



RHÖN-GRABFELD

Zukunft.

GESUND ÄLTER WERDEN

OKTOBER 2024

AKTIONSMONAT IM LANDKREIS RHÖN-GRABFELD

Hier finden Sie Ihr
passendes Freizeitangebot!

Mein Freiraum.
Meine Gesundheit.
IN JEDEM ALTER.

„WER IM ALTER JUNG BLEIBEN WILL, DER MUSS FRÜH DAMIT ANFANGEN.“

Bertrand Russell (britischer Philosoph)

Genau dieser positiven Sichtweise auf gesundheitsförderliche Maßnahmen möchten wir bei der achten Auflage des Aktionsmonats in diesem Jahr besonderes Augenmerk schenken. Im ganzen Landkreis finden Sie - liebe Bürgerinnen und Bürger - über den Oktober hinweg zahlreiche Angebote, die das gesunde Altern thematisieren und fördern.

Neben zahlreichen Angeboten zu Bewegung und Sport, steht immer auch das Zusammensein und das Miteinander im Fokus. Die sozialen Kontakte und der Austausch in der Gruppe bedingen meist eine dauerhafte Teilnahme und Spaß an gesundheitsförderlichen Angeboten. Im Aktionsmonat haben Sie die Chance verschiedenartige Angebote auszuprobieren und in Ihren Alltag zu integrieren. Profitieren Sie von den positiven Effekten von gesundheitsförderlichen Maßnahmen, die sich erwiesenermaßen auf die Mobilität, Selbstständigkeit und auch auf Ihre Lebensqualität im Alter auswirken.

Auch in diesem Jahr zeigt sich ein breites Angebotsspektrum, das sicherlich auch Ihre Interessen abdeckt und Lust bereitet, auch neue Dinge auszuprobieren. Landkreisweit bieten engagierte Seniorentreffs, Gemeinden, Organisationen, Vereine und private Anbieter Ihnen die Möglichkeit, im Aktionsmonat aktiv zu werden. Den Auftakt stellt eine Wanderung mit Führung am Schwarzen Moor zu Beginn des Aktionsmonats dar.

Die Angebote decken ein breites Spektrum ab und so finden Sie viele Bewegungsangebote wie beispielsweise eine Wanderung zum nördlichsten Grenzstein Bayerns bis hin zu musikalischen Stunden bei Line-Dance oder im Seniorentanzkreis. Sich neues Wissen aneignen und für den Alltag etwas mitnehmen, das geht in informativen Vorträgen, die die Themen von geistiger Fitness über Möglichkeiten ehrenamtlicher Tätigkeit bis hin zur Bestattungsvorsorge abdecken. So können Sie dank der Organisation und Planung zahlreicher Akteure nahezu jeden Tag im Oktober körperlich und geistig aktiv sein.

Ich möchte mich ganz besonders beim Team des Pflegestützpunkts, der Fachstelle für Senioren und Menschen mit Behinderung und der Gesundheitsregion^{plus} Bäderland Bayerische Rhön bedanken, die eine ganzjährige Vorarbeit leisten. Durch das große Engagement beim Zusammentragen aller Veranstaltungen wird auch deutlich, wie zahlreich und vielfältig das landkreisweite Angebot für unsere älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger bereits ist. Deshalb zum Abschluss meine Empfehlung an Sie – nutzen Sie die gesundheitsförderlichen Angebote vor Ort und starten Sie schon jetzt mit dem „jung bleiben“. So kann ein gesundes und selbstbestimmtes Alter(n) zu Hause gelingen.



Ihr Landrat
Thomas Habermann

Die Broschüre
als Download:



INHALTSVERZEICHNIS

Aubstadt	ab S. 4
Bad Kissingen	ab S. 4
Bad Königshofen	ab S. 5
Bad Neustadt	ab S. 8
Bastheim	ab S. 15
Bischofsheim	ab S. 16
Burglauer	ab S. 18
Fladungen	ab S. 18
Großeißstadt	ab S. 19
Herbstadt	ab S. 20
Heustreu	ab S. 20
Hohenroth	ab S. 21
Hollstadt	ab S. 21
Mellrichstadt	ab S. 21
Niederlauer	ab S. 22
Nordheim	ab S. 22
Oberelsbach	ab S. 22
Ostheim	ab S. 22
Saal	ab S. 23
Salz	ab S. 23
Schönau	ab S. 24
Strahlungen	ab S. 25
Trappstadt	ab S. 25
Unsleben	ab S. 25
Willmars	ab S. 26
Wollbach	ab S. 27
Wülfershausen	ab S. 27

© Fotohinweise: stock.adobe.com/@Paul Bradbury/KOTO; Fotostudio Hild; Jürgen Holzhausen; stock.adobe.com: @zinkeyvych, @De Visu, @abstract, @kappa400, @Robert Kneschke, @Raw-pixel.com, @Petr Ciz, @Votimedia, @Rido, @Krakenimages.com, @Ibad, @Studio Romantic, @Manok, @Nitr, @Gargonia, @Ingo Bartussek, @auremar, @highwaystarz, @lubero, @Ravencore, @ImageSine, @exclusive-design, @Petrik, @Viktor Koldunov, @Марина Мартинез

DAS SCHWARZE MOOR ERKUNDEN



Auf einem Holzbohlenpfad führt Sie Jürgen Holzhausen ca. 2,5 km durch das Schwarze Moor. Das Schwarze Moor ist eines der ältesten Naturschutzgebiete Bayerns. Seit 1939 Schutzgebiet, gehört es heute zur Kernzone im Biosphärenreservat Rhön. Viele von uns verspüren oft eine gewisse „Orientierungslosigkeit“ beim Erwandern und Durchstreifen einer außergewöhnlichen Naturlandschaft. Das richtige Sehen und Erleben der Natur bedarf einer Reihe von Informationen über Zusammenhänge, die vielfach Geheimnisse bergen und uns berühren. Der Zugang zu tieferem Erleben öffnet sich, wenn Grundinformationen spannend vermittelt werden.

- WANN** Dienstag, 01.10.2024, 10 - 12 Uhr
WER Landratsamt und Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld, Referent: Jürgen Holzhausen (Natur- und Landschaftsführer)
WO Parkplatz Schwarzes Moor, Schwarzes Moor 1, Fladungen



Nachfragen möglich unter 09771.94239

4. GRABFELDER GESUNDHEITSTAG

Beim 4. Grabfelder Gesundheitstag stellen sich Firmen, Einrichtungen und Organisationen aus dem Grabfeld zu den Themen Gesund-Vital-Aktiv vor und informieren über ihre Angebote. Der Kindergarten Aubstadt bietet ein vielfältiges Kinderprogramm und die Aubstädter Vereine sorgen für das leibliche Wohl. Zum Thema „Organspende - Zeit, ein Zeichen zu setzen“ hält MdB Frau Dr. Sabine Dittmar um 13:30 Uhr einen Vortrag.



- WANN** Sonntag, 13.10.2024, 13 - 17 Uhr
WER ILE Allianz Fränkischer Grabfeldgau e.V.
WO Festhalle, Schulstraße 6, Aubstadt

Nachfragen möglich unter 09761.3972771

BAD KISSINGEN

TECHNISCHE WOHNASSISTENZSYSTEME ANSEHEN, AUSPROBIEREN UND ERLEBEN

Mit dem Projekt DeinHaus 4.0 Unterfranken informieren wir über technische und digitale Wohnassistenzsysteme für Zuhause im Alter oder im Pflegefall. In der Beratungs- und Erlebniswelt in Bad Kissingen können Sie diese ansehen, ausprobieren und in Alltagssituationen erleben.

- WANN** Donnerstag, 17.10.2024, 16:30 - 18 Uhr
WER DeinHaus 4.0 Unterfranken
WO Beratungs- und Erlebniswelt DeinHaus 4.0 Unterfranken, 5. OG, Münchner Straße 5, Bad Kissingen



Anmeldung erforderlich unter 0971.8015210 oder deinhaus4.0@landkreis-badkissingen.de
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

FIT WERDEN - FIT BLEIBEN



Kostenloses Schnuppertraining an verschiedenen Geräten mit umfangreicher Körperanalyse und Bestimmung des Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils.

WANN täglich, Mo-Fr, 01.-31.10.2024, 9 - 21 Uhr
WER Thera-Fit - Das Fitnessstudio für Best Ager, Lutz Manns
WO Bahnhofstraße 8, Bad Königshofen i.Grabfeld

Bitte Termin vereinbaren unter 09761.9179790

MAN HÖRT SICH!

Richtiges Hören trägt zu einer guten und gesunden Lebensqualität bei. Machen Sie den kostenfreien Test! Gerne können Sie sich vorab auf unserer Homepage www.akustik-schleelein.de informieren. Wir freuen uns auf Sie!

WANN täglich, Mo-Fr, 01.-31.10.2024, 9 - 18 Uhr
WER Akustik Schleelein
WO Marktplatz 15, Bad Königshofen i.Grabfeld

Bitte Termin vereinbaren unter 09761.3453



MAN SIEHT SICH!



Trockene Augen? Diese können unangenehm sein und zu chronischen Entzündungen am Lidrand führen. Das muss nicht sein. Kommen Sie zur individuellen, schmerzfreien Tränenfilmanalyse mit unserem Myah-Gerät. Lassen Sie sich von uns beraten und betreuen.

WANN täglich, Mo-Fr, 01.-31.10.2024, 9 - 18 Uhr
WER Optik Schleelein
WO Marktplatz 13, Bad Königshofen i.Grabfeld

39 € pro Person

Bitte Termin vereinbaren unter 09761.6209

ALL DAS SCHÖNE IM LEBEN! WIR SPIELEN THEATER



Wir erschließen uns den magischen Raum des Theaters und widmen uns den Fragen: Was haben wir bereits Schönes erlebt? Von welchen Ereignissen tanken wir Kraft, worauf freuen wir uns im Leben? Wir tauchen ein in die szenische Improvisation, Rollenarbeit und in das Spiel mit Text, Stimme und Körper. Wir erarbeiten unser eigenes Theaterstück und führen es am Ende des Aktionsmonats auf. Die Aufführung ist für den 26.10. geplant, findet aber in Abstimmung mit Ihnen statt! Vorerfahrungen im Theater sind nicht nötig, Zeit und Neugierde dafür umso wichtiger. Freuen Sie sich auf eine spaßige und intensive Probenzeit!

