



RHÖN-GRABFELD

Zukunft.

GESUND ÄLTER WERDEN

OKTOBER 2022

AKTIONSMONAT IM LANDKREIS RHÖN-GRABFELD

Hier finden Sie Ihr
passendes Freizeitangebot!

Mein Freiraum.
Meine Gesundheit.
IN JEDEM ALTER.

**GUTES BEIBEHALTEN,
NEUES ENTDECKEN!**

Unter diesem Motto findet der Aktionsmonat „Gesund älter werden“ im Oktober statt.

Bereits zum sechsten Mal in Folge freut sich der Landkreis Rhön-Grabfeld auf abwechslungsreiche und interessante Programme für die Bürgerinnen und Bürger.

Wir ermutigen Sie, den Oktober zu nutzen, um Neues zu entdecken. Scheuen Sie sich nicht vor neuen, bisher vielleicht unbekanntem Aktionen und Angeboten. Nutzen Sie dies als Chance, Ihren Alltag und vor allem Ihre Gesundheit mit neuen Blickwinkeln zu bereichern. Welche Perspektiven der dritte Lebensabschnitt bieten kann, zeigt die Auftaktveranstaltung „Dem Alter eine Chance geben“ am 4. Oktober 2022 im Kloster Wechterswinkel. Mit knapp 100 weiteren Angeboten werden nahezu alle Interessen abgedeckt. Das Programm reicht von spannenden Vorträgen, aktiven Wanderungen und verschiedenen Gesundheitsthemen, bis hin zu musikalischen Events, einem Kinofilm, Einführung in technische Themen und kreativen Workshops.

Mein Dank gilt vor allem den verschiedenen Veranstaltern aus Vereinen, Organisationen, Selbsthilfegruppen, Seniorentreffs, Gemeinden und privaten Anbietern, die es ermöglicht haben, dass wir landkreisweit ein breites Programm für die Seniorinnen und Senioren anbieten und ein gesundes Alter(n) ermöglichen können.

An dieser Stelle danke ich auch dem Organisationsteam des Landratsamtes bestehend aus dem Pflegestützpunkt, der Fachstelle für Senioren und Menschen mit Behinderung und der Gesundheitsregion^{plus} Bäderland Bayerische Rhön für ihr Engagement und die gute Zusammenarbeit. Die Beteiligten haben die Sammlung,

Bündelung und Bewerbung der vielfältigen Angebote übernommen.

Es ist noch unklar, ob wir auch in diesem Herbst aufgrund der Corona-Pandemie Einschränkungen erleben müssen. Daher bitten wir alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie die Veranstalter die aktuellen Richtlinien stets zu beachten. Durch kurzfristige Änderungen im Programm aufgrund von aktuellen Bestimmungen kann es vorkommen, dass Veranstaltungen umorganisiert oder abgesagt werden müssen. Sollte ein solcher Fall eintreffen, informieren wir über die regionale Presse oder (bei Anmeldung) persönlich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Der Aktionsmonat bietet die Gelegenheit, das Gesundheitsbewusstsein einen Monat lang – und am besten nachhaltig darüber hinaus – bewusst in den Vordergrund zu stellen. Und wer will schon nicht gesund älter werden?

Seien Sie offen für Neues, indem Sie sich noch heute zu den Aktionen anmelden!



Ihr Landrat
Thomas Habermann



INHALTSVERZEICHNIS

Aubstadt	2. Grabfelder Gesundheitstag	Sonntag	09.10.	S. 10
Bad Königshofen	Fit werden – fit bleiben	Täglich	01.-31.10.	S. 4
Bad Königshofen	Man hört sich!	Täglich	01.-31.10.	S. 4
Bad Königshofen	Man sieht sich!	Täglich	01.-31.10.	S. 5
Bad Königshofen	Das grüne Band im Grabfeld – grenzenlos mittendrin	Dienstag	04.10.	S. 5
Bad Königshofen	Sein letztes Rennen	Dienstag	11.10.	S. 13
Bad Königshofen	Betrugsversuche und Kriminalität am Telefon und im Internet – was hilft?	Mittwoch	12.10.	S. 15
Bad Königshofen	Bewegungsbad	Montag	17.10.	S. 18
Bad Königshofen	Gedächtnistraining	Donnerstag	20.10.	S. 23
Bad Königshofen	Bewegungsbad	Montag	24.10.	S. 24
Bad Königshofen	Pflegebedürftig – Was nun?	Dienstag	25.10.	S. 25
Bad Königshofen	Picknickideen für jung und alt	Donnerstag	27.10.	S. 27
Bad Königshofen	Grünkern – zu früh geernteter Dinkel	Freitag	28.10.	S. 27
Bad Neustadt	Gesunde Knochen – gesunde Muskeln	Täglich	01.-31.10.	S. 4
Bad Neustadt	So einfach ist Myintense+ – Online	Täglich	01.-31.10.	S. 4
Bad Neustadt	Tanzen in der 2. Lebenshälfte	Mittwochs	05./12./19./26.10.	S. 6
Bad Neustadt	Erste Hilfe zu Hause	Mittwoch	05.10.	S. 6
Bad Neustadt	Auszeit	Mittwoch	05.10.	S. 7
Bad Neustadt	Wie beeinflusst die Atmung unsere Gesundheit?	Freitag	07.10.	S. 9
Bad Neustadt	Was kommt nach der Brille? – Elektronische Sehhilfen	Freitag	07.10.	S. 10
Bad Neustadt	Grundkurs Android Smartphone für Einsteiger	Montag	10.10.	S. 11
Bad Neustadt	Psychoonkologische Beratung	Montag	10.10.	S. 11
Bad Neustadt	Radfahrt zu den Freiluftsportgeräten	Dienstag	11.10.	S. 12
Bad Neustadt	Gesundheitswandern in und um Bad Neustadt	Dienstag	11.10.	S. 12
Bad Neustadt	Zahnfleischschwund im Alter	Dienstag	11.10.	S. 12
Bad Neustadt	Souverän im Netz	Mittwoch	12.10.	S. 13
Bad Neustadt	Auszeit	Mittwoch	12.10.	S. 14
Bad Neustadt	BayernAtlas – Freizeitkarte und mehr...	Donnerstag	13.10.	S. 15
Bad Neustadt	Mundgesundheits-Check up für Senioren	Freitag	14.10.	S. 16
Bad Neustadt	Bunte Vielfalt – mit allen Sinnen die Natur wahrnehmen	Freitag	14.10.	S. 16
Bad Neustadt	EMS Personal Training	Samstag	15.10.	S. 17
Bad Neustadt	Grundkurs Apple iPhone für Einsteiger	Montag	17.10.	S. 18
Bad Neustadt	Herzerkrankungen erkennen, vorbeugen und effektiv behandeln	Dienstag	18.10.	S. 19
Bad Neustadt	Fake News	Mittwoch	19.10.	S. 20
Bad Neustadt	Soziale Netzwerke – Facebook, WhatsApp und Co.	Donnerstag	20.10.	S. 22
Bad Neustadt	Wanderung in den Weinbergen	Donnerstag	20.10.	S. 22
Bad Neustadt	Zuhause besser leben mit kleinen technischen Alltagshelfern	Donnerstag	20.10.	S. 23
Bad Neustadt	Gesundheitswandern in und um Bad Neustadt	Dienstag	25.10.	S. 24
Bad Neustadt	Demenz – was nun, was tun?	Mittwoch	26.10.	S. 26
Bad Neustadt	Spielenachmittag für Senioren	Donnerstag	27.10.	S. 26
Bad Neustadt	Feste Zähne im Alter steigern die Lebensqualität	Donnerstag	27.10.	S. 27
Bad Neustadt - Herschfeld	Sturzprophylaxe – Stolperfallen erkennen und vermeiden	Mittwoch	19.10.	S. 20
Bad Neustadt - Mühlbach	Gesund bleiben durch Bewegung an der frischen Luft	Samstag	01.10.	S. 5
Bastheim	Entdeckungstour durch die Streuobstwiesen	Mittwoch	05.10.	S. 7
Bastheim	Achtsamkeitsyoga im Alter werden	Donnerstag	06.10.	S. 8
Bastheim - Wechterswinkel	Dem Alter eine Chance geben	Dienstag	04.10.	S. 4
Bastheim - Wechterswinkel	Brahms-Sonaten für Klavier und Cello	Sonntag	02.10.	S. 5
Bastheim - Wechterswinkel	Expedition Lateinamerika	Samstag	15.10.	S. 17
Bastheim - Wechterswinkel	Tromba Festiva	Samstag	29.10.	S. 27

