichen Methoden aus Entspannung, Achtsamkeit und Mentaltraining lernen Sie, ihre innere Ruhe zu fördern, Gedanken zu ordnen und neue Gelassenheit zu entwickeln

25. November Enkeltrick – nicht mit mir!

Enkel- oder Neffentrick ist das betrügerische Vorgehen, bei dem sich Trickbetrüger bei älteren Personen als nahe Verwandte ausgeben, um an deren Bargeld oder Wertgegenstände zu gelangen. In einer praktischen Polizeiberatung lernen Sie den richtigen Umgang mit der Betrugsmethode.

9. Dezember Festtage im Advent

Anregungen im Rahmen eines Adventscafe's für Genüsse ohne Reue!
Lassen Sie sich überraschen.



[Vdk.de/ov-hemsbach](https://vdk.de/ov-hemsbach)