WANN Dienstag, 01.10.2024, 16 - 17:30 Uhr
WER Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld, Lisa Wagner
WO vhs im Alten Kindergarten, Martin-Reinhard-Straße 37, Bad Königshofen i.Grabfeld

Kostenfreies Einstiegstreffen am 01.10.2024, weitere Proben ca. 2x pro Woche vom 02.-31.10.2024

Für eine Teilnahme an den weiteren Terminen sind einmalig 60 € pro Person zu entrichten. Anmeldung erforderlich unter www.die-vhs.de oder 09776.70909818

HERZ-KREISLAUF-TRAINING – FIT UND GESUND IM ALTER

Ein Schnupperkurs für alle, die lange nicht mehr sportlich aktiv waren, sich aber wieder beweglicher und fitter fühlen und präventiv etwas gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen tun möchten. Sie lernen Methoden und Übungen für Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Entspannung und Gleichgewicht kennen.

WANN dienstags, 01.-22.10.2024, 9:30 - 10:30 Uhr

WER Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld, Cordula Wagner-Rösch

WO vhs im Alten Kindergarten, Fitnessraum 2, Martin-Reinhard-Straße 37, Bad Königshofen i. Grabfeld

BEWEGUNG

KURS

36,00 € pro Person für alle 4 Termine (01./08./15./22.10.)

Anmeldung erforderlich unter www.die-vhs.de oder 09776.70909818

„EIN BESONDERES WÄSSERCHEN“ – DAS KÖNIGSHÖFER WASSER EINST UND JETZT

FÜHRUNG

Das Wasser in Bad Königshofen war schon immer ein besonderes. Heute als Heilwasser geschätzt, stellte die Wasserversorgung die Königshöfer immer wieder vor große Herausforderungen. Woraus diese bestanden und wie sie gelöst wurden, erfahren Sie bei dem Stadtrundgang (Altstadt und Kurviertel) zu den „Wasserplätzen“ der Stadt.

WANN Donnerstag, 03.10.2024, 12:30 - 14 Uhr

WER Kultur und Museen in der Schranne

WO Martin-Reinhard-Straße 9, Bad Königshofen i. Grabfeld

Eintritt: 4 € Kinder, 6 € Erwachsene, 13 € Familien
Nach der Führung können die Museen in der Schranne ohne zusätzliche Kosten besucht werden.
Anmeldung erforderlich unter www.die-vhs.de oder 09761.3979011

ZUSAMMEN DIGITAL – BERATUNG ZU SMARTPHONE, TABLET, LAPTOP UND CO.

TECHNIK

Benötigen Sie Unterstützung in der digitalen Welt und haben Fragen zum Umgang und der Nutzung von Computer, Tablet oder Smartphone? Die Beratung ist kostenfrei und wird durchgeführt von jungen Menschen, die dafür von medienpädagogischen Fachkräften ausgebildet wurden.

WANN jeden Fr+Sa, 04.-26.10.2024, 15 - 16:30 Uhr

WER Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld, Kultur in der Schranne Bad Königshofen

WO Kultur und Museen in der Schranne, Martin-Reinhard-Straße 9, Bad Königshofen i. Grabfeld

Offene Beratungszeit (ohne Voranmeldung möglich) oder Wunschtermin vereinbaren unter 09776.70909818

GEISTIGE FITNESS BIS INS HOHE ALTER - BODY'N BRAIN®

Der Infovortrag zu body'n brain® vermittelt Hintergrundwissen und Praxistipps, die Sie zu Hause sofort in den Alltag integrieren können. Die Methode hilft, das Kurz- und Langzeitgedächtnis zu trainieren, aktiviert Körper und Geist, beugt Demenz vor, verbessert die Schlafqualität und hilft bei der Sturzprophylaxe.

WANN Dienstag, 08.10.2024, 14:30 - 16 Uhr

WER Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld, Referentin: Cordula Wagner-Rösch

WO vhs im Alten Kindergarten, Kursraum 1, Martin-Reinhard-Straße 37, Bad Königshofen i. Grabfeld

VORTRAG

Anmeldung erforderlich unter www.die-vhs.de oder 09776.70909818

MAKS®-THERAPIE



MAKS® ist eine nicht-medikamentöse Mehrkomponententherapie mit motorischer, kognitiver und alltagspraktischer Förderung sowie einem sozial-kommunikativen Einstieg in fester Reihenfolge in der Gruppe. Die MAKS-Therapie® zielt darauf ab, Betroffene mit leichter oder mittelschwerer Demenz zu fördern.

WANN Dienstag, 08.10. oder 15.10.2024,
14:30 - 16 Uhr

WER Caritas Seniorentagespflege St. Peter,
Frau Gollhardt und Frau Hillenbrand

WO Dr.-Ernst-Weber-Straße 17,
Bad Königshofen i.Grabfeld

Anmeldung erwünscht unter 09761.2135

ÄLTER WERDEN – EIN ABENTEUER, DAS JUNG BEGINNT

Ein intergenerationeller Abend



Unsere Eltern prägen unsere Vorstellungen vom Alter bereits früh. Dies beeinflusst unser Denken und Verhalten, wenn wir selbst älter werden. Doch entspricht dies unserer wahren Befindlichkeit? Wir wollen uns mit jungen, mittelalten und älteren Menschen in entspannter Atmosphäre zum Thema Alter und Bilder vom Alter austauschen. Für Getränke und einen Imbiss ist gesorgt.

WANN Donnerstag, 10.10.2024, 17 Uhr

WER Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld,
JuZ Bad Königshofen,
Referent: Bernhard Roth (Dipl.-Psychologe)

WO vhs im Alten Kindergarten, Kursraum 2,
Martin-Reinhard-Straße 37,
Bad Königshofen i.Grabfeld

Anmeldung erforderlich unter www.die-vhs.de oder
09776.70909818

BEWEGUNGSBAD



Das Bewegungsbad ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert. Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer werden gesteigert und die Entspannung gefördert.

WANN montags, 14./21.10.2024, 10:30 - 11 Uhr

WER FrankenTherme

WO Am Kurzentrum 1,
Bad Königshofen i.Grabfeld

Der Thermeneintritt muss entrichtet werden.
Nachfragen möglich unter 09761.91200

SENIORENKINO



Runter vom Sofa, rein ins Kino und unter Leute kommen. Gemeinsam einen schönen Film schauen und sich anschließend darüber unterhalten. Lassen Sie sich überraschen, welchen Film Sie genießen dürfen.

WANN Dienstag, 15.10.2024, 15 Uhr und 20:15 Uhr

WER Stadtsaal-Lichtspiele

WO Kellereistraße 63,
Bad Königshofen i.Grabfeld

Eintritt 9 €

Nachfragen möglich unter 09761.2063

DES SINGÄ HÄLD JUNG



Unter dem Motto „Des Singä hald jung“ lädt die Promiband Bad Königshofen zu einem stimmungsvollen und singfreudigen Nachmittag in den großen Kursaal in der Frankentherme recht herzlich ein.

WANN Sonntag, 27.10.2024, 14:30 Uhr

WER Promiband, Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld

WO Frankentherme, Großer Kursaal, Am Kurzentrum 1, Bad Königshofen i. Grabfeld



Eintritt frei

Nachfragen möglich unter 09776.70909818

BAD NEUSTADT

DANCE FIT GOLD – SCHWUNGVOLL IM ALTER!



Schön gesellig, schön abwechslungsreich und vor allem: schön gesund! Die Energie und Lebensfreude, die das Tanzen in uns hervorruft, steckt auch in Ihnen? Wenn Sie sich auch im Alter noch beschwingt über das Parkett bewegen möchten, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Mit viel Spaß und in geselliger Runde werden durch das Tanzen die Körperspannung, die Muskeln und der Bewegungsapparat trainiert. Auch das Herz-Kreislauf-System sowie das Gedächtnis werden positiv beansprucht. Egal ob nur Sie oder mit Partner/in, bei uns sind Sie herzlich willkommen. Das Café-Sentino lädt im Anschluss immer gerne zum Verweilen ein.

WANN dienstags, 01.-22.10.2024, 10:30 - 11:30 Uhr

WER ADTV Tanzschule Tinos Dance World

WO Saalestraße 3, Bad Neustadt a.d.Saale

69 € pro Person für alle 4 Termine
(01./08./15./22.10., Barzahlung bei 1. Kursstunde)
Anmeldung erforderlich unter 09771.68168 oder
www.tinos-dance-world.de
Mind. 7, max. 20 Teilnehmer/innen

LINE DANCE - DER REIHENTANZ!



Je nach Stil sind die Bewegungen mal fließend und mal aktionsreich. Die Musik geht von Abba über Country, von Pop bis hin zu den aktuellen Charts. Geeignet für jede Person, die tanzen liebt und sich bewegen möchte. Wenn es dann mal am Tanzpartner für Paartanz fehlt, kann man sich hier prima austoben. Line Dance schafft eine hohe Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit, ist ein hervorragendes Fitnessprogramm und macht einfach riesigen Spaß! Durch unterschiedliche Bewegungen regt Line Dance die Gehirnzellen zu neuen Verknüpfungen an, fördert so das Denkvermögen und ist daher eine super Vorbeugung gegen Demenzerkrankungen.

WANN dienstags, 01.-22.10.2024, 18 - 19 Uhr

WER ADTV Tanzschule Tinos Dance World

WO Saalestraße 3, Bad Neustadt a.d.Saale

69 € pro Person für alle 4 Termine
(01./08./15./22.10., Barzahlung bei 1. Kursstunde)
Anmeldung erforderlich unter 09771.68168 oder
www.tinos-dance-world.de
Mind. 7, max. 20 Teilnehmer/-innen



RADTOUR ZU DEN OUTDOOR-FITNESSGERÄTEN

BEWEGUNG

Outdoor-Fitnessgeräte sind für immer mehr Menschen ein beliebtes Mittel im Rahmen eines Bewegungsprogramms verschiedene Muskelgruppen und ihre Ausdauer zu stärken. Unter Anleitung von einem erfahrenen Trainer erkunden wir gemeinsam die Freiluft-Sportgeräte in den Stadtteilen von Bad Neustadt mit dem Rad. Die Wegstrecke beträgt ca. 11 km und endet in der Luitpoldau. Bei Kaffee und Kuchen können sich die Teilnehmer/innen im Pfarrheim Mühlbach für die Heimfahrt stärken.

- WANN** Dienstag, 01.10.2024, 13 Uhr
WER Quartiersmanagement Bad Neustadt, Seniorenbeauftragte Gabi Gröschel
WO Treffpunkt: Marktbäbel-Brunnen am Marktplatz, Bad Neustadt a.d.Saale

Nachfragen möglich unter 09771.9106107

BEWEGEND INS GESPRÄCH KOMMEN

BEWEGUNG



Spaziergang mit Bewegungsübungen für Menschen mit und ohne Gedächtnisprobleme im Kurpark Bad Neustadt. Durch Bewegung wollen wir nicht nur unseren Körper in Gang setzen, sondern bewegend ins Gespräch kommen.