Bischofsheim	Die Rhön genießen	Donnerstag	06.10.	S. 8
Bischofsheim	Picknickideen für jung und alt	Donnerstag	06.10.	S. 9
Bischofsheim	Grünkern – zu früh geernteter Dinkel	Freitag	07.10.	S. 9
Bischofsheim	Pflegeberatung unterwegs	Freitag	07.10.	S. 10
Burglauer	Qi Gong Schnupperstunde	Mittwoch	12.10.	S. 14
Fladungen	Wanderung am Schwarzen Moor	Mittwoch	05.10.	S. 7
Fladungen	Seniorentanzkreis	Montag	10.10.	S. 11
Fladungen	Seniorentanzkreis	Montag	17.10.	S. 18
Fladungen	Seniorentanzkreis	Montag	24.10.	S. 24
Fladungen	Seniorentanzkreis	Montag	31.10.	S. 28
Fladungen - Leubach	#eimat erleben – Wanderung zum #eimatblick	Montag	10.10.	S. 11
Großbeilstadt	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	Donnerstag	20.10.	S. 22
Großbeilstadt - Kleineibstadt	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	Mittwoch	12.10.	S. 14
Herbstadt	Wir machen uns winterfest	Samstag	15.10.	S. 17
Heustreu	Tanztreff des BRK	Dienstag	25.10.	S. 24
Hohenroth	Führung durch den Bauhof	Donnerstag	20.10.	S. 22
Hohenroth	„Wir haben was gegen Stress“	Donnerstag	20.10.	S. 23
Hohenroth - Leutershausen	Rhythme dich fit!	Samstag	08.+15.10.	S. 10
Hohenroth - Windshausen	Pflegebedürftig – Was nun?	Donnerstag	13.10.	S. 16
Mellrichstadt	Bewegend ins Gespräch kommen	Dienstag	04.10.	S. 6
Mellrichstadt	Pflegeberatung unterwegs	Freitag	14.10.	S. 16
Mellrichstadt	Fit bleiben und Spaß haben	Dienstag	18.10.	S. 19
Mellrichstadt	Gewusst wie – Gute Pflege kann erlernt werden	Dienstag	25.10.	S. 25
Nordheim	Aktiv älter werden	Mittwoch	05.10.	S. 7
Nordheim	Impulse auf der Dorfrunde	Freitag	07.10.	S. 9
Nordheim	Aktiv älter werden	Mittwoch	12.10.	S. 14
Nordheim	Aktiv älter werden	Mittwoch	19.10.	S. 21
Nordheim	Aktiv älter werden	Mittwoch	26.10.	S. 26
Ostheim	Demenz – was nun, was tun?	Mittwoch	05.10.	S. 8
Ostheim	Bewegend ins Gespräch kommen	Donnerstag	06.10.	S. 8
Ostheim	Waldbaden	Samstag	15.10.	S. 17
Ostheim	Lebenswege	Dienstag	25.10.	S. 25
Salz	Fit ab 50+	Montag	10.10.	S. 12
Salz	Gemeinsam statt einsam	Mittwoch	12.10.	S. 13
Salz	Musikalischer Nachmittag	Mittwoch	26.10.	S. 25
Strahlungen	Wohnberatung – So lebt es sich sicher und barrierefreier	Mittwoch	19.10.	S. 21
Unleben	Seniorengymnastik	Mittwoch	05.10.	S. 7
Unleben	Dem Diabetes davonlaufen	Montag	10.10.	S. 11
Unleben	Seniorengymnastik	Mittwoch	12.10.	S. 14
Unleben	Dem Diabetes davonlaufen	Montag	17.10.	S. 18
Unleben	Seniorengymnastik	Mittwoch	19.10.	S. 20
Unleben	Kennenlernaktion Demenzkoffer und Demenzparcours	Täglich	19.-26.10.	S. 21
Unleben	Dem Diabetes davonlaufen	Montag	24.10.	S. 24
Unleben	Seniorengymnastik	Mittwoch	26.10.	S. 26
Unleben	Dem Diabetes davonlaufen	Montag	31.10.	S. 28
Willmars	Fit und froh durch Tanz und Bewegung	Freitag	21.10.	S. 23
Wollbach	Beim Wandern Natur und Gemeinschaft erleben	Sonntag	09.10.	S. 10
Wülfershausen	Genussvoll Mitten im Leben	Donnerstag	13.10.	S. 15
Wülfershausen	Herzgesundheit & Bewegung	Donnerstag	20.10.	S. 23
Wülfershausen - Eichenhausen	!VORSICHT! Betrug am Telefon	Donnerstag	06.10.	S. 8
Online	Souverän im Netz - Online	Mittwoch	12.10.	S. 13
Online	BayernAtlas – Freizeitkarte und mehr... - Online	Donnerstag	13.10.	S. 15
Online	Fake News – Online	Mittwoch	19.10.	S. 20
Online	Soziale Netzwerke – Facebook, WhatsApp und Co. - Online	Donnerstag	20.10.	S. 22

AUFTAKT: 04.10.2022

DEM ALTER EINE CHANCE GEBEN

VORTRAG



Endlich im Ruhestand - aber was jetzt? Bin ich bereit für den dritten Lebensabschnitt? Was kann mir diese Zeit bieten? Was habe ich zu geben? Welche Abenteuer kann ich noch erleben? Nach dem Arbeitsleben ist es Zeit, sich neu zu definieren. Doch das kann eine Herausforderung sein. Unser Tipp: Geben Sie dem Alter eine faire Chance! Der Referent lädt Sie ein, in einer lockeren Atmosphäre neue Perspektiven für die neue Lebensphase einzunehmen.

WANN Dienstag, 04.10.2022, 18 - 19:30 Uhr
WER Landratsamt und Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld, Referent: Bernhard Roth (Dipl.-Psychologe)
WO Kloster Wechterswinkel, Konzertsaal, Um den Bau 6, Wechterswinkel

01.10. - 31.10.2022

FIT WERDEN - FIT BLEIBEN

BEWEGUNG

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

WANN täglich, Mo-Fr, 01.-31.10.2022, 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

GESUNDE KNOCHEN – GESUNDE MUSKELN

BEWEGUNG

Fit bleiben in jedem Alter mit einem Fitnessstraining zum sanften Muskelaufbau und für einen schmerzfreien Rücken im Frauen-Studio für entschleunigte Fitness.

WANN täglich, Mo-Fr, 01.-31.10.2022, 9 - 18 Uhr
WER Frauen-Fitness vitality circle, Jutta Haus
WO Gartenstraße 19, Bad Neustadt a.d.Saale

Bitte Termin vereinbaren unter 09771.6312573 oder 0179.7896781

SO EINFACH IST MYINTENSE+ – ONLINE

KURS ERNÄHRUNG

Myintense+ ist ein Online-Ernährungskurs zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht. In nur 8 Wochen und 9 Coachingvideos sowie Gesundheitstrainings erhalten Sie umfassendes Wissen, wie Sie langfristig schlank und fit werden. Während dieser Zeit können Sie auch die Wellness-Area nutzen.

WANN 01.-31.10.2022, Beginn individuell jederzeit möglich (nach Anfrage)
WER Sport- und Fitnesscenter OLYMP
WO Gartenstraße 35, Bad Neustadt a.d.Saale

Kurspreis 99 € (Erstattung über Krankenkasse möglich) Anmeldung erforderlich unter 09771.2513

MAN HÖRT SICH!

HÖRTEST

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

WANN täglich, Mo-Fr, 01.-31.10.2022, 9 - 18 Uhr
WER Akustik Schleelein
WO Marktplatz 15, Bad Königshofen i.Grabfeld

Bitte Termin vereinbaren unter 09761.3453

MAN SIEHT SICH!

BERATUNG

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

WANN täglich, Mo-Fr, 01.-31.10.2022, 9 - 18 Uhr
WER Optik Schleelein
WO Marktplatz 13, Bad Königshofen i.Grabfeld

Kosten 39 €
Bitte Termin vereinbaren unter 09761.6209

01.10.2022

GESUND BLEIBEN DURCH BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT



Mit ortskundiger Begleitung geht es für Wanderer und Nordic-Walking-Freunde auf die 8 km lange Strecke (kinderwagen- und rollatorgeeignete Strecke ca. 4 km). Ziel ist das DJK-Sportgelände auf der Luitpoldhöhe, wo Sie bei Kaffee, Kuchen und herbstlichen Spezialitäten die herrliche Aussicht genießen und wenn Sie möchten, ein Fußballspiel der DJK Mühlbach verfolgen können.

WANN Samstag, 01.10.2022, 13 Uhr
WER DJK Mühlbach, 1. Vorstand Johannes Roos
WO Start in der Luitpoldau (beim Wassertretbecken), Am Luitpoldhain, Mühlbach

02.10.2022

BRAHMS-SONATEN FÜR KLAVIER UND CELLO

KONZERT

Zum 125-jährigen Todestag von Johannes Brahms (1833-1897) stellt das renommierte Duo Ogasawara-Ranft drei seiner Werke vor, die in ihrer Abfolge Ausdruck jahrzehntelanger Entwicklung eines kompositorischen Schaffens sind.

WANN Sonntag, 02.10.2022, 19:30 Uhr
WER Kulturagentur Rhön-Grabfeld, Tomoko Ogasawara und Matthias Ranft
WO Kloster Wechterswinkel, Konzertsaal, Um den Bau 6, Wechterswinkel

Tickets unter tickets.rhoen-grabfeld.de oder an der Abendkasse erhältlich

04.10.2022

DAS GRÜNE BAND IM GRABFELD – GRENZENLOS MITTENDRIN

VORTRAG

Das grüne Band bezeichnet den Geländestreifen zwischen der ehemaligen innerdeutschen Grenze und den Grenzanlagen auf östlicher Seite und verbindet Erinnerungskultur mit Naturschutz. Im Treffpunkt Grabfeld bei Kaffee und Kuchen und anschließend am ehemaligen Grenzturm in Gompertshausen (für Selbstfahrer) erfahren Sie Historisches und Aktuelles zum ehemals geteilten Grabfeld.

WANN Dienstag, 04.10.2022, 14 - 17 Uhr
WER Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld, Museen in der Schranne, Stiftung Naturschutz Thüringen, Referenten: Peggy Stöber und Andreas Rottmann
WO Museen in der Schranne, Martin-Reinhard-Straße 9, Bad Königshofen i.Grabfeld

5 € pro Person
Anmeldung erforderlich unter 09776.7090980 oder www.die-vhs.de

04.10.2022

BEWEGEND INS GESPRÄCH KOMMEN



Spaziergang mit Bewegungsübungen für Menschen mit und ohne Gedächtnisproblemen im Kirschgarten Mellrichstadt. Durch Bewegung wollen wir nicht nur unseren Körper in Gang setzen, sondern auch unseren Geist anregen und ihn zu Ausflügen ermuntern.

- WANN** Dienstag, 04.10.2022, 15 - 16 Uhr
- WER** Fachstelle für pflegende Angehörige, Andrea Helm-Koch (Dipl.-Sozialpädagogin)
- WO** Treffpunkt: Am Kneippbecken im Kirschgarten, Industriestraße, Mellrichstadt

Max. 10 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich bis 29.09. unter 09771.6309713

05./12./19./26.10.2022



TANZEN IN DER 2. LEBENSHÄLFTE

Der Tanzkurs für unternehmungs- und lebenslustige Menschen in der 2. Lebenshälfte kombiniert gesundheitsfördernde, rhythmische Gymnastik (keine Bodenübungen) mit unterhaltsamen Party- und Reihentänzen.

- WANN** mittwochs, 05./12./19./26.10.22, 10:30 - 11:30 Uhr
- WER** ADTV Tanzschule Tinos Dance World
- WO** An der Stadthalle 7, Bad Neustadt a.d.Saale

49 € pro Person für alle 4 Termine
Mind. 6 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich bis 30.09. unter 09771.68168



05.10.2022

ERSTE HILFE ZU HAUSE



Unser Referent Herr Manfred Seith informiert, wie Sie Unfällen und akuten Erkrankungen im Alter wirkungsvoll begegnen können.

- WANN** Mittwoch, 05.10.2022, 09 - 11 Uhr
- WER** BRK KV Rhön-Grabfeld, Referent: Manfred Seith
- WO** BRK KV Rhön-Grabfeld, Sonnenstraße 1, Bad Neustadt a.d.Saale

Max. 20 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich unter 09771.612335

ENTDECKUNGSTOUR DURCH DIE STREUOBSTWIESEN



„Natur unvergesslich“ lädt ein zu einem besonderen Spaziergang durch die Streuobstwiesen am Heimathof Simonshof bei Bastheim. Mit der Streuobstpädagogin Carmen Schiefhauer kann diese alte Kulturlandschaft mit allen Sinnen erlebt werden. Dieser ca. 1,5 km lange Spaziergang ist besonders geeignet für demenziell eingeschränkte Menschen in Begleitung einer Vertrauensperson.

- WANN** Mittwoch, 05.10.2022, 10 - 12 Uhr
- WER** Natur unvergesslich, Martina Heinrich (Projektmanagerin), Carmen Schiefhauer (Streuobstpädagogin)
- WO** Treffpunkt: Heimathof Simonshof, Parkplatz im Hof, am Glockenturm, Simonshof 1, Bastheim

Max. 15 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich unter 0151.44282280

WANDERUNG AM SCHWARZEN MOOR



Auf der ca. 3 km langen Wanderung erfahren die Teilnehmer/innen Interessantes zu Natur und Geschichte am Schwarzen Moor, die an diesem Ort eng miteinander verknüpft sind. Danach wird zum geselligen Ausklang in die Sennhütte eingekehrt.

- WANN** Mittwoch, 05.10.2022, 14 Uhr
- WER** Rhönklub-ZV Fladungen, Eva Kalla, Sabine Fechter
- WO** Treffpunkt: Wanderparkplatz am Schwarzen Moor

Max. 20 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich bis 30.09. unter 09778.748942

SENIORENGYMNASTIK



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

- WANN** Mittwoch, 05.10.2022, 15:30 - 16:30 Uhr
- WER** TSV Unsleben, Sabine Brürig
- WO** Sporthalle, Bahnhofstraße 4, Unsleben

AUSZEIT



Den Kopf frei kriegen, dem Alltag entfliehen. In diesem Workshop vermittele ich Ihnen wie mit einfach erklärten und gezeigten Techniken aus miteinander kombinierbaren Mustern ein kleines Kunstwerk entsteht. Es bedarf keiner Vorkenntnisse und wir können sofort loslegen, frei nach dem Motto: Jede/r kann Kunst. Das Erlernte kann wunderbar im Alltag integriert werden.

- WANN** Mittwoch, 05.10.2022, 17 - 19:30 Uhr
- WER** Kunstverein Bad Neustadt e.V.
- WO** Kunstverein Bad Neustadt e.V., Andrea S. Gertz Bauerngasse 7a, Bad Neustadt a.d.Saale

25 € pro Person (Material wird gestellt)
Max. 6 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich unter 0172.8323830

AKTIV ÄLTER WERDEN



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

- WANN** Mittwoch, 05.10.2022, 18 - 19 Uhr
- WER** TSV Nordheim, Margarete Schmidt
- WO** Turnhalle - Sportplatz, Jahnstraße 4, Nordheim v.d.Rhön



05.10.2022

VORTRAG

DEMENZ - WAS NUN, WAS TUN?

Der Vortrag richtet sich an Menschen mit an Demenz erkrankten Angehörigen und alle Interessierten. Er gibt einen Überblick über das Krankheitsbild Demenz, um Reaktionen und das oft schwierige Verhalten eines an Demenz erkrankten Menschen besser zu verstehen und adäquat darauf reagieren zu können. Kommunikation ist oft eine Herausforderung und kann erlernt werden.

- WANN** Mittwoch, 05.10.2022, 18 - 19 Uhr
WER Fachstelle für pflegende Angehörige, Andrea Helm-Koch (Dipl.-Sozialpädagogin)
WO Rathaussaal, Marktstraße 24, Ostheim v.d.Rhön

06.10.2022

ACHTSAMKEITSYOGA IM ÄLTER WERDEN

BEWEGUNG



Beim Achtsamkeitsyoga lernt man seinen Körper besser kennen, der Geist kommt zur Ruhe. Mit Atemübungen und fein abgestimmten dynamischen Bewegungen und Entspannung gelangt man zu mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit.

- WANN** Donnerstag, 06.10.2022, 11:15 - 12:45 Uhr
WER Ursula Krämer, Yogalehrerin
WO Hauptstraße 30, Bastheim

12 € pro Person
Anmeldung erforderlich unter 09773.5254

DIE RHÖN GENIESSEN

BEWEGUNG

Sie sind herzlich eingeladen zu einer 2-stündigen Wanderung unter dem Motto „Die Rhön genießen“. Ausgehend vom Parkplatz am Kreuzberg führt der Weg über den Gipfel und um den Kreuzberg herum. Anschließend ist eine Einkehr möglich. Bitte achten Sie auf wetterfeste Kleidung und angemessenes Schuhwerk.

- WANN** Donnerstag, 06.10.2022, 14 Uhr
WER Katholisches Senioren-Forum im Dekanat Bad Neustadt, Elisabeth Brüger (Dekanatsvorsitzende)
WO Treffpunkt: Parkplatz Kreuzberg, Bischofsheim i.d.Rhön

!VORSICHT! BETRUG AM TELEFON

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

- WANN** Donnerstag, 06.10.2022, 14 Uhr
WER Quartiersmanagement Wülfershausen, Referent: Michael Beetz (Kriminaloberkommissar)
WO Feuerwehrhaus, Schulplatz 5, Eichenhausen

VORTRAG

BEWEGEND INS GESPRÄCH KOMMEN

Spaziergang mit Bewegungsübungen für Menschen mit und ohne Gedächtnisproblemen im Trimpfad Ostheim. Durch Bewegung wollen wir nicht nur unseren Körper in Gang setzen, sondern auch unseren Geist anregen und ihn zu Ausflügen ermuntern.

- WANN** Donnerstag, 06.10.2022, 15 - 16 Uhr
WER Fachstelle für pflegende Angehörige, Andrea Helm-Koch (Dipl.-Sozialpädagogin)
WO Treffpunkt: Parkplatz unterhalb der Lichtenburg, Trimpfad, Ostheim v.d.Rhön

BEWEGUNG

Max. 10 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich bis 04.10. unter 09771.6309713

PICKNICKIDEEN FÜR JUNG UND ALT

KOCHABEND



Die Sonne scheint und mal wieder stellt sich die Frage, was man gemeinsam unternehmen kann. Ein Picknick mit den Großeltern oder Enkelkindern ist immer eine gute und vor allem kostengünstige Idee. Bitte Schürze und Behälter für evtl. Reste mitbringen.

- WANN** Donnerstag, 06.10.2022, 17 - 20:30 Uhr
WER Selbsthilfegruppe Adipositas Rhön-Grabfeld, Marion Marschall (Leitung Selbsthilfegruppe), Susanne Bambach (Hauswirtschaftsmeisterin)
WO Hauswirtschaftsschule, Kreuzbergstraße 10, Bischofsheim i.d.Rhön

20 € pro Person zzgl. Lebensmittelkosten
Max. 6 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich bis 30.09. unter 0173.4690578 oder 09778.8482

07.10.2022

WIE BEEINFLUSST DIE ATMUNG UNSERE GESUNDHEIT?

VORTRAG

Wie richtiges Atmen unsere körperliche und psychische Gesundheit beeinflusst, erfahren Sie im Vortrag bei Kaffee und Kuchen.

- WANN** Freitag, 07.10.2022, 15 - 17 Uhr
WER Dentamedic Zahnärzte, Dr. Harald Streit
WO Point Center, 2. Stock, Vortragssaal, Gartenstraße 11, Bad Neustadt a.d.Saale

GRÜNKERN – ZU FRÜH GEERTETER DINKEL

KOCHABEND

Grünkern steckt voller gesunder Nährstoffe und ist auch noch gut für die Umwelt - nicht umsonst wird er auch als „grünes Gold“ bezeichnet. Er ist die gesunde Alternative zu Weizen und enthält deutlich mehr Vitamine als moderne Getreidesorten. Das Getreide ist sehr gesund und macht lange satt. Bitte Schürze und Behälter für evtl. Reste mitbringen.

- WANN** Freitag, 07.10.2022, 17 - 20:30 Uhr
WER Selbsthilfegruppe Adipositas Rhön-Grabfeld, Marion Marschall (Leitung Selbsthilfegruppe), Susanne Bambach (Hauswirtschaftsmeisterin)
WO Hauswirtschaftsschule, Kreuzbergstraße 10, Bischofsheim i.d.Rhön

20 € pro Person zzgl. Lebensmittelkosten
Max. 6 Teilnehmer/innen
Anmeldung bis 03.10. unter 0173.4690578 oder 09778.8482

IMPULSE AUF DER DORFRUNDE

BEWEGUNG



Bewegung in der Natur genießen, mit Impulsen Dehnungsübungen in frischer Luft ausführen, das eigene Tempo finden, Ansporn für den Alltag holen.

- WANN** Freitag, 07.10.2022, 17:30 Uhr
WER Landfrauen, Birgit Fischer
WO Treffpunkt: Marktplatz, Nordheim v.d.Rhön

07.10.2022

SPRECHSTUNDE

PFLEGEBERATUNG UNTERWEGS



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

Pflegeberatung unterwegs in Bischofsheim
Jeden 1. Freitag im Monat im Rathaus am:
1.7.22 7.10.22
5.8.22 4.11.22
16.9.22 2.12.22
Jeweils von 8 - 12 Uhr

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, 07.10.2022, 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

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 durch unsere elektronischen Sehhilfen ein Stück Lebensqualität und Selbstständigkeit zurückgeben.

- WANN** Freitag, 07.10.2022, 9 - 13 Uhr
WER Hedo low vision, Sabrina Rocco (Medizinprodukteberaterin)
WO Foyer im Landratsamt Rhön-Grabfeld, Spörleinstraße 11, Bad Neustadt a.d.Saale

SEH-HILFSMITTEL-AUSSTELLUNG

08.10. + 15.10.2022

RHYTHME DICH FIT!

WORKSHOP

Trommeln und Rhythmus halten Körper und Geist fit. Wir probieren gemeinsam Rhythmen auf der Trommel, mit unserem Körper oder mit Sprache aus.

- WANN** Samstag, 08. + 15.10.2022, 15:30 - 17:30 Uhr
WER Projektstelle „Inklusive Lebenswelten“, Lebenshilfe Rhön-Grabfeld, Christina Horowitz und Heidi Kirchner
WO VielfaltHof, Johann-Klöhr-Straße 17, Leutershausen

12 € pro Person
Anmeldung erforderlich bis 30.09. unter 0160.6848093 oder projektstelle-inklusion@lh-rg.de

09.10.2022

2. GRABFELDER GESUNDHEITSTAG

Beim 2. Grabfelder Gesundheitstag handelt es sich um eine Messe für Unternehmen, Einrichtungen und Organisationen aus dem Landkreis Rhön-Grabfeld zum Themenfeld Gesundheit. Ein Rahmenprogramm ist geplant.

- WANN** Sonntag, 09.10.2022, 13 - 17 Uhr
WER Allianz Fränkischer Grabfeldgau e.V.
WO Turn- und Festhalle, Schulstraße 6, Aubstadt

MESSE

BEIM WANDERN NATUR UND GEMEINSCHAFT ERLEBEN

Wir wandern auf Flurwegen zum Kloster Wechterswinkel und zurück. Anschließend planen wir ein gemütliches Beisammensein aller Beteiligten mit einer Brotzeit.

- WANN** Sonntag, 09.10.2022, 14 Uhr
WER Freizeitsportgruppe RSV Wollbach
WO Start: Dorfplatz (Dorfmitte), Wollbach

BEWEGUNG

Anmeldung erforderlich unter 09773.405 oder 09773.5430

10.10.2022

GRUNKURS ANDROID SMARTPHONE FÜR EINSTEIGER

TECHNIK

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, 10.10.2022, 10 - 12:30 Uhr
WER BayernLab Bad Neustadt
WO BayernLab Bad Neustadt, Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

Heimat ERLEBEN – WANDERUNG ZUM Heimat BLICK



Von Leubach aus wandern wir zum Heimatblick und wieder zurück. Die Gesamtstrecke beträgt ca. 7 km und 312 Höhenmeter. Der Weg führt erst steil bergauf durch einen Wald und später entlang der Hochrhönwiesen zum Heimatblick. Dort angelangt machen wir Rast und genießen den traumhaften Ausblick in unsere Heimat. Für die Strecke ist etwas Kondition erforderlich, da die ersten 3,5 km bergauf gehen.

BEWEGUNG

- WANN** Montag, 10.10.2022, 10 Uhr
WER Landratsamt Rhön-Grabfeld, Julia Weber (Projektmanagerin Regionale Identität)
WO Treffpunkt: Mehrzweckhalle, Frankenheimer Straße, Leubach

Anmeldung erforderlich unter 09771.94685

PSYCHOONKOLOGISCHE BERATUNG

VORTRAG

Mit zunehmendem Alter steigt auch das Risiko für Krebserkrankungen. Die Bayerische Krebsgesellschaft hat es sich zur Aufgabe gemacht, krebserkrankten Menschen aller Altersgruppen und ihre Angehörigen zu beraten und zu unterstützen. Wir möchten Ihnen Mut machen, die Krebserkrankung behandeln zu lassen und die vielseitigen psychoonkologischen Angebote unserer Psychosozialen Krebsberatungsstellen anzunehmen. In diesem Vortrag stellen wir Ihnen die Möglichkeiten, Chancen und Grenzen psychoonkologischer Begleitung vor und versuchen mit Beispielen aus der Praxis ein lebendiges Bild unseres Angebotes zu vermitteln.

- WANN** Montag, 10.10.2022, 14 - 15:30 Uhr
WER Psychosoziale Krebsberatungsstelle Schweinfurt, Referentin: Doris Göb (Psychoonkologin, Dipl.-Sozialpädagogin)
WO Landratsamt Rhön-Grabfeld, Großer Sitzungssaal, Spörleinstraße 11, Bad Neustadt a.d.Saale

SENIORENTANZKREIS

BEWEGUNG

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** Montag, 10.10.2022, 15 - 16:30 Uhr
WER Katholisches Senioren-Forum Dekanat Bad Neustadt, Reinhilde Trabert (Tanzbeauftragte)
WO Pfarrheim, Bahnhofstraße 5, Fladungen

DEM DIABETES DAVONLAUFEN

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

- WANN** Montag, 10.10.2022, 17 - 18 Uhr
WER TSV Unsleben, Sonja Schirber, Michaela Koch
WO Sportplatz, Bahnhofstraße 4, Unsleben

Anmeldung erforderlich unter 09773.8450

BEWEGUNG

10.10.2022

FIT AB 50+



Gönnen Sie sich drei kostenfreie Schnupperstunden (10.10., 17.10. und 24.10.) und nehmen Sie sich Zeit für Ihr Wohlbefinden. Erhalten Sie sich durch leichte sportliche Bewegungen Ihre Lebensqualität und verzögern Sie aktiv den natürlichen Alterungsprozess. Bitte Hallenturnschuhe mitbringen.

WANN Montag, 10.10.2022, 18 - 19 Uhr

WER DJK Salz e.V.,
Übungsleiterin Kornelia Mangold

WO Schulturnhalle, Hirtshorn 1, Salz

11.10.2022

RADFAHRT ZU DEN FREILUFTSPORTGERÄTEN



Mit dem Fahrrad erkunden wir die Freiluft-Sportgeräte in den Stadtteilen von Bad Neustadt. Die Wegstrecke beträgt ca. 11 km und endet in der Luitpoldaue. Bei Kaffee und Kuchen können sich die Teilnehmer/innen im Pfarrheim Mühlbach für die Heimfahrt stärken.

WANN Dienstag, 11.10.2022, 13 - 17 Uhr

WER Quartiersmanagement und Stadt
Bad Neustadt a.d.Saale, Seniorenbeauftragte
Gabi Gröschel, Übungsleiter Norbert Klein

WO Treffpunkt: Marktbäbel-Brunnen am
Marktplatz, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.9106107

GESUNDHEITSWANDERN IN UND UM BAD NEUSTADT



Wanderung rund um Bad Neustadt kombiniert mit Koordinations-, Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Entspannungsübungen zur Stärkung der Muskeln und des Herz-Kreislauf-Systems. Beim Gesundheitswandern steht nicht die Leistung, sondern das Wohlbefinden im Vordergrund.

WANN Dienstag, 11.10.2022, 14 - 16 Uhr

WER Tourismus & Stadtmarketing Bad Neustadt GmbH
WO Treffpunkt: Eingang Stadthalle,
An der Stadthalle 4, Bad Neustadt a.d.Saale

5 € pro Person

Anmeldung erforderlich unter 09771.6310323

ZAHNFLEISCHSCHWUND IM ALTER

Zahnfleischschwund kann unterschiedliche Ursachen haben. Die Bandbreite erstreckt sich von erblich bedingten Anlagen bis hin zum falschen Zähneputzen. Aber auch Krankheiten wie Parodontitis gehören dazu. Erfahren Sie auch bei unserem Vortrag mit Kaffee und Kuchen, was Diabetes und Herzerkrankungen damit zu tun haben können.

WANN Dienstag, 11.10.2022, 15 - 17 Uhr

WER Dentamedic Zahnärzte, Dr. Matthias Klum
WO Point Center, 2. Stock, Vortragssaal,
Gartenstraße 11, Bad Neustadt a.d.Saale



SEIN LETZTES RENNEN



Paul Averhoff hat 1956 als Marathonläufer olympisches Gold geholt. Er war eine Legende. Doch jetzt, im Alter, müssen Paul und seine Frau Margot nach vielen glücklichen Jahren von Zuhause ausziehen und ins Altenheim. Ihre Tochter Birgit fliegt als Stewardess um die Welt und kann sich nicht mehr kümmern. So findet sich Paul auf einmal zwischen Singkreis und Bastelstunde wieder - und fühlt sich wie scheinot. Das soll es nun gewesen sein? Nicht mit Paul! Er holt seine alten Laufschuhe hervor und beginnt im Park seine Runden zu drehen - fest entschlossen, einmal noch einen Marathon zu laufen.

WANN Dienstag, 11.10.2022, 20:15 - 22:15 Uhr

WER Stadtsaal Lichtspiele
WO Stadtsaal Lichtspiele, Kellereistraße 63,
Bad Königshofen i.Grabfeld

Eintritt 8 €

12.10.2022

SOVERÄN IM NETZ



Der sichere Umgang mit digitalen Medien wird immer wichtiger. Wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie sich vor Gefahren wie Würmern, Viren und Trojanern schützen können, erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

WANN Mittwoch, 12.10.2022, 10 - 11:30 Uhr

WER BayernLab Bad Neustadt

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

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

WANN Mittwoch, 12.10.2022, 14 - 15:30 Uhr

WER BayernLab Bad Neustadt

WO Online

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

Den Teilnahmelink teilen wir Ihnen per E-Mail unter badneustadt-saale@bayernlab.bayern.de oder telefonisch mit.

GEMEINSAM STATT EINSAM



Sie sind herzlich zur monatlichen Senioren-Wanderung eingeladen. In Fahrgemeinschaften geht es hinaus in die Natur. Die ca. 7 km lange Herbstwanderung „Gemeinsam statt einsam“ und die anschließende Einkehr sind eine angenehme Ablenkung vom Alltag.

WANN Mittwoch, 12.10.2022, 10 Uhr

WER Rhönklub-ZV Salz

WO Rhönklubheim, Raiffeisenstraße 4, Salz

Anmeldung erforderlich bis 10.10. unter 09771.3270

Ein Mitfahrbeitrag wird erhoben.

12.10.2022

PATIENTENVERFÜGUNG UND VORSORGEVOLLMACHT

VORTRAG

Das brauche ich noch nicht. Das braucht man doch nur, wenn man krank ist. Wenn überhaupt kann ich mir später mal Gedanken darüber machen. Ist das so? Schlaganfall, Herzinfarkt, Unfall – Plötzliche Erkrankungen wie diese können Ihr Leben verändern. Und was jetzt? Wer weiß was ich will? Wer kann mir helfen, für mich die notwendigen Entscheidungen zu treffen?

WANN Mittwoch, 12.10.2022, 14 Uhr

WER Seniorenteam Kleineibstadt, Referenten: Frau Sahin und Herr Kurz (Hospizverein Rhön-Grabfeld)

WO Mehrzweckhalle, Saaler Straße 4, Kleineibstadt

Anmeldung erforderlich bis 05.10. unter 09761.3508 (ab 14 Uhr erreichbar)

QI GONG SCHNUPPERSTUNDE



Die langsamen Bewegungen wirken sich positiv auf unseren Körper aus. Sie stärken u.a. die Muskulatur, verbessern Schlaf und Konzentration und wirken sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus. Die Übungen können auch im Sitzen ausgeführt werden.

WANN Mittwoch, 12.10.2022, 15:30 - 16:30 Uhr

WER Quartiersmanagement Burglauer, Referentin: Nadine Stock (Klang- und Entspannungstherapeutin)

WO Rudi-Erhard-Halle, Jahnstraße 13, Burglauer

Anmeldung erforderlich bis 07.10. unter 09733.6064 oder quartiersmanagement@burglauer.de

BEWEGUNG

14

SENIORENGYMNASTIK

BEWEGUNG

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

WANN Mittwoch, 12.10.2022, 15:30 - 16:30 Uhr

WER TSV Unsleben, Sabine Brürig

WO Sporthalle, Bahnhofstraße 4, Unsleben

AUSZEIT

WORKSHOP

Den Kopf frei kriegen, dem Alltag entfliehen. In diesem Workshop vermittele ich Ihnen wie mit einfach erklärten und gezeigten Techniken aus miteinander kombinierbaren Mustern ein kleines Kunstwerk entsteht. Es bedarf keiner Vorkenntnisse und wir können sofort loslegen, frei nach dem Motto: Jede/r kann Kunst. Das Erlernte kann wunderbar im Alltag integriert werden.

WANN Mittwoch, 12.10.2022, 17 - 19:30 Uhr

WER Kunstverein Bad Neustadt e.V.

WO Kunstverein Bad Neustadt e.V., Andrea S. Gertz, Bauerngasse 7a, Bad Neustadt a.d.Saale

25 € pro Person (Material wird gestellt)

Max. 6 Teilnehmer/innen

Anmeldung erforderlich unter 0172.8323830

AKTIV ÄLTER WERDEN

BEWEGUNG



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

WANN Mittwoch, 12.10.2022, 18 - 19 Uhr

WER TSV Nordheim, Margarete Schmidt

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

BETRUGSVERSUCHE UND KRIMINALITÄT AM TELEFON UND IM INTERNET – WAS HILFT?



Betrügereien in den digitalen Medien richten oft enorme psychische und finanzielle Schäden an. Anrufe falscher Polizisten, Kettenbriefe, Schadsoftware, Telefonrechnungen mit Androhung der Pfändung – hier erfahren Sie in verständlicher Weise, was Sie dazu wissen müssen, woher Sie verlässliche Informationen bekommen und wie Sie sich effektiv schützen können.

WANN Mittwoch, 12.10.2022, 18 - 19:30 Uhr

WER Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld, Referent: Thomas Hälker

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

VORTRAG

5 € pro Person

Anmeldung erforderlich unter 09776.7090980 oder www.die-vhs.de

13.10.2022

BAYERNATLAS – FREIZEITKARTE UND MEHR...

TECHNIK

Der Kartenviewer der Bayerischen Vermessungsverwaltung bietet neben Geobasisdaten, Topographische Karten, Luftbilder, historischen Karten, 3D-Daten auch eine Vielzahl an Freizeithemen sowie Fachgeodaten anderer Verwaltungen. Die neu entwickelte Routingfunktion im BayernAtlas ermöglicht eine schnelle, mühelose Erstellung individueller Wander- und Radrouten für ganz Bayern. Nutzbar auf Laptop, PC, Tablet und Smartphone – ob unterwegs oder zu Hause. Neben der Kartennavigation bietet der BayernAtlas zusätzliche Funktionen und Werkzeuge.

WANN Donnerstag, 13.10.2022, 10 - 11:30 Uhr

WER BayernLab Bad Neustadt

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

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

WANN Donnerstag, 13.10.2022, 14 - 15:30 Uhr

WER BayernLab Bad Neustadt

WO Online

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

Den Teilnahmelink teilen wir Ihnen per E-Mail unter badneustadt-saale@bayernlab.bayern.de oder telefonisch mit.

GENUSSVOLL MITTEN IM LEBEN

Wie Genuss im Alltag möglich ist und zugleich den körperlichen Veränderungen beim Älterwerden mit Ernährung und Bewegung begegnet werden kann, zeigt das Angebot „Genussvoll Mitten im Leben“ des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

WANN Donnerstag, 13.10.2022, 14 Uhr

WER Quartiersmanagement Wülfershausen, Referentin: Birgit Fischer (Gesundheitspädagogin, Hauswirtschafterin)

WO Sportheim, Am Sportplatz 10, Wülfershausen a.d.Saale

VORTRAG



15

13.10.2022

PFLEGE BEDÜRFTIG - WAS NUN?

VORTRAG



Wichtige Hinweise zu den ersten Schritten: Vom Erstantrag bei der Pflegekasse, über die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen bis hin zur Inanspruchnahme von Leistungen der Pflegeversicherung und darüber hinaus. Des Weiteren werden regionale und überregionale Unterstützungs- und Beratungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige aufgezeigt.

- WANN** Donnerstag, 13.10.2022, 19 - 20:30 Uhr
- WER** Quartiersmanagement Hohenroth, Referentin: Sabine Wenzel-Geier (Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld)
- WO** Gemeinschaftshaus, Schmiedgasse 1, Windshausen

Anmeldung erforderlich unter 09771.68227 oder quartiersmanagement@hohenroth.de

14.10.2022

MUNDGESUNDHEITS-CHECK UP FÜR SENIOREN

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

- WANN** Freitag, 14.10.2022, 08 - 17 Uhr
- WER** Dentamedic Zahnärzte, Dr. Claire Kubik
- WO** Point Center, Dentamedic Zahnärzte, Gartenstraße 12, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.630950

BERATUNG

BUNTE VIelfALT – MIT ALLEN SINNEN DIE NATUR WAHRNEHMEN

WORKSHOP

Die Natur hat enormen Einfluss auf unsere Gesundheit. In einem kleinen Workshop erfahren wir, wie empfindlich unsere Sinne sind, wie wir unsere Achtsamkeit schulen und schlussendlich wie sich der Kontakt mit der Natur auf unsere Psyche und positives Denken auswirkt.

- WANN** Freitag, 14.10.2022, 15 Uhr
- WER** Gartentherapeutin Renata Reisch
- WO** Pfarrgemeindehaus St. Konrad, Gartenstadt, St.-Konrad-Platz 3, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 0174.3917928

PFLEGE BERATUNG UNTERWEGS

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

Pflegeberatung unterwegs in Mellrichstadt
am 14.10.22 von 9 - 12 Uhr in der Verwaltungsgemeinschaft Mellrichstadt

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, 14.10.2022, 9 - 12 Uhr
- WER** Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld, Eva Holzhausen (Gesundheits- und Krankenpflegerin und Pflegeberaterin)
- WO** VG Mellrichstadt, Hauptstraße 4, Mellrichstadt

SPRECHSTUNDE

Anmeldung nicht erforderlich, vorherige Rückfragen unter 09771.94129 möglich

15.10.2022

WIR MACHEN UNS WINTERFEST



Die Erfahrungen vieler Generationen lehren uns: Im Herbst wird es Zeit, den Keller aufzufüllen. Lagerbare Früchte werden eingelagert, empfindlichere Früchte eingekocht, Marmeladen gekocht, Tinkturen und Schnäpse angesetzt. Pilze können eingekocht, aber auch getrocknet werden. Je nach Wetter und Fruchtbestand ernten wir Obst, Wildbeeren oder Pilze.

- WANN** Samstag, 15.10.2022, 10 - 14 Uhr
- WER** Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld, Treffpunkt Grabfeld, Alexandra Laske
- WO** Werkstatt Alexandra Laske, Am Bach 18, Herbstadt

WORKSHOP

5 € pro Person
Anmeldung erforderlich unter 09776.7090980 oder www.die-vhs.de

EMS PERSONAL TRAINING

Vereinbaren Sie eine professionelle, kostenfreie EMS-Anwendung inkl. Körperzusammensetzungsanalyse. Profitieren Sie von dem intensiven, hochwirksamen und zeitsparenden Ganzkörpertraining mit Hilfe von Elektromuskelstimulation.

- WANN** Samstag, 15.10.2022, 10 - 18 Uhr
- WER** EMS Lounge, Dominik Bach
- WO** EMS-Lounge Bad Neustadt Gartenstraße 11, Bad Neustadt a.d.Saale

BEWEGUNG

Anmeldung erforderlich unter 09771.601114 oder bad.neustadt@