

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Beauftragte und Interessierte!

Ab sofort möchten wir Sie mit einem regelmäßig erscheinenden Newsletter über Aktuelles in den Themenfeldern Senioren und Menschen mit Handicap informieren. Themen und Termine, die von Interesse sind, sollen selbstverständlich ebenso nachgelesen werden können. Es soll eine Auswahl sein, die von Ihnen je nach Interesse mehr oder weniger verfolgt werden kann.

Wie Sie sicherlich bereits erfahren haben, geht der bisherige Verantwortliche des Koordinationsbüros für Senioren und Menschen mit Handicap, Albrecht Bayer, zum 01. Februar in den Ruhestand. Ganz herzlich möchte ich mich für das bisher entgegengebrachte Vertrauen bedanken und verbinde die Hoffnung damit, dass Sie auch weiterhin an der Arbeit des Koordinationsbüros interessiert sind.

Ein paar Worte noch zur Handhabung des neuen digitalen Newsletters. Internetlinks, die Sie im Newsletter finden, verweisen auf externe Internetseiten, um weiterführende Informationen und Inhalte abzurufen. Diese unterscheiden sich farblich vom Text. Die Verweise sind blau und unterstrichen. Klicken Sie einfach auf diesen Text, um automatisch auf die Internetseite weitergeleitet zu werden. Ein Ausdruck des Newsletters auf Papier erfüllt damit nicht seinen Zweck. Alle im Newsletter bereitgestellten Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und geprüft. Eine Gewähr für die jederzeitige Aktualität, Richtigkeit, Vollständigkeit und Verfügbarkeit der bereitgestellten Informationen kann allerdings nicht übernommen werden.

Eine Fortbildung zum Thema digitale Medien (Computer, Handy und Co.) für alle kommunalen Senioren- und Behindertenbeauftragten ist in Planung. Sie werden so bald wie möglich über den Termin sowie den genauen Inhalt informiert und dazu eingeladen. Wenn Sie sich unabhängig von der angedachten Fortbildung für das Thema interessieren, finden Sie im Newsletter Information zu Veranstaltungen der vhs und der KEB.

Ich wünsche uns einen guten Start ins neue Jahr 2019 und freue mich auf eine gewinnbringende und gute Zusammenarbeit mit Ihnen.

## **Inhalt**

Rückblick: Herbsttreffen der Senioren- und Behindertenbeauftragten .....	3
Seniorenmesse SENIORita 2019.....	3
vhs Kurs: PC- und Internetwissen für Senioren .....	5
KEB Einsteigerkurs: Nutzung von Smartphone und Tablet.....	6
BRK - Kreisverband FRG: Ausflüge 2019.....	6
Aktionswoche: Zu Hause daheim 2019.....	8
Pflegebedürftig. Was nun? - Erste Schritte zur schnellen Hilfe.....	9
Zeitschrift ZB Behinderung & Beruf.....	9
bpb: Politik. Einfach für alle - in einfacher Sprache .....	10
Neuer Behindertenbeauftragter der Bayerischen Staatsregierung.....	12
Museum Wolfstein „Zum Fressen gern“ .....	12
Digitale Infos des Landratsamtes Freyung-Grafenau.....	14
Weitere digitale Infos.....	14
Termine im Landkreis .....	15
Allgemeine Hinweise .....	16

## Rückblick: Herbsttreffen der Senioren- und Behindertenbeauftragten

Der öffentliche Personennahverkehr (ÖPNV) – und damit die Mobilität für alle – ist ein heiß diskutiertes Thema im Landkreis. Auch die ältere Generation und gehandicapte Menschen haben die Entwicklungen im Landkreis mit Interesse verfolgt, wie das achte Treffen der kommunalen Senioren- und Behindertenbeauftragten des Landkreises Freyung-Grafenau in den Wolfsteiner Werkstätten zeigte. Der ÖPNV als Hauptthema des Treffens und der Vortrag von Michael Atzinger vom Landratsamt Freyung-Grafenau stießen daher auf großes Interesse.

Als Multiplikatoren sind auch die Beauftragten in der Senioren- und Behindertenarbeit gefordert, den Bürgern in der jeweiligen Gemeinde die Erkenntnisse und Verbesserungen näher zu bringen. So sind es aktuell 51 ÖPNV-Linien, gegenüber früheren 21 Linien, die jetzt nach der Neustrukturierung im Landkreis fahren. Sowohl die Zahl der Samstagsfahrten von 22, früher 12, als auch der Sonntagsfahrten von 16, früher fünf, habe sich deutlich erhöht. Atzinger stellte auch die Mobilitätszentrale des Landratsamtes vor. Dort werde kompetent und gerne weiter geholfen bei Fragen zum öffentlichen Nahverkehr oder wenn es etwa um die Bestellung eines Rufbusses gehe. Zu erreichen ist die Mobilitätszentrale unter 08551/57-320.

## Seniorenmesse SENIORita 2019

Am 23./24. Februar wird die Seniorenmesse SENIORita wieder in der Stadthalle Deggendorf stattfinden. Der Landkreis Freyung-Grafenau wird als Teil der ILE Bayerwald (Deggendorf, Freyung-Grafenau, Passau, Regensburg und Straubing-Bogen) auf der Messe vertreten sein. Das Koordinierungsbüro für Seniorenarbeit des Landratsamtes wird am Gemeinschaftsstand mit den Vertretern der anderen Landkreise vertreten sein.

Auf der Messe werden die Themenfelder Gesundheit, Prävention, Recht, Soziales, Aktivität, Lebensfreude, Innovation und Zukunft zu finden sein. Aussteller zu den verschiedenen

Bereichen werden Sie dazu informieren. Auch wird es wieder Fachvorträge und Podiumsdiskussionen zu unterschiedlichen Themen geben.

*Eintrittspreise SENIORita 2019*

Regulär	5 €
Ehrenamtskarteninhaber/VdK-Mitglieder	2 €
Schwerbehinderte mit Ausweis	frei



**SENIORita**  
DIE MESSE FÜR DIE BESTEN JAHRE IM LEBEN

23./24. FEBRUAR 2019  
DEGGENDORFER STADTHALLEN

**DIE ERLEBNIS & INFORMATIONSMESSE**  
in SÜDOSTBAYERN für alle ab 50, 60, 70 +

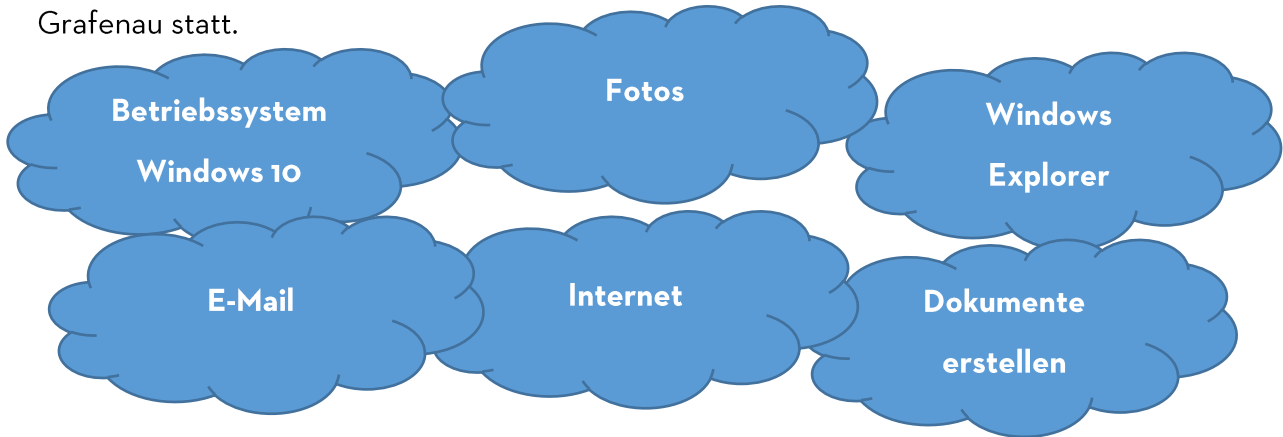
*Weitere Informationen mit Programm und Vorträgen*

[SENIORita 2019](#)

Wir freuen uns darauf, Sie auf der Messe zu treffen und an unserem Stand begrüßen zu dürfen.

## vhs Kurs: PC- und Internetwissen für Senioren

Der Kurs richtet sich an Einsteiger in die PC- und Internet-Welt. Sie erfahren Grundlegendes über den Umgang mit dem Computer. Kurse finden sowohl in Waldkirchen als auch in Grafenau statt.



Wo vhs, Ringmauerstr. 14, 94065 Waldkirchen

Wann 29. Januar, 31. Januar, 05 Februar, 07. Februar und 12. Februar

Zeit jeweils 13.00 bis 16.30 Uhr

Wo vhs, Frauenberg 17, 94481 Grafenau

Wann 12. März, 14. März, 19. März, 21. März und 26. März

Zeit jeweils 13.00 bis 16.30 Uhr

Anmeldung 08551/57-370

Dozent Andreas Alteneder

Kosten 149,00 €

## KEB Einsteigerkurs: Nutzung von Smartphone und Tablet

Wo	KEB, Abteistraße 23, 94078 Freyung
Wann	Samstag, 06. April und 13. April
Zeit	jeweils 15.00 bis 18.00 Uhr
Anmeldung	08551/4581, info@keb-freyung.de
Dozent	Markus Wachtfeidl
Kosten	30,00 €

Kursprogramm: Betriebssysteme im Vergleich, Technik/ Grundlagen, Benutzerkonto/ Apps (Anwendungen), Datenschutz Gerätesicherheit und Tipps/ Tricks.

Je nach Situation und Wissensstand werden gerne auch weitere Themen behandelt.

*Wichtig:* Bitte bringen Sie zum Kurs Ihr Smartphone oder Tablet mit!

Damit der Lernerfolg gesichert werden kann, ist die Teilnehmerzahl auf 12 Personen beschränkt.

[Einsteigerkurs: Nutzung von Smartphone und Tablet](#)

## BRK – Kreisverband FRG: Ausflüge 2019

Folgende vier Ausflüge über das Jahr 2019 hinweg, hat der Kreisverband Freyung-Grafenau des Bayerischen Roten Kreuzes geplant und freut sich auf eine rege Beteiligung.

Dienstag, 05. März 2019

*Halbtagesfahrt* zur Besichtigung der Passauer Neuen Presse

Inklusive Führung sowie Kaffee und Kuchen

Abfahrt 9.00 Uhr, Busbahnhof Freyung

Rückfahrt 14.00 Uhr

Unkostenbeitrag 12 €

Mittwoch, 05. Juni 2019

*Ganztagesfahrt* für Blumenliebhaber/-innen zum Garten der Geheimnisse in Eferding, Oberösterreich, sowie ins Rosarium Gruber in Fraham und evtl. auf Wunsch zum Pfingstrosenzüchter Miely in Buchkirchen

Inklusive Führung, Eintritte sowie Kaffee und Kuchen

Abfahrt 9.00 Uhr, Busbahnhof Freyung

Rückfahrt 17.00/18.00 Uhr

Unkostenbeitrag 29 €

Mittwoch, 11. September 2019

*Halbtageschiffahrt* ins bayerisch/österreichische Donautal nach Schlögen

Inklusive Eintritt und Mittagessen

Abfahrt 11.00 Uhr, Busbahnhof Freyung

Schiffahrt 12.00 bis 17.15 Uhr

Rückfahrt 17.15 Uhr

Unkostenbeitrag 29 €

Mittwoch, 11. Dezember 2019

*Halbtagesfahrt* zur romantischen Weihnachtsmarkt Schloss Thurn und Taxis Regensburg

Inklusive Eintritt und Glühwein

Abfahrt 14.00 Uhr, Busbahnhof Freyung

Rückfahrt 19.00 Uhr

Unkostenbeitrag 19 €

Info und Anmeldung BRK - Kreisverband Freyung-Grafenau, Barbara Zellner

Tel.: 08551/9144-131

oder Tel.: 08551/9144-0

Mail [infor@kvfreyung.brk.de](mailto:infor@kvfreyung.brk.de)

## Aktionswoche: Zu Hause daheim 2019

Die Frage, wie wir im Alter wohnen werden – auch wenn wir Unterstützung benötigen –, wird aufgrund des demografischen Wandels und den sich verändernden Familienstrukturen immer wichtiger. Der Wunsch vieler älterer Menschen dabei ist, selbstständig und selbstbestimmt in der vertrauten Umgebung wohnen zu können, selbst wenn sie auf fremde Hilfe angewiesen sind. Um für das Zukunftsthema *Wohnen im Alter* zu sensibilisieren und neue Projekte voranzutreiben, hat das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales die Kampagne *Zu Hause daheim* ins Leben gerufen. Mit bayernweiten Veranstaltungen und Aktionen wird – gemeinsam mit Netzwerkpartnern – über Konzepte und Möglichkeiten informiert, die das Leben im eigenen Zuhause, aber auch ein Wohnen wie zu Hause zulassen.

Auch 2019 werden wieder fachkundige Akteure in ganz Bayern die Gelegenheit haben, mit einer lokalen Veranstaltung an der Aktionswoche *Zu Hause daheim* mitzuwirken. Von 17. bis 26. Mai 2019 können sich die Bürgerinnen und Bürger so direkt und unmittelbar über unterschiedliche Wohn- und Betreuungskonzepte aus ihrer Region kundig machen.

Anmeldung und Fragen zur Aktionswoche *Zu Hause daheim* 2019 nimmt die *Koordinationsstelle Wohnen im Alter* gerne entgegen. Meldungsschluss ist der 15. Februar 2019.

*Ansprechpartnerin:* Frau Brigitte Herkert

*Tel.:* 089 20189857

*Mail:* [info@wohnen-alter-bayern.de](mailto:info@wohnen-alter-bayern.de)

*weitere Informationen*

[Wohnen im Alter](#)

[Aktionswoche „Zu Hause daheim“ 2019](#)

[Zu Hause daheim](#)



## Pflegebedürftig. Was nun? – Erste Schritte zur schnellen Hilfe

Wann ist Pflegebedürftigkeit gegeben?

Grundsätzlich kann Pflegebedürftigkeit im Sinne des Gesetzes in allen Lebensabschnitten auftreten. Nach der Definition des Gesetzes sind damit Personen erfasst, die gesundheitlich bedingte Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten aufweisen und deshalb der Hilfe durch andere bedürfen. Das sind Personen, die körperliche, geistige oder psychische Beeinträchtigungen oder gesundheitlich bedingte Belastungen oder Anforderungen nicht selbstständig kompensieren oder bewältigen können. Die Pflegebedürftigkeit muss auf Dauer – voraussichtlich für mindestens sechs Monate – und mit mindestens der in § 15 SGB XI festgelegten Schwere bestehen.

In einer Kurzinformation stellt das Bundesministerium für Gesundheit folgende Informationen zusammen:

- ⇒ Wo können Pflegeleistungen beantragt werden?
- ⇒ Wie schnell wird über den Antrag entschieden?
- ⇒ Was zeichnet die Pflegegrade aus und wie sind sie gestaffelt?
- ⇒ Welche Leistungen gibt es?

*Klick*

[Pflegebedürftig. Was nun?](#)

[Ratgeber Pflege](#)

*Weitere Informationen zu Pflegestärkungsgesetzen, Pflege-Wissen und Service Angeboten  
des Bundesministeriums für Gesundheit*

[Bundesministerium für Gesundheit - Pflege](#)

## Zeitschrift ZB Behinderung & Beruf

Eine neue Ausgabe der bundesweiten Zeitschrift "ZB Behinderung & Beruf" mit der bayerischen Beilage *ZB Bayern* ist erschienen und steht online zur Verfügung.

Die Ausgabe 4/2018 der *ZB Behinderung & Beruf* widmet sich in ihrem Schwerpunktthema dem für viele behinderte junge Menschen herausfordernden Wechsel von der Schule in die Arbeitswelt. Über die Ziele seiner Arbeit äußert sich Jürgen Dusel, der seit Mai 2018 der Beauftragte der Bundesregierung für die Belange von Menschen mit Behinderungen ist, in einem Interview. Weiterhin finden sich aktuelle Nachrichten, wichtige aktuelle Urteile und Informationen zur Schulungsarbeit der Integrationsämter.

*Klick*

[Ausgabe 4/2018](#)

[Beilage ZB Bayern](#)

Alle bisherigen Ausgaben der Zeitschriften können Sie unter [ZB Online](#) nachlesen.

### **bpb: Politik. Einfach für alle - in einfacher Sprache**

Die Konzepte der Leichten und Einfachen Sprache zielen darauf, sprachliche Hürden für diejenigen abzubauen, die Alltags- oder auch Fachsprachen (etwa "Amtsdeutsch", Wissenschaftssprachen) nicht oder nur schwer verstehen. Während Leichte Sprache insbesondere seit Inkrafttreten der UN-Behindertenrechtskonvention in Deutschland 2009 an Bedeutung gewonnen hat, erhält Einfache Sprache seit den jüngsten Erkenntnissen über das Ausmaß des funktionalen Analphabetismus besondere Relevanz.

Die Bundeszentrale für politische Bildung (bpb) veröffentlicht regelmäßig unter [bpb.de](http://bpb.de) Einfache Text zu politischen Themen. Nachfolgend geht es um die Pflege und deren Herausforderungen. Auch gibt es eine Hörversion des Textes und kann mit einem Klick auf [HÖRVERSION - PFLEGEKRÄFTE DRINGEND GESUCHT](#) nachgehört werden.

Hier ein Textausschnitt in leichter Sprache. Wenn Sie den ganzen Text nachlesen wollen, klicken sie einfach auf die Überschrift.

## Pflegekräfte dringend gesucht

In Deutschland gibt es zu wenige Pflegerinnen und Pfleger.

Viele Krankenhäuser und Altenheime haben zu wenige Mitarbeiter. Und die Pfleger und Pflegerinnen haben zu viel Arbeit. Wie kann man das ändern?

Pflege ist eine wichtige Arbeit.

Viele alte Menschen brauchen Pflege.

Kranke Menschen brauchen Pflege.

Und auch manche Menschen mit einer Behinderung brauchen Pflege.

Pfleger und Pflegerinnen haben viele verschiedene Aufgaben:

Sie helfen Menschen beim Essen.

Sie waschen die Menschen.

Sie können ihnen Medizin geben und Wunden verbinden.

Sie sprechen mit den Menschen und achten darauf, wie es ihnen geht.

Und sie müssen auch vieles genau aufschreiben.

Im Krankenhaus arbeiten die Pflegekräfte mit den Ärztinnen und Ärzten zusammen.

Viele tausend freie Stellen

Viele Krankenhäuser und Altenheime haben zu wenig Pflegekräfte.

Es gibt viele tausend freie Stellen in Deutschland.

Woran liegt das? ...

*Autorin: Rita Vock (Redakteurin im öffentlich-rechtlichen Rundfunk. Sie hat Journalismus und Politische Wissenschaften in Dortmund, Paris und Mexiko-Stadt studiert. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit ist die Vermittlung aktueller politischer Inhalte in Einfacher Sprache.)*

## Neuer Behindertenbeauftragter der Bayerischen Staatsregierung

Sozialministerin Kerstin Schreyer hat Holger Kiesel im Rahmen einer Sondersitzung des Landesbehindertenrates als neuen Beauftragten der Bayerischen Staatsregierung für die Belange von Menschen mit Behinderung vorgestellt. Schreyer gratulierte dem bisherigen Journalisten des Bayerischen Rundfunks und wünschte ihm viel Erfolg für seine wichtige Aufgabe. Nach einer förmlichen Ausschreibung sowie einem standardisierten Auswahlverfahren in zwei Runden hatte sich der Ministerrat unter Vorsitz von Herrn Ministerpräsidenten Dr. Markus Söder am 18. Dezember 2018 für Holger Kiesel entschieden. Gleichzeitig dankte die Staatsministerin der bisherigen Beauftragten Irmgard Badura. Sie hatte das Amt knapp zehn Jahre lang zuerst ehrenamtlich und ab September 2014 hauptamtlich ausgeübt.

[Internetauftritt des Behindertenbeauftragten](#)

## Museum Wolfstein „Zum Fressen gern“

Der Titel allein erweckt bereits Neugier und tatsächlich ist es eine außergewöhnliche fotografische Entdeckungsreise, zu der das Museum Jagd Land Fluss mit der Ausstellung „Zum Fressen gern“ in Schloss Wolfstein einlädt. Die beiden Berliner Fotografen Volker Weinhold und Sebastian Köpke setzen „Werden und Vergehen“ in ihren Bildern meisterlich in Szene.

Die Fotos zeigen zuweilen hundertjährige Tierpräparate, die in aufwändigen Arrangements wieder zum Leben erweckt werden. In Kombination mit ausgesuchten Objekten bilden sie



eine Hommage an die Stilleben der Renaissance und des Barock. Der melancholische Blick auf das „Werden und Vergehen“, auf den ewigen Kreislauf von „Fressen und gefressen werden“ erweist sich dabei als schöner Schein. Tatsächlich sind die Tiere zumeist seit hundert Jahren tot, aber gerade dadurch haben sie – mit Glasaugen, Drahtskelett und Sägespänen kunstvoll präpariert – museale Unsterblichkeit erlangt.

Seit 1990 sind Volker Weinhold und Sebastian Köpke als Fotografen, Gebrauchsgrafiker und Ausstellungsgestalter im Auftrag von Museen und Institutionen tätig, Natur- und Kulturhistorische Sammlungen sind für sie ein absolut spannendes Phänomen.

Die gezeigten Fotos entstanden 2016 in den Sammlungen des Benediktinerstifts Admont in der Steiermark und wurden dort in einer – in mehrerlei Hinsicht – phantastischen Ausstellung gezeigt. 2018 waren die Bilder in Schloss Corvey, im Museum Smolny in St. Petersburg und zuletzt im Barockschloss Rammenau bei Dresden zu sehen.

Dass die Ausstellung nun in Schloss Wolfstein zu besichtigen ist, ist einer glücklichen Fügung zu verdanken. Volker Weinhold ist des Öfteren in Schönberg und hat bei seinen Ausflügen das Museum in Schloss Wolfstein entdeckt. So fanden passendes Ambiente und Fotos zusammen, ein Highlight das in der Region seinesgleichen sucht.

Die Ausstellung ist noch bis Sonntag, 27. Januar, zu sehen, Dienstags bis Sonntags, jeweils von 10 bis 16 Uhr.

Museum Jagd Land Fluss in Schloss Wolfstein, Wolfkerstraße 3, 94078 Freyung

Tel: 08551 57-109, [www.jagd-land-fluss.de](http://www.jagd-land-fluss.de)

Hinweis: Das Museum ist nicht barrierefrei.

Eintritt regulär: 3,50 €

Eintritt vergünstigt: 3,00 €

## Digitale Infos des Landratsamtes Freyung-Grafenau

- ⇒ [Koordinationsbüro Senioren](#)
- ⇒ [Koordinationsbüro Menschen mit Handicap](#)
- ⇒ [Wegweiser für Senioren und Menschen mit Handicap](#)
- ⇒ [Notfall- und Vorsorgemappe](#)
  
- ⇒ [Sozialverwaltung](#)
- ⇒ [Gesundheitsamt](#)

## Weitere digitale Infos

### *Für Senioren*

- ⇒ [Kommunale Seniorenpolitik](#)
- ⇒ [Lichtblick Seniorenhilfe e.V.](#)
- ⇒ [Caritas](#)
- ⇒ [Bundesregierung /// Politik für ältere Menschen](#)

### *Für Menschen mit Handicap*

- ⇒ [Menschen mit Behinderung](#)
- ⇒ [Zentrum Bayern Familie und Soziales](#)
- ⇒ [Bezirk Niederbayern /// Behindertenbeauftragte](#)
- ⇒ [Caritas](#)

## Termine im Landkreis

### 9. Treffen der kommunalen Senioren- und Behindertenbeauftragten

Freitag, 25. Mai 2019, 15.00 bis 18.00 Uhr

Witikohof, Bischofsreut - Hauptstraße 24, Haidmühle

### Aktionstag 2019 für Menschen mit Handicap

Mittwoch, 17. Juli 2019, 8.30 bis 14.00 Uhr

Kurpark Grafenau

### 10. Treffen der kommunalen Senioren- und Behindertenbeauftragten

Freitag, 15. November 2019, Zeit und Ort wird noch bekannt gegeben

**Die 2. Ausgabe des Newsletters wird im April 2019 erscheinen.**

## Christian Fiebig

Koordination Büro für Senioren und Menschen mit Handicap

### Landratsamt Freyung-Grafenau

#### Sachgebiet 20

#### Landkreisangelegenheiten

#### Dienstgebäude Wolfstein

Wolfkerstr. 3, 94078 Freyung

Postfach 1311, 94075 Freyung

Büro Schloss Wolfstein

Tel.: +49 8551 57-332

Fax: +49 8551 57-193

[christian.fiebig@lra.landkreis-frg.de](mailto:christian.fiebig@lra.landkreis-frg.de)



**MEHR RAUM  
UND ZEIT.**



[www.freyung-grafenau.de](http://www.freyung-grafenau.de)

#### Vertretung

Laura Poost, Tel.: +49 8551 57-214, [laura.poost@lra.landkreis-frg.de](mailto:laura.poost@lra.landkreis-frg.de)



## Allgemeine Hinweise

Alle im Newsletter bereitgestellten Informationen haben wir nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und geprüft. Eine Gewähr für die jederzeitige Aktualität, Richtigkeit, Vollständigkeit und Verfügbarkeit der bereit gestellten Informationen können wir allerdings nicht übernehmen. Ein Vertragsverhältnis mit den Nutzern des Internetangebots kommt nicht zustande. Das Landratsamt Freyung-Grafenau übernimmt keine Haftung für den Inhalt externer Internetseiten.

## Anmeldung zu unserem Newsletter

Bitte senden Sie uns dazu eine E-Mail mit dem Betreff „Newsletter anmelden“ an [senioren@lra.landkreis-frg.de](mailto:senioren@lra.landkreis-frg.de) oder [handicap@lra.landkreis-frg.de](mailto:handicap@lra.landkreis-frg.de). Ihre E-Mail-Adresse wird für den Versand des Newsletters gespeichert und nur zum Zweck der Versendung verarbeitet.

## Abbestellen unseres Newsletters

Bitte senden Sie uns dazu eine E-Mail mit dem Betreff „Newsletter abbestellen“ an [senioren@lra.landkreis-frg.de](mailto:senioren@lra.landkreis-frg.de) oder [handicap@lra.landkreis-frg.de](mailto:handicap@lra.landkreis-frg.de). Ihre E-Mail-Adresse wird dann gelöscht.