- WANN** Dienstag, 01.10.2024, 15 - 16 Uhr
WER Fachstelle für pflegende Angehörige, Andrea Helm-Koch
WO Treffpunkt: Eingang Parkplatz Schillerhain, Bad Neustadt a.d.Saale

Max. 12 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich unter 09771.6309713

EUTB - ERGÄNZENDE UNAB- HÄNGIGE TEILHABEBERATUNG

SPRECHSTUNDE

Die EUTB berät zu allen Fragen rund um das Thema Behinderung und unterstützt Sie bei Fragen zur Rehabilitation und Teilhabe, damit Sie am Leben in der Gesellschaft umfassend teilnehmen können. Sprechzeiten im Landratsamt Rhön-Grabfeld in Bad Neustadt jeden 1. Mittwoch im Monat von 9 bis 11 Uhr. Die Beratung ist kostenlos und unabhängig von Leistungsträgern und Leistungserbringern.

- WANN** Mittwoch, 02.10.2024, 9 - 11 Uhr
WER EUTB der gfi gGmbH Schweinfurt
WO Landratsamt Rhön-Grabfeld, Spörleinstraße 11, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 0971.69935334

EUTB - ERGÄNZENDE UNAB- HÄNGIGE TEILHABEBERATUNG

SPRECHSTUNDE

Die EUTB berät zu allen Fragen rund um das Thema Behinderung und unterstützt Sie bei Fragen zur Rehabilitation und Teilhabe, damit Sie am Leben in der Gesellschaft umfassend teilnehmen können. Sprechzeiten in den Räumen der bfz gGmbH im Gebäude Wolf Landmaschinen, Bad Neustadt a.d.Saale, jeden Mittwoch von 14 bis 16 Uhr. Die Beratung ist kostenlos und unabhängig von Leistungsträgern und Leistungserbringern.

- WANN** mittwochs, 02./09./16./23./30.10.2024, 14 - 16 Uhr
WER EUTB der gfi gGmbH
WO bfz gGmbH Bad Neustadt a.d.Saale, Hauptstraße 87, Bad Neustadt a.d.Saale

Nachfragen möglich unter 0971.69935334



MUNDGESUNDHEITS-CHECK UP FÜR SENIOREN

Unverbindlicher Check up der Mundgesundheit für Seniorinnen und Senioren durch unsere Spezialistin für Seniorenzahnheilkunde.

WANN Freitag, 04.10.2024, 9 - 13 Uhr
WER dentaMEDIC Zahnärzte, Dr. Claire Kubik
WO Gartenstraße 12, Bad Neustadt a.d.Saale

SPRECHSTUNDE

Anmeldung erforderlich unter 09771.630950

SMARTPHONE ABC

TECHNIK

Smartphones sind heutzutage nicht mehr wegzudenken und für immer mehr Menschen ständige Begleiter. Um aus der schiereren Menge der denkbaren Möglichkeiten Ihre persönlichen Vorteile herauszufiltern, werden die Grundlagen und Anwendungen erklärt. In diesem Vortrag zeigen wir auch, auf was bei einer Anschaffung alles geachtet werden sollte.

WANN Montag, 07.10.2024, 10 - 11:30 Uhr
WER BayernLab Bad Neustadt
WO Otto-Hahn-Straße 18,
Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI) – CHANCEN UND RISIKEN

In unserem Vortrag bieten wir einen Einblick in die Welt der künstlichen Intelligenz (KI). Wir erklären ihre Funktionsweise und die zugrunde liegenden Technologien. Zudem zeigen wir Anwendungen von KI in verschiedenen Bereichen des täglichen Lebens auf und gehen auch auf mögliche Risiken und Herausforderungen ein.

WANN Montag, 07.10.2024, 14 - 15:30 Uhr
WER BayernLab Bad Neustadt
WO Otto-Hahn-Straße 18,
Bad Neustadt a.d.Saale

TECHNIK

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

WOHNUNGSANPASSUNG – TIPPS FÜR MEHR BARRIEREFREIHEIT ZU HAUSE

VORTRAG

Die meisten Menschen möchten auch im Alter, mit einer Behinderung oder bei vorübergehenden krankheitsbedingten Einschränkungen, so lange wie möglich selbstbestimmt zu Hause leben. Doch baulich bestehen oft Hindernisse: Der Einstieg in die Badewanne ist zu hoch, die Türen sind zu schmal und die Treppen vor und im Haus können nur noch schwer bewältigt werden. Kleine und große Möglichkeiten der Wohnraumanpassung können dabei helfen, ein Leben zu Hause zu ermöglichen. Im Rahmen des Vortrags werden Tipps zu Maßnahmen, Hilfsmitteln und Zuschüssen gegeben und das kostenfreie Beratungsangebot der Wohnberatung des Landkreises vorgestellt.

WANN Montag, 07.10.2024, 14 - 16 Uhr
WER Lisa Reupke, Wohnberaterin,
Landratsamt Rhön-Grabfeld
WO Landratsamt Rhön-Grabfeld,
Großer Sitzungssaal, Spörleinstraße 11,
Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.94163 oder lisa.reupke@rhoen-grabfeld.de

KREATIVER MONTAG

WORKSHOP

Wer kennt es nicht, man hat sich irgendwann mal Farben, Stifte oder sonstige kreative Materialien gekauft und nun fehlt einfach der Antrieb, diese auszuprobieren oder man weiß einfach nicht wie. Man kann eigenes Material mitbringen und in gemütlicher Runde kreativ sein.

WANN montags, 07./21.10.2024, 18 - 20:30 Uhr
WER Kunstverein Bad Neustadt e.V.
WO Bauerngasse 7a, Bad Neustadt a.d.Saale

8 € pro Person
Barrierefreier Zugang vorhanden
Nachfragen möglich unter info@kunst-nes.de oder 0172.8323830

BRK-SENIORENGYMNASTIK



Alle Seniorinnen und Senioren, die Freude an Bewegung haben und beweglich bleiben möchten, sind bei der BRK-Seniorengymnastik herzlich willkommen. Seit vielen Jahren bieten geschulte Übungsleiter abwechslungsreiche Gymnastikstunden an. Mit sinnvollen Übungsgeräten, einem Spiel oder einem Tanz wird die Übungsstunde bereichert. Die Übungsleiter freuen sich auf Ihren Besuch.

WANN dienstags, 08./15./22./29.10.2024,
9 - 10:15 Uhr

WER Kreisverband BRK Rhön-Grabfeld
WO Stadtsaal, A sternweg 2,
Bad Neustadt a.d.Saale

Nachfragen möglich unter 09771.612343

SICHER ONLINE SHOPPEN – TIPPS FÜR DEN SICHEREN EINKAUF IM INTERNET



Das Einkaufen im Internet liegt voll im Trend und der Markt dafür wird immer größer. Täglich entstehen neue Onlineshops. Das Warenangebot ist riesig und eine Bestellung von zu Hause aus sehr bequem. Dennoch gibt es beim online Einkaufen einige Risiken. Wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie sich vor diesen Gefahren schützen können, erhalten Sie in diesem Vortrag.

WANN Dienstag, 08.10.2024, 10 - 11:30 Uhr
WER BayernLab Bad Neustadt
WO Otto-Hahn-Straße 18,
Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

FAKE NEWS



Fake News sind ein Phänomen, das viele verunsichert. Um sich eine eigene Meinung zu bilden, braucht es möglichst umfassende, korrekte und gut recherchierte Informationen. Durch bewusst gesteuerte Falschmeldungen und gezielte Desinformation wird dies jedoch immer schwieriger. Was kann man tun, um nicht auf „Fake News“ hereinzufallen?

WANN Dienstag, 08.10.2024, 14 - 15 Uhr
WER BayernLab Bad Neustadt
WO Otto-Hahn-Straße 18,
Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

SOUVERÄN IM NETZ



In diesem Vortrag erhalten Sie praktische Ratschläge, wie Sie sicher im Netz agieren und Ihre Fähigkeiten im Umgang mit dem Internet verbessern können. Wir geben Ihnen wertvolle Tipps zur Vermeidung von Sicherheitsrisiken, zum Erkennen von Angriffsversuchen und zur Generierung sicherer und leicht merkbarer Passwörter.

WANN Mittwoch, 09.10.2024, 10 - 11:30 Uhr
WER BayernLab Bad Neustadt
WO Otto-Hahn-Straße 18,
Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

DIGITALER NACHLASS – WAS GESCHIEHT EINMAL MIT MEINEN DATEN?

Nahezu jeder ist online aktiv, nutzt E-Mail, verwaltet Bankkonten, kommuniziert über Messenger und ist in sozialen Medien angemeldet. Passwortschutz ist üblich, doch was passiert bei Krankheit oder Tod? Der Vortrag gibt Einblicke und Tipps für die richtigen Vorkehrungen zum digitalen Nachlass.

WANN Donnerstag, 10.10.2024, 10 - 11 Uhr
WER BayernLab Bad Neustadt
WO Otto-Hahn-Straße 18,
Bad Neustadt a.d.Saale



Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

BAD KISSINGEN ERLEBEN



Wir fahren von Bad Neustadt nach Bad Kissingen. Dort unternehmen wir einen Stadtrundgang durch die historischen Gebäude und Kuranlagen mit dem „Grand Portier“. Alternativ wandern wir auf der Kissinger Runde ca. 7 km. Anschließend ist ein gemeinsames Mittagessen in einem Lokal am Rosengarten geplant. Gegen 15 Uhr fahren wir zum Wittelsbacher Turm zur Kaffeepause.

WANN Donnerstag, 10.10.2024, 10:30 - 18 Uhr
WER Rhönklub ZV Bad Neustadt
WO Treffpunkt: Busbahnhof,
Bad Neustadt a.d.Saale

FÜHRUNG

BEWEGUNG

Kostenbeitrag in angemessener Höhe wird erhoben. Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu übernehmen.

Anmeldung erforderlich bei Gerda Hepp unter 09771.994273

SCHNUPPERSTUNDE - SOUNDER SLEEP SYSTEM™



Schlafprobleme? Was kann ich selber dagegen tun? – und das ganz ohne Medikamente! Allein in Deutschland leiden Millionen von Menschen an einer oft durch Stress bedingten Schlaflosigkeit. Bei nicht krankheitsbedingten Störungen bietet die Schulmedizin bisher wenig Hilfe. Erholsamer schlafen sowie besser ein- und durchschlafen kann man lernen. Das Sounder Sleep System™ ist ein international anerkanntes Trainingsprogramm und kann Sie dabei unterstützen. Es besteht aus behutsamen Bewegungen und Atemtechniken, die Sie entspannen und in eine tiefe Ruhe versetzen. Die Übungen sind leicht erlernbar und angenehm. So können Sie nach und nach mit etwas Übung wieder selber die Verantwortung für Ihren Schlaf übernehmen! Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

WANN Donnerstag, 10.10., 17.10. oder 24.10.2024,
19 - 20 Uhr

WER Elisabeth Kandl, Feldenkrais® Lehrerin und
zertifizierte Schlaftrainerin nach SSS™

WO Schweinhoferstraße 42,
Bad Neustadt a.d.Saale - Lebenhan

Anmeldung erforderlich unter 0173.9404822 oder
ek@kandlhaus.de

GRUNDKURS ANDROID SMART- PHONE FÜR EINSTEIGER



Möchten Sie gerne einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten Ihres Smartphones kennen lernen? Ihr Smartphone ist nicht nur ein kluges Mobiltelefon, sondern ein kleiner PC mit einem Touchscreen. Wir stellen Ihnen die wichtigsten Funktionen vor. Bitte eigenes Smartphone mitbringen.

WANN Montag, 14.10.2024, 10 - 12:30 Uhr

WER BayernLab Bad Neustadt

WO Otto-Hahn-Straße 18,
Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

BAYERNATLAS – FREIZEITKARTE UND MEHR...



Der BayernAtlas ist das ideale Werkzeug für die Erkundung Bayerns von oben und bietet neu die Möglichkeit, Ihre eigenen Grundstücke zu finden. Mit Funktionen wie dem Anfertigen eigener Skizzen, dem Messen in Karten und dem bequemen Ausdrucken ist der BayernAtlas ein einzigartiges Tool.

WANN Montag, 14.10.2024, 14 - 15:30 Uhr

WER BayernLab Bad Neustadt

WO Otto-Hahn-Straße 18,
Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

GESPRÄCHSKREIS FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE



Sie haben die Möglichkeit, die Gesprächsgruppe für Angehörige von pflegebedürftigen und/oder an Demenz erkrankten Menschen kennenzulernen. Pflegende Angehörige treffen sich zum Erfahrungsaustausch und erleben Stärkung in der Gemeinschaft unter fachlicher Leitung.

WANN Dienstag, 15.10.2024, 14 - 16 Uhr

WER Fachstelle für pflegende Angehörige,
Andrea Helm-Koch

WO Diakonisches Werk (über der Sparkasse,
1. Stock), Marktplatz 11,
Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.6309713

EINBLICKE IN DIE KRAFT UNSERER ATMUNG



Damit dir nicht die Luft ausgeht! Geht es nicht immer um den nächsten Atemzug und darum in Balance zu bleiben? Im Vortrag mit praktischen Übungen erfahren Sie mehr über die Kunst des kraftvollen Atmens!

WANN Dienstag, 15.10.2024, 19 - 20:30 Uhr oder
Donnerstag, 24.10.2024, 16 - 17:30 Uhr

WER dentaMEDIC Zahnärzte, Dr. Harald Streit

WO Point Center, 2. Stock, Vortragssaal,
Gartenstraße 11, Bad Neustadt a.d.Saale

Nachfragen möglich unter 09771.630950

GRUNDKURS APPLE IPHONE FÜR EINSTEIGER

Möchten Sie gerne einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten Ihres Smartphones kennen lernen? Ihr Smartphone ist nicht nur ein kluges Mobiltelefon, sondern ein kleiner PC mit einem Touchscreen. Wir stellen Ihnen die wichtigsten Funktionen vor. Bitte eigenes Smartphone mitbringen.

WANN Mittwoch, 16.10.2024, 10 - 12:30 Uhr

WER BayernLab Bad Neustadt

WO Otto-Hahn-Straße 18,
Bad Neustadt a.d.Saale



Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

DEMENTZ VERSTEHEN



Unterstützung für Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen: Die Schulung informiert an zwei Nachmittagen über das Krankheitsbild Demenz. Angehörige lernen, die Verhaltensweisen eines an Demenz erkrankten Menschen zu verstehen und adäquat darauf zu reagieren.

WANN Mi+Mo, 16.+21.10.2024, 14 - 16 Uhr

WER Fachstelle für pflegende Angehörige, Andrea Helm-Koch

WO Diakonisches Werk (über der Sparkasse, 1. Stock), Marktplatz 11, Bad Neustadt a.d.Saale

Max. 12 Teilnehmer/innen

Anmeldung für beide Termine erforderlich unter 09771.6309713

KREATIV MIT GRÜN



Tauche ein in die Natur, entdecke ihre Vielfalt und werde kreativ bei der Gestaltung mit Gegenständen, die die Natur uns liefert. Sei achtsam und genieße die Zeit für Dich selbst.

WANN Freitag, 18.10.2024, 16 Uhr

WER Renata Reisch (Gartentherapeutin)

WO Gemeindehaus St. Konrad, Gartenstadt, St. Konrad-Platz 3, Bad Neustadt a.d.Saale

10 € pro Person

Anmeldung erforderlich unter 0174.3917928 oder reisch.renata@web.de

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

INFORMATIONEN ZUR PFLEGE BEGUTACHTUNG UND ZUM PFLEGE GUTACHTEN



Die Referentin des Medizinischen Dienstes Bayern gibt einen Einblick über den Ablauf der Begutachtung und stellt die Kriterien nach der Begutachtungsrichtlinie vor. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

WANN Dienstag, 22.10.2024, 15 - 16:30 Uhr

WER Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld, Referentin: Beate Grünwald (MD Bayern)

WO Landratsamt Rhön-Grabfeld, Großer Sitzungssaal, Spörleinstraße 11, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.94239 oder pflegestuetzpunkt@rhoen-grabfeld.de

LUST AUF EHRENAMT UND SPANNENDE BEGEGNUNGEN



Es werden Ehrenamtliche für den Besuchsdienst „Aktion Pflegepartner“ gesucht. Haben Sie Freude am Umgang mit Menschen und freie Zeit, die Sie sinnvoll nutzen wollen? Ehrenamtliche des Besuchsdienstes „Aktion Pflegepartner“ berichten von ihren Erfahrungen im Umgang mit pflegebedürftigen und an Demenz erkrankten Menschen.

WANN Mittwoch, 23.10.2024, 9:30 - 11 Uhr

WER Fachstelle für pflegende Angehörige, Andrea Helm-Koch

WO Diakonisches Werk (über der Sparkasse, 1. Stock), Marktplatz 11, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.6309713

MESSENGER DIENSTE



Die ganze Welt verbindet sich über Messenger-Dienste wie z.B. WhatsApp. Wir geben einen Überblick der verschiedenen Messenger Dienste. Im Anschluss lernen wir gemeinsam, Nachrichten mit Ihrem Smartphone zu versenden, Gruppeneinstellungen vorzunehmen, sowie Fotos und auch Sprach-Nachrichten zu verschicken.

WANN Montag, 28.10.2024, 10 - 12 Uhr

WER BayernLab Bad Neustadt

WO Otto-Hahn-Straße 18,
Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

SPIELNACHMITTAG



Sie haben Spaß an Gesellschaftsspielen wie Rummikub, Canasta, Skip-Bo und vielen anderen Spielen in geselliger Runde? Kommen Sie gerne vorbei zu unserem Spielenachmittag. Alle Spielbegeisterten und die, die es werden möchten, sind willkommen.

WANN Donnerstag, 31.10.2024, 14:30 - 17 Uhr

WER Inge Ochs und Rita Hartmann

WO Edith-Stein-Haus, Kellereigasse 12-16,
Bad Neustadt a.d.Saale

Nachfragen möglich unter 09771.8698 oder
09771.8561

BASTHEIM

ENERGIEMEDIZIN UND YOGA FÜR FRAUEN



Durch Achtsamkeit, Atmen, Fühlen und Bewegung regen wir unsere Energieströme wieder an. Wir kehren zurück in unser inneres Gleichgewicht und fühlen uns wohl mit uns. Gesund sein ist unsere Natur. Bitte Yogamatte oder ähnliches und bequeme Kleidung mitbringen.

WANN Donnerstag, 10.10.2024, 11:15 - 12:45 Uhr

WER Yoga und Klang Ursula Krämer

WO Yogaschule Yogagluck, Hauptstraße 30,
Bastheim

13 € pro Person

Bitte anmelden unter 0160.6800988 oder
09773.5254

PAARUNGEN



Der Titel „Paarungen“ entspringt dem Konzept des Trios con variazioni, in Variationen, also in variierenden Besetzungen (Solo, Duo, Trio), ausgewählte Werkteile (Sätze) zu spielen. Es spielen Kim-Leonore Bauer-Heilmann (Violine), Uwe Schachner (Cello) und Gerd Drost (Klavier).

WANN Samstag, 19.10.2024, 19:30 Uhr

WER Kulturagentur Rhön-Grabfeld

WO Kloster Wechterswinkel, Um den Bau 6,
Bastheim - Wechterswinkel

Nachfragen möglich unter 09771.94675

EUTB - ERGÄNZENDE UNABHÄNGIGE TEILHABEBERATUNG

Die EUTB berät zu allen Fragen rund um das Thema Behinderung und unterstützt Sie bei Fragen zur Rehabilitation und Teilhabe, damit Sie am Leben in der Gesellschaft umfassend teilnehmen können. Sprechzeiten im Rathaus in Bischofsheim finden jeden 2. Dienstag im Monat von 14 bis 16 Uhr statt. Die Beratung ist kostenlos und unabhängig von Leistungsträgern und Leistungserbringern.

WANN Dienstag, 08.10.2024, 14 - 16 Uhr

WER EUTB der gfi gGmbH

WO Rathaus, Kirchplatz 4,
Bischofsheim i.d.Rhön



Anmeldung erforderlich unter 0971.69935334

ERNÄHRUNG AB DER LEBENSMITTE



Wie lassen sich eine ausgewogene Ernährung und Genuss verbinden und praktisch umsetzen? Ab der Lebensmitte verändern sich Körper und Stoffwechsel und es ergeben sich neue Anforderungen an den persönlichen Lebensstil. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung spielen eine immer wichtigere Rolle. Welche Lebensmittel sollten bevorzugt auf dem Speiseplan stehen? Antworten darauf erhalten Sie in diesem Vortrag.

WANN Mittwoch, 09.10.2024, 13 - 14:30 Uhr

WER Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Bad Neustadt a.d.Saale,
Referentin: Martina Edelmann
(Diätassistentin)

WO Hauswirtschaftsschule, Lehrsaal,
Kreuzbergstraße 18, Bischofsheim i.d.Rhön

Anmeldung erforderlich unter 09771.61022211 oder auf www.weiterbildung.bayern.de

Herz und Gefäßen etwas Gutes tun - das ist leichter als Sie denken! Neben regelmäßiger Bewegung ist eine ausgewogene Ernährung dabei ganz entscheidend. Doch was sind die Besonderheiten einer „herzgesunden“ Ernährung? Welche Lebensmittel spielen eine Rolle? Antworten bekommen Sie in diesem Kochkurs. Sie lernen wie eine herzfremdliche Küche im Alltag aussehen kann.

WANN Mittwoch, 09.10. oder 16.10.2024,
15 - 18 Uhr

WER Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Bad Neustadt a.d.Saale,
Referentin: Martina Edelmann
(Diätassistentin)

WO Hauswirtschaftsschule, Kreuzbergstraße 10,
Bischofsheim i.d.Rhön

5 € pro Person

Anmeldung erforderlich unter 09771.61022211 oder auf www.weiterbildung.bayern.de

WAS KOMMT NACH DER BRILLE? – ELEKTRONISCHE SEHHILFEN



Wenn die Brille nicht mehr ausreicht, können wir Ihnen mit unseren elektronischen Sehhilfen weiterhelfen. Informieren Sie sich auf unserer Ausstellung kostenlos und lassen Sie sich unverbindlich beraten. Wir möchten Ihnen dadurch Lebensqualität und Selbstständigkeit zurückgeben.

WANN Donnerstag, 10.10.2024, 10 - 15 Uhr

WER Hedo Reha Technik GmbH, Sabrina Rocco
(Medizinprodukteberaterin)

WO Rathaus, Besprechungsraum 13, EG,
Kirchplatz 4, Bischofsheim i.d.Rhön



Nachfragen möglich unter 0177.3824189

PFLEGEBERATUNG UNTERWEGS



Pflegeberatung unterwegs in Bischofsheim

Jeden 1. Freitag im Monat im Rathaus am:

05.07.24	11.10.24
02.08.24	08.11.24
06.09.24	06.12.24

Jeweils von 8 - 12 Uhr

Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld
Pflegeberatung und -koordination

Wir sind für Sie da
Spörleinstraße 11
97616 Bad Neustadt
09771 94-129
pflegestuetzpunkt@rhoen-grabfeld.de
www.pflegestuetzpunkt-rhoen-grabfeld.de

Unsere Öffnungszeiten:
Mo, Mi + Fr 9-13 Uhr, Di + Do 13-17 Uhr

Beratung und Hilfe zum Thema Pflege individuell · umfassend · kostenfrei

Pflegebedürftigkeit tritt oft unvorhergesehen ein und immer mehr Menschen sehen sich mit dem Thema konfrontiert. Es geht um mehr als Geld und Anträge. Der Pflegestützpunkt unterstützt Pflegebedürftige schnell und unkompliziert. In der offenen Außensprechstunde besteht die Möglichkeit, Fragen rund um das Thema Pflege in einem persönlichen Gespräch zu klären.

WANN Freitag, 11.10.2024, 8 - 12 Uhr

WER Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld, Eva Holzhausen (Gesundheits- und Krankenpflegerin und Pflegeberaterin)

WO Rathaus, Kirchplatz 4, Bischofsheim i.d.Rhön

Anmeldung nicht erforderlich, vorherige Rückfragen unter 09771.94129 möglich

SPRECHSTUNDE

ERLEBNISWANDERN

In einer ca. 5 km langen leichten Wanderung wird die Bewegung um kleine geistige Anregungen ergänzt. Damit soll ein präventiver Aspekt dazu anregen, weiterhin gesundheitlich aufmerksam zu sein. Abschließende Einkehr mit deftiger reichlicher Brotzeit.

WANN Samstag, 12.10.2024, 16:30 Uhr

WER Rhönklub ZV Oberweißenbrunn

WO Dorfgemeinschaftshaus, Kirchhofsweg 8, Bischofsheim i.d.Rhön - Oberweißenbrunn

Anmeldung erforderlich bis 08.10.2024 bei Bärbel Enders unter 09772.6231

BEWEGUNG

RECKEN, STRECKEN, DEHNEN – BEWEGLICH UND FIT MITTEN IM LEBEN

BEWEGUNG

Wie gelingt es ein „Plus“ an Bewegung im Alltag einzubauen? Bewegung tut gut und hilft dabei, körperlich und geistig fit zu bleiben! Sind wir beweglich, gelingen viele Alltagsaktivitäten leichter. In dieser Veranstaltung dreht sich alles ums Thema Beweglichkeit: „Recken, Strecken, Dehnen!“ soll die Devise sein. Unser Experte zeigt viele Übungen und gibt Anregungen. Bitte wenn möglich eine Gymnastikmatte mitbringen.

WANN Dienstag, 15.10.2024, 17 - 18:30 Uhr

WER Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Bad Neustadt a.d.Saale, Referent: Jakob Propp (Diplomsportlehrer)

WO Hauswirtschaftsschule, Kreuzbergstraße 10, Bischofsheim i.d.Rhön

Anmeldung erforderlich unter 09771.61022211 oder www.weiterbildung.bayern.de

ALTES WISSEN FÜR DIE MODERNE WELT

VORTRAG

Manche Probleme der modernen Welt lassen sich nur mit einem Blick in die Vergangenheit beantworten. Immer mehr chronische Krankheiten - ist das normal? Ein Blick auf langlebige Urvölker und moderne Forschungen liefert spannende Erkenntnisse und zeigt, dass Vitalität in jedem Alter möglich ist.

WANN Samstag, 26.10.2024, 19 - 20:30 Uhr

WER Rhönklub ZV Oberweißenbrunn, Referentin: Julia Eisenmann (Historische Nahrungsforschung, M.A.)

WO Dorfgemeinschaftshaus, Kirchhofsweg 8, Bischofsheim i.d.Rhön - Oberweißenbrunn

Nachfragen möglich unter 0175.6485046

BURGLAUER

GENUSSWANDERUNG – RUNDWANDERWEG HÖHBERG

BEWEGUNG

Wer seinen Blick über Burglauer bis hin zum Kreuzberg schweifen lassen möchte, kommt zum Pendlerparkplatz Burglauer. Nach einer gut einstündigen Wanderung den Höhberg hinauf werden die Teilnehmenden am Gipfelkreuz mit einem herrlichen Ausblick und einer kleinen Verköstigung belohnt. Nicht barrierefrei!

WANN Mittwoch, 16.10.2024, 13:30 Uhr
WER Quartiersmanagement Burglauer
WO Treffpunkt: Pendlerparkplatz, Burglauer

Nachfragen möglich unter 09733.6064

FLADUNGEN

DAS SCHWARZE MOOR ERKUNDEN

FÜHRUNG

Auf einem Holzbohlenpfad führt Sie Jürgen Holzhausen ca. 2,5 km durch das Schwarze Moor. Das Schwarze Moor ist eines der ältesten Naturschutzgebiete Bayerns. Seit 1939 Schutzgebiet, gehört es heute zur Kernzone im Biosphärenreservat Rhön. Viele von uns verspüren oft eine gewisse „Orientierungslosigkeit“ beim Erwandern und Durchstreifen einer außergewöhnlichen Naturlandschaft. Das richtige Sehen und Erleben der Natur bedarf einer Reihe von Informationen über Zusammenhänge, die vielfach Geheimnisse bergen und uns berühren. Der Zugang zu tieferem Erleben öffnet sich, wenn Grundinformationen spannend vermittelt werden.

WANN Dienstag, 01.10.2024, 10 - 12 Uhr
WER Landratsamt und Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld, Referent: Jürgen Holzhausen (Natur- und Landschaftsführer)
WO Parkplatz Schwarzes Moor, Schwarzes Moor 1, Fladungen

Nachfragen möglich unter 09771.94239

OBST DÖRREN

VORFÜHRUNG



Eine Methode, das Obst haltbar zu machen, ist das Dörren. Im Dörrhäuschen aus Rothausen führen Museumsmitarbeiter den ganzen Tag über vor, wie Zwetschgen und andere Früchte über dem Holzfeuer gedörrt werden.

WANN Di+Mi, 01.+02.10.2024, 10 - 17 Uhr
WER Fränkisches Freilandmuseum Fladungen
WO Bahnhofstraße 19, Fladungen

Nachfragen möglich unter 09778.91230

SENIORENTANZKREIS

TANZEN

Tanzen ist gesund! Es trainiert nicht nur die Beweglichkeit, sondern hält auch den Geist jung und fit. Beim Schnuppernachmittag werden einfache (Kreis) Tänze vorgestellt und ausprobiert. Bitte bringen Sie bequeme Schuhe mit.

WANN montags, 07./14./21./28.10.2024,
15 - 16:30 Uhr
WER Katholisches Senioren-Forum Dekanat Bad Neustadt, Reinhilde Trabert (Tanzbeauftragte)
WO Pfarrheim, Bahnhofstraße 5, Fladungen

Nachfragen möglich unter 09778.319

HEUTE „IN“, FRÜHER ALLTAG – SELBSTVERSORGUNG AUF DEM LAND



Bevor es Supermärkte in jedem Ort gab, versorgten sich die Menschen selbst. Welche Lebensmittel wurden angebaut, wie wurden sie verarbeitet und wie konnte man für den Winter vorsorgen? Die Führung startet jeweils um 11 Uhr und 14 Uhr und dauert ca. eine Stunde.

WANN Samstag, 12.10.2024, 11 - 12 Uhr oder 14 - 15 Uhr

WER Fränkisches Freilandmuseum Fladungen
WO Treffpunkt: an der Linde, gleich nach dem Museumseingang, Fladungen

Museumseintritt muss entrichtet werden, Führung ist kostenlos.

Nachfragen möglich unter 09778.91230

VOM HEIMATBLICK ZUM NÖRDLICHSTEN GRENZSTEIN BAYERNS

Der Rhönklub Fladungen bietet eine senioren-gerechte Wanderung vom Heimatblick bei Huflar durch den Fladunger und Huflaer Wald und das Streuquellgebiet zum nördlichsten Grenzstein Bayerns. Die Wanderstrecke beträgt ca. 6 km über Wiesen und Waldwege. Der Treffpunkt am Parkplatz Heimatblick wird ab Oberfladungen ausgeschildert. Die Rückfahrt wird über Melpers organisiert. Eine Einkehr ist in Frankenheim geplant.

WANN Mittwoch, 16.10.2024, 13:30 - 16:30 Uhr
WER Rhönklub Zweigverein Fladungen
WO Treffpunkt: Parkplatz Heimatblick bei Huflar, Fladungen - Oberfladungen



BACKTAG IM MUSEUM



Früh am Morgen wird der Backofen des ehemaligen Gemeindebackhauses aus Oberbernhards mit Reisig angeheizt, damit mittags knusprig frische Köstlichkeiten (Rhöner Plootz und Bauernbrot) auf den Tisch kommen. Es gilt: solange der Vorrat reicht.

WANN Samstag, 26.10.2024, 9 Uhr

WER Fränkisches Freilandmuseum Fladungen
WO Bahnhofstraße 19, Fladungen

Nachfragen möglich unter 09778.91230

UNTER ALLER KANONE? SPRICHWÖRTERFÜHRUNG



Bei dieser Führung verkaufen wir Ihnen nicht die Katze im Sack und auch keine ollen Kamellen. Ob wir aber die Kirche im Dorf lassen, erfahren Sie bei einem geselligen Rundgang durch das Freilandmuseum.

WANN Samstag, 26.10.2024, 11 - 12 Uhr oder 14 - 15 Uhr

WER Fränkisches Freilandmuseum Fladungen
WO Treffpunkt: an der Linde, gleich nach dem Museumseingang, Fladungen

Museumseintritt muss entrichtet werden, Führung ist kostenlos.

Nachfragen möglich unter 09778.91230

GROSSEIBSTADT

WIRTSCHAUSSINGEN

Ihr singt gerne (oder hört gerne dabei zu) - dann seid Ihr bei uns genau richtig! Wir laden Euch recht herzlich zum „20. Wirtshaussingen in Kleeneuscht“ ein. Musikalisch begleitet werdet Ihr dabei von Gerd an der Quetsche und Franz an der Gitarre. Wir freuen uns auf Euer Kommen!

WANN Montag, 14.10.2024, 19 Uhr

WER Cäcilienchor Kleineibstadt
WO Gemeindezentrum, Saaler Straße 4, Großeibstadt - Kleineibstadt



Nachfragen möglich unter 09761.7470758

ÄLTER WERDEN IN RHÖN-GRABFELD



Wie finde ich Unterstützung im Alltag? Wo gibt es Nachbarschaftshilfen, was bedeutet Essen auf Rädern und Hausnotruf? Wer ist mein Ansprechpartner bei Pflegebedürftigkeit oder Demenz? Wie möchte ich im Alter wohnen? Welche regionalen Beratungs- und Unterstützungsangebote gibt es in unserem Landkreis? Die Referentin geht auf unterschiedliche Fragestellungen rund ums Altern im Landkreis ein.

WANN Donnerstag, 17.10.2024, 14 Uhr

WER Seniorenteam Großesibstadt,
Referentin: Sabine Wenzel-Geier
(Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld)

WO Bruder-Konrad-Haus, Kirchplatz 1,
Großesibstadt



Nachfragen möglich unter 09761.7470758

HERBSTADT

ÖL PRESSEN



Die Erfahrungen vieler Generationen lehren uns: Im Herbst wird es Zeit, den Keller aufzufüllen, lagerbare Früchte werden eingelagert, empfindliche eingekocht. Hier werden wir Öl pressen, eigenes Sonnenblumenöl für Salat und sogar zum Kochen. Wenn es Walnüsse gibt, können wir auch diese pressen.

WANN Samstag, 19.10.2024, 10 - 14 Uhr

WER Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld,
Alexandra Laske

WO Werkstatt Alexandra Laske, Am Bach 18,
Herbstadt

5 € pro Person

Anmeldung erforderlich unter

www.die-vhs.de oder 09776.70909818

HEUSTREU

RUNDGANG MIT FÜHRUNG DURCHS BIOTOP



Flora - Fauna - Habitat auf 12.000 m² - Privatinitiative. Erklärende Führung durchs Eschbach-Biotop in Heustreu. Die Laufstrecke beträgt ca. 1 km und ist mit leichter Geheinschränkung möglich. Ruhebänke sind vorhanden. Geeignetes Schuhwerk und Beinbedeckung wird empfohlen.

WANN Mittwoch, 02.10.2024, 16 - 18 Uhr

WER Franz Mock (Gartenfachberater für
Naturgärten)

WO Treffpunkt: Parkplatz beim Eierhäuschen
(Richtung Rödelmaier), Heustreu

Anmeldung erforderlich unter 09771.6373153

TANZTREFF DES BRK



Tanzen bringt den Kreislauf in Schwung, hält die Gelenke fit, fördert die Konzentrationsfähigkeit und beschert ein unterhaltsames Gemeinschaftserlebnis. Tanz ist Bewegung und Bewegung ist Leben. Auch und gerade ältere Menschen finden hier eine besonders gesellige Art der Bewegung und die Möglichkeit seinen Bekanntenkreis zu erweitern. Livemusik mit dem Duo Flamingo.

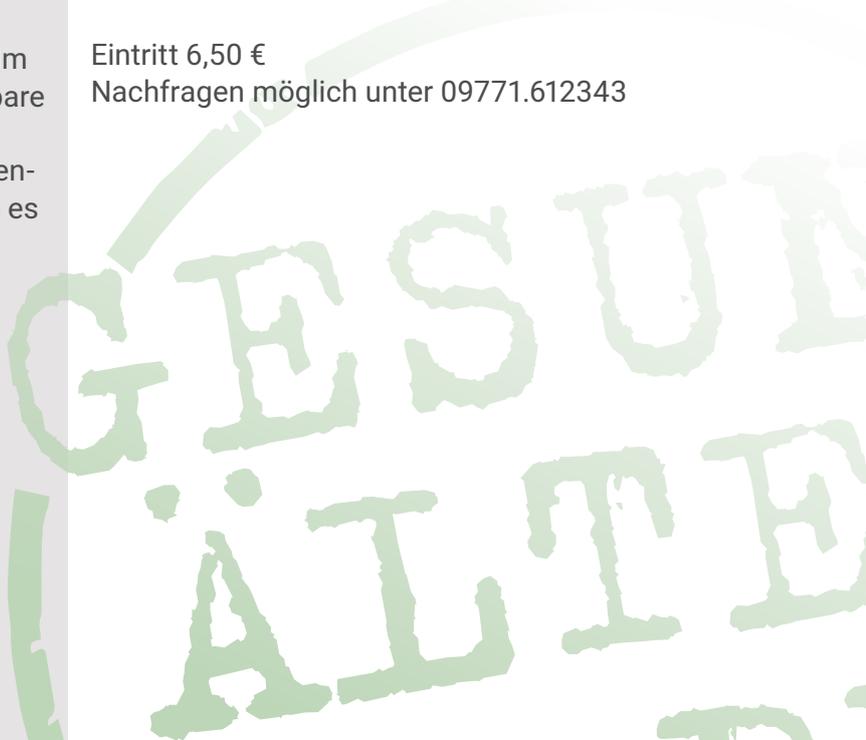
WANN Dienstag, 29.10.2024, 14 - 19 Uhr

WER Kreisverband BRK Rhön-Grabfeld

WO Festhalle, Am Salzbrunnen 10, Heustreu

Eintritt 6,50 €

Nachfragen möglich unter 09771.612343



HOHENROTH

LAUFTREFF FÜR JUNGGEBLIEBENE UND ÄLTERE MENSCHEN – DEM DIABETES DAVONLAUFEN

Wir sind eine kleine Laufgruppe, die sich einmal wöchentlich (donnerstags) trifft. Wir laufen ca. 5 km, machen Gymnastik und dehnen am Ende unsere Muskulatur. Gerne nehmen wir neue Läuferinnen und Läufer in unsere Gruppe auf.

WANN donnerstags, 03./10./17./24./31.10.2024, 8:30 - 9:30 Uhr

WER Lauftreffgruppe Hohenroth

WO Treffpunkt: Sportheim, Hohenroth



HOLLSTADT

SENIORENGYMNASTIK



Aktiv und beweglich auch mit 60+! Ziel des Trainings ist es, die koordinativen Fähigkeiten im Alter möglichst lange zu erhalten und die Alltagsbewegungen zu schulen. Mit diesem Ziel treffen wir uns jeden Dienstag regelmäßig zur Seniorengymnastik.

WANN dienstags, 01./08./15./22./29.10.2024, 19 - 20 Uhr

WER TSV Hollstadt, Anneliese Schneyer

WO Sporthalle, Jahnstraße 1, Hollstadt

Nachfragen möglich unter 0163.9144910

DORFRUNDENTAG



Gemeinsames Laufen, Walken oder Wandern auf der Dorfrunde Hollstadt: Über eine Länge von ca. 3,5 km bieten wir eine gemeinsame Wanderung in und um Hollstadt an, um möglichst viele Bürgerinnen und Bürger zu regelmäßiger Bewegung zu motivieren. Die Strecke ist dauerhaft ausgeschildert.

WANN Donnerstag, 03.10.2024, 10 - 11 Uhr

WER TSV Hollstadt

WO Sporthalle, Jahnstraße 1, Hollstadt

Nachfragen möglich unter 01575.4330471

WALKING FÜR ALLE



Gemeinsames Walking: Bei trockenem Wetter gibt es eine geführte Walkingstrecke. Die Länge bzw. Dauer des Trainings wird vor Ort mit dem Teilnehmerkreis entsprechend festgelegt. Zum Abschluss erfolgt ein Dehnungsprogramm.

WANN donnerstags, 10./24.10.2024, 13 - 14:30 Uhr

WER TSV Hollstadt

WO Sporthalle, Jahnstraße 1, Hollstadt

Nachfragen möglich unter 0163.9144910

MELLRICHSTADT

HOPPLA PFLEGE – CRASHKURS PFLEGE



Plötzlich pflegende(r) Angehörige(r), was nun? Eine Pflegesituation tritt meist unvorhergesehen ein und die Betroffenen können sich kaum darauf einstellen. Bei diesem Workshop bekommen Sie ein paar Tipps und Tricks gezeigt, wie Sie Ihren zu pflegenden Angehörigen unterstützen können.

WANN Donnerstag, 10.10.2024, 13 - 15 Uhr

WER Pflegeübungszentrum Rhön-Grabfeld, Christin Mähler (Leitung von Kursen für häusliche Pflege)

WO Lohweg 2, Mellrichstadt

Anmeldung erforderlich unter 09776.81170 oder info@pflegeuebungszentrum.de

NIEDERLAUER

GESUND UND VITAL IM ALTER

Bei uns setzen wir den Menschen in den Mittelpunkt. Ziele und Bedürfnisse betrachten wir immer individuell bei jedem einzelnen unserer Kunden. Sei es die Verbesserung der Mobilität, Schmerzen zu reduzieren oder Verletzungen vorzubeugen. Wir fördern und fördern Bewegungen. Entdecken Sie eine neue Welt für sich!

WANN täglich, Mo-Fr, 14.10.-13.11.2024, 8 - 21 Uhr

WER exercise Healthclub

WO Industriestraße 4a, Niederlauer



Die Kosten für das Programm über den genannten Zeitraum betragen 39,90 € pro Teilnehmer (inkl. Mineralgetränke sowie Wasser) sowie 10 € Kautions für den Transponder.

Nachfragen möglich unter 09771.6353853 oder info@exer-cise.de

NORDHEIM

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Sie sind herzlich eingeladen zu einer Stunde Bewegung und Gymnastik mit Musik und jeder Menge Spaß. Bitte Sportbekleidung und Hallenschuhe mitbringen.

WANN mittwochs, 02./09./16./23./30.10.2024, 18 - 19 Uhr

WER TSV Nordheim, Margarete Schmidt

WO Turnhalle, Jahnstraße 4, Nordheim v.d.Rhön



GESUND ÄLTER WERDEN DURCH LAUFEN



Impulse auf der „Dorfrunde“. Mit Birgit Fischer werden wir mit Bewegung und Dehnübungen das eigene Tempo beim Laufen finden. Wir genießen den Herbst mit allen Sinnen. Jeder ist willkommen!

WANN Samstag, 19.10.2024, 16 - 17:30 Uhr

WER Landfrauen im BBV, Birgit Fischer

WO Treffpunkt: Marktplatz, Nordheim v.d.Rhön

OBERELSBACH

WAS KOMMT NACH DER BRILLE? - ELEKTRONISCHE SEHHILFEN



Wenn die Brille manchmal nicht mehr ausreicht, können wir Ihnen mit unseren elektronischen Sehhilfen weiterhelfen. Informieren Sie sich auf unserer Ausstellung kostenlos und lassen Sie sich unverbindlich beraten. Wir möchten Ihnen dadurch Lebensqualität und Selbstständigkeit zurückgeben.

WANN Montag, 21.10.2024, 10 - 14 Uhr

WER Hedo Reha-Technik GmbH, Sabrina Rocco (Medizinprodukteberaterin)

WO Elstalhalle Oberelsbach, Marktplatz 4, Oberelsbach

Nachfragen möglich unter 0177.3824189

OSTHEIM

HÖRGESUNDHEIT – WARUM GUTES HÖREN SO WICHTIG IST



Wie kann es zu einer Hörminderung kommen und welche Symptome zeigen sich dabei? Was passiert, wenn ich schlecht höre und wie hängen Schwerhörigkeit und Demenz zusammen? Über diese spannenden Fragen und die Folgen der Schwerhörigkeit klärt die Firma Trabert in ihrem Vortrag auf und stellt Ihnen vor, was moderne Hörsysteme können und wann sie zum Einsatz kommen.

WANN Mittwoch, 09.10.2024, 15 - 16 Uhr

WER Quartiersmanagement Ostheim, Referentin: Viktoria Trabert (Fa. Trabert)

WO Rathausaal, Marktstraße 24, Ostheim v.d.Rhön

Barrierefreier Zugang vorhanden
Nachfragen möglich unter 09777.917061 oder quartiersmanagement@ostheim.de

„DU BIST DRAN“ – SPIELECAFÉ FÜR JUNG & ALT

SPIEL & SPASS

Gemeinsam spielen, Kaffee trinken etc. Neues und Bewährtes kann ausprobiert werden. Der Spaß am Spiel soll dabei im Vordergrund stehen. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Gerne können auch eigene Spiele mitgebracht werden.

WANN Mittwoch, 23.10.2024, 15 - 17 Uhr

WER Quartiersmanagement Ostheim

WO Vielerlei - Begegnungsraum für Jung & Alt, Manggasse 6, Ostheim v.d.Rhön

Nachfragen möglich unter 09777.917061 oder quartiersmanagement@ostheim.de

SAAL

!VORSICHT! BETRUG AM TELEFON



Unter dem Thema „Betrug am Telefon - Einzeltrick und Gewinnversprechen“ klärt der Kriminaloberkommissar Michael Beetz alle Interessierten über die Gefahren betrügerischer Menschen auf und gibt wertvolle Tipps, wie man sich schützend und vorbeugend verhalten sollte.

WANN Mittwoch, 09.10.2024, 14 - 15:30 Uhr

WER Quartiersmanagement Saal, Referent: Michael Beetz (Kriminaloberkommissar)

WO Pfarrzentrum, Rathausstraße 8, Saal a.d.Saale

VORTRAG

Anmeldung erwünscht unter quartier@saal-saale.de oder 0175.5526631

SALZ

ERLEBNISTANZ - TÄNZE AUS ALLER WELT IN DER GRUPPE

TANZEN

Sie haben Freude an Tanz und Bewegung? Der Tanzkreis Salz lädt ein zum Schnuppern, Ausprobieren und Mitmachen von Tänzen des Bundesverbandes Seniorentanz e.V. Gönnen Sie sich etwas Gutes und Wertvolles für Körper, Gedächtnis und Seele. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie können gerne auch als Einzelperson teilnehmen. Wir freuen uns auf Interessierte!

WANN dienstags, 01./08./15./22.10.2024, 17:30 - 19 Uhr

WER Tanzkreis Salz, Claudia Herber-Honndorf
WO Gemeindezentrum, Centplatz 2, Salz

Nachfragen möglich unter 0174.4127255

FEIERTAGSKAFFEE

AUSTAUSCH



Am Feiertag allein? Das muss nicht sein. Kommen Sie allein oder in Begleitung zum „Feiertagskaffee“ mit selbstgebackenen Kuchen. Sie können gerne auch einen Kuchen mitbringen. Kommen kann jede/jeder. Eine Rhönklub-Mitgliedschaft ist nicht erforderlich. HERZLICH WILLKOMMEN!

WANN Donnerstag, 03.10.2024, 14 Uhr

WER Rhönklub ZV Salz

WO Rhönklub-Heim, Raiffeisenstraße 4, Salz

Nachfragen möglich unter 09771.3270
Barrierefreier Zugang zur Zeit im Bau - bitte nachfragen

GEMEINSAM STATT EINSAM

Sie sind herzlich zur monatlichen Seniorenwanderung eingeladen. In Fahrgemeinschaften geht es in die herbstliche Rhön. Die ca. 7 km lange Rundwanderung in der Thüringischen Rhön und anschließende Einkehr sind eine angenehme Ablenkung vom Alltag.

WANN Mittwoch, 09.10.2024, 10 - 16 Uhr

WER Rhönklub ZV Salz

WO Rhönklub-Heim, Raiffeisenstraße 4, Salz



6 € Mitfahrbeitrag, Anmeldung erforderlich bis 06.10.2024 unter 09771.3270

VERNETZUNGSKAFFEE FÜR EHRENAMTLICH TÄTIGE EINZELPERSONEN...



...und für solche, die es werden wollen. Ehrenamtlich tätige Einzelpersonen unterstützen Menschen ab Pflegegrad 1, die zu Hause leben, im Alltag und erhalten dafür eine Aufwandsentschädigung über den Entlastungsbetrag der Pflegekasse. Beim Vernetzungskaffee können sich diese in gemütlicher Atmosphäre austauschen und Unterstützung erhalten.

WANN Donnerstag, 10.10.2024, 15 - 17 Uhr

WER AG Senioren der NES-Allianz

WO Pater-Gregor-Becker-Haus, Hauptstraße 12, Salz

Nachfragen möglich unter 09771.616055

GESAMTFRÄNKISCHER MUNDART-THEATERTAG



Wir laden Sie herzlich zum Gesamtfränkischen Mundart-Theatertag ein. Mit Gottesdienst in der Kirche (9 Uhr), bis zu sechs Theater-Aufführungen in Mundart im Gemeindezentrum und zwischendurch Mittags- und Kaffeepause, können Sie einen unterhaltsamen und interessanten Sonntag erleben. Viel Spaß!

WANN Sonntag, 13.10.2024, 10 - 18 Uhr

WER Rhönklub ZV Salz

WO Gemeindezentrum, Centplatz 2, Salz

Anmeldung erwünscht bis 07.10.2024 und weitere Informationen unter 09771.3270

ZU HAUSE LANGE SELBSTBESTIMMT LEBEN



In Fahrgemeinschaften geht es nach Bad Kissingen. Nach einer 2 km langen Kurz-Wanderung besuchen wir in einer Musterwohnung die Beratungs- und Erlebniswelt „DeinHaus 4.0“. Dort kann man Hilfsmittel für das eigene Zuhause ansehen, sich informieren, diese ausprobieren und in Alltagssituationen erleben.

WANN Donnerstag, 24.10.2024, 10 - 15:30 Uhr

WER Rhönklub ZV Salz

WO Treffpunkt: Rhönklubheim, Raiffeisenstraße 4, Salz

4 € Mitfahrbeitrag

Anmeldung erforderlich unter 09771.3270

Max. 20 Teilnehmer/innen

SCHÖNAU

FARBENRAUSCH DES HERBSTES



Bewusst die tollen Farben des Herbstes wahrnehmen und anschließend ein kleines Kunstwerk aus Blättern gestalten, werden die Teilnehmenden dieses Spaziergangs, der besonders für Menschen mit Demenz geeignet ist.

WANN Mittwoch, 02.10.2024, 10 - 12:30 Uhr

WER Natur unvergesslich, Martina Heinrich

WO Treffpunkt: am Ende des Seeweges in Richtung Bad Neustadt, Schönau a.d.Brend - Burgwallbach



kostenlos, freiwillige Spenden möglich
Nachfragen möglich unter 0151.44282280

GESUNDHEITSWANDERN



Der Rhönklub Bischofsheim bietet allen, die für ihre Gesundheit aktiv werden möchten, eine Gesundheitswanderung in Schönau an. Gesundheitswandern vereint Wandern in der Natur mit gezielten Übungen aus der Physiotherapie für Körper und Geist sowie das Vermitteln von Informationen für den Alltag zu verschiedenen Gesundheitsthemen. Die Wanderung dauert 2,5 Stunden. Die Wanderstrecke beträgt ca. 4 km und ist auch für Nichtgeübte zu bewältigen. Sie führt uns in Schönau ins Krummbachtal. Angepasste Kleidung und Schuhe sind notwendig.

- WANN** Dienstag, 08.10.2024, 14 - 16:30 Uhr
WER Rhönklub ZV Bischofsheim-Kreuzberg, Wolfgang Neumann und Heinz Hüttner (Gesundheitswanderführer)
WO Treffpunkt: Sportplatz, Schönau a.d.Brend

Anmeldung erforderlich unter 09772.8129 oder huettnr.h@t-online.de
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

STRAHLUNGEN

BESTATTUNGSVORSORGE „IN MEINEM SINNE HANDELN“

Was ich regeln kann, damit in meinem Sinne gehandelt wird: Lassen Sie sich aus erster Hand von einem Bestattungsbetrieb informieren. Im Vortrag der Fa. Suckfüll aus Niederlauer erfahren Sie zum Thema Bestattung, Vorsorge und Wünsche alles, damit Ihre Familienangehörigen in Ihrem Sinne handeln.

- WANN** Dienstag, 08.10.2024, 15 - 17:30 Uhr
WER Quartiersmanagement Strahlungen, Bestattungsinstitut Suckfüll
WO Günter-Burger-Halle, Karlsbergstraße 2, Strahlungen

Anmeldung erwünscht unter 09733.8231 oder quartiersmanagement@strahlungen.de



TRAPPSTADT

ÖFFENTL. FÜHRUNG DURCH DEN NATURFRIEDHOF



Der 1. Vorstand, Kurt Mauer, vom Naturfriedhof St. Ursula führt Sie durch den Naturfriedhof und beantwortet Ihre Fragen zur Ruhestätte. Der Naturfriedhof steht allen Menschen zur Verfügung. Sie erreichen den Naturfriedhof, indem Sie in Alsleben der Beschilderung bis zum Parkplatz folgen.

- WANN** Sonntag, 06.10.2024, 14 Uhr
WER Naturfriedhof St. Ursula, Kurt Mauer (1. Vorstand)
WO Treffpunkt: Parkplatz Naturfriedhof St. Ursula, Trappstadt - Alsleben

Nachfragen möglich unter 09765.798584 oder info@naturfriedhof-sankt-ursula.de

UNSLEBEN

SENIORENGYMNASTIK



Gymnastikübungen für den ganzen Körper und für jede Leistungsstufe. In der Gruppe macht es einfach mehr Spaß. Bitte Sportkleidung und Hallenschuhe mitbringen.

- WANN** mittwochs, 02./09./16./23./30.10.2024, 15:30 - 16:30 Uhr
WER TSV Unsleben, Sabine Brürig
WO Sportplatz, Bahnhofstraße 4, Unsleben

Nachfragen möglich unter 09773.8450

DEM DIABETES DAVONLAUFEN

Gemeinsames Laufen (z. B. Dorfrunde) mit Übungen zur Beweglichkeit, Kräftigung und Entspannung. Bitte bequeme Kleidung und festes Schuhwerk anziehen.

WANN montags, 07./14./21./28.10.2024,
17 - 18 Uhr

WER TSV Unsleben, Sonja Schirber,
Michaela Koch

WO Sportplatz, Bahnhofstraße 4, Unsleben



Nachfragen möglich unter 09773.8450

FRÜHSTÜCK FÜR MICH! – FRÜHSTÜCK FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE



Sie pflegen Angehörige oder haben eine jahrelange Pflegesituation hinter sich - dann möchten wir Sie gerne zum DANKE Frühstück einladen! Frühstück für MICH! heißt - Genießen, Lächeln und Austauschen! Frühstück für MICH! heißt - Ein Dank an DICH!

WANN Samstag, 19.10.2024, 9 - 12 Uhr

WER Quartiersmanager und -managerinnen im
Landkreis Rhön-Grabfeld

WO Dorfscheuer Unsleben, Schlossgasse 10,
Unsleben

Anmeldung erwünscht bis zum 12.10.2024 unter
09773.912250 oder kerstin.manger@unsleben.de

GEISTIGE FITNESS IM ALTER – TRAINING FÜR DIE GRAUEN ZELLEN

Im Vortrag erhalten Sie Aufklärung zu den Risikofaktoren für die geistige Fitness und mögliche Erkrankungen wie beispielsweise Demenz. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie Ihr Gehirn weiter trainieren können und können dies in praktischen Tipps direkt ausprobieren und Hilfen für Ihren Alltag mitnehmen - denn Neues zu lernen geht bis ins hohe Alter.

WANN Montag, 21.10.2024, 15 - 16:30 Uhr

WER Quartiersmanagement Unsleben,
Referentin: Katrin Jung (Gerontopsychiatrische Vernetzung Main-Rhön)

WO Dorfscheuer, Schlossgasse 10, Unsleben



Anmeldung erwünscht unter 09773.912250 oder
kerstin.manger@unsleben.de

WILLMARS

FIT UND FROH DURCH TANZ UND BEWEGUNG



Wir tanzen leichte Mitmachtänze im Kreis oder in Reihen zu Musik aus der internationalen Folklore bzw. zu Musiktiteln aus der Klassik oder auch Unterhaltungsmusik. Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich.

WANN freitags, 04./11./18./25.10.2024, 19 - 21 Uhr

WER Tanzkreis Willmars, Gisela Scheckeler

WO Gemeinschaftsturnhalle, Alleestraße 15,
Willmars

Anmeldung erforderlich unter 09777.714 oder
gisela-scheckeler@t-online.de

Bei Interesse sind weitere Abende über den
Aktionsmonat hinaus vorgesehen.

WOLLBACH

HERBSTWANDERUNG DURCH WOLLBACHS FLUREN

Wir wandern zur Biogasanlage Unsleben und erhalten hier Informationen. Danach geht es weiter zur Wollbacher Halle. Es sind alle eingeladen, die sich an diesem Tag bewegen und etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Egal wie jung oder alt – alle sind willkommen! Die Strecke ist Kinderwagen geeignet. Im Anschluss findet an der Wollbacher Halle ein gemütliches Beisammensein statt. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

WANN Donnerstag, 03.10.2024, 13:30 Uhr

WER RSV Concordia Wollbach e.V. mit seiner Freizeitsportgruppe

WO Treffpunkt: Dorfplatz, Kirchstraße 2, Wollbach

Nachfragen möglich unter 09773.5430



WÜLFERSHAUSEN

MAN HÖRT SICH!



Der Referent Herr Fakesch wird in seinem Vortrag die Wichtigkeit des Hörens aufzeigen. Des Weiteren werden Anzeichen eines Hörverlustes benannt. Was ist bei einem Hörverlust zu tun? Diese Abläufe werden genau dargestellt. Für alle Teilnehmenden stehen an diesem Tag kostenlose Hörtests zur Verfügung.

WANN Mittwoch, 16.10.2024, 14 - 16 Uhr

WER Quartiersmanagement Wülfershausen, Referent: Herr Fakesch (Hörakustiker Akustik Schleelein)

WO TSV-DJK Wülfershausen, Am Sportplatz 10, Wülfershausen a.d.Saale

Nachfragen möglich unter 0160.95419440 oder quartier@wuelfershausen.de

ERSTE HILFE KURS FÜR SENIoren UND SENIORINNEN



Unser Referent Herr Seith vom BRK Kreisverband Rhön-Grabfeld wird Ihnen verschiedene Erste Hilfe Maßnahmen mit praktischen Übungen näherbringen. Themen: Wundversorgung und Verbände, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes und Wiederbelebung. Auf Fragen wird eingegangen.

WANN Donnerstag, 17.10.2024, 14 - 16 Uhr

WER Quartiersmanagement Wülfershausen, Referent: Herr Seith (BRK Kreisverband Rhön-Grabfeld)

WO Feuerwehrhaus, Schulplatzstraße 5, Wülfershausen a.d.Saale - Eichenhausen

15 € pro Person

Anmeldung erforderlich bis 15.10.2024 unter 0160.95419440 oder quartier@wuelfershausen.de



HANDY- UND INTERNETNUTZUNG FÜR SENIoren



Handy und Internet können wertvolle Werkzeuge sein, um mit der Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben. Dieses Seminar in Kooperation mit der Hanns-Seidel-Stiftung richtet sich an alle Seniorinnen und Senioren, die ihre Kenntnisse über die Nutzung von Handy und Internet erweitern möchten. Im Mittelpunkt steht die Beantwortung aller Fragen rund um die Nutzung.

WANN Donnerstag, 24.10.2024, 14 - 16 Uhr

WER Quartiersmanagement Wülfershausen, Referent: Ronald Kaiser

WO TSV-DJK Wülfershausen, Am Sportplatz 10, Wülfershausen a.d.Saale

Nachfragen möglich unter 0160.95419440 oder quartier@wuelfershausen.de

YOGA AUF DEM STUHL



Gesund älter werden - Sie möchten gerne in Bewegung bleiben und dabei noch Kraft und Ruhe tanken? Dann sind Sie herzlich willkommen zu unserem Angebot: Yoga auf dem Stuhl. Hier bekommen Sie Übungen für zu Hause auf Ihrem Lieblingsstuhl gezeigt!

WANN Donnerstag, 31.10.2024, 14 - 16 Uhr

WER Quartiersmanagement Wülfershausen,
Referentin: Bettina Römling (Yogalehrerin)

WO Feuerwehrhaus, Schulplatz 5,
Wülfershausen a.d.Saale - Eichenhausen

kostenlos, freiwillige Spenden möglich
Nachfragen möglich unter 0160.95419440 oder
quartier@wuelfershausen.de

BEWEGUNG

YOGA - SCHNUPPERSTUNDE



Wenn Du mehr Ruhe und Gelassenheit in Deinem Leben erfahren möchtest, unabhängig von Alter und Beweglichkeit, kannst Du das hier auf eine sanfte Art erfahren. Körperübungen und Entspannungstechniken harmonisieren Körper, Geist und Seele. Bitte Matte, Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

WANN Donnerstag, 31.10.2024, 17 - 18 Uhr

WER Bettina Römling (Yogalehrerin)

WO Feuerwehrhaus, Schulplatz 5,
Wülfershausen a.d.Saale - Eichenhausen

kostenlos, freiwillige Spenden möglich
Anmeldung erforderlich unter bettina-yoga@web.de
oder 0157.88406363
Max. 12 Teilnehmer/innen

BEWEGUNG

KONTAKT

Landratsamt Rhön-Grabfeld
Amt für Senioren und
Menschen mit Behinderung
Spörleinstraße 11
97616 Bad Neustadt a.d.Saale
Telefon 09771.94--138 oder -239

aktionsmonat@rhoen-grabfeld.de
www.rhoen-grabfeld.de

INITIATOREN

- › Fachstelle für Senioren und Menschen mit Behinderung
- › Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld
- › Gesundheitsregion^{plus} Bäderland Bayerische Rhön



RHÖN-GRABFELD

Zukunft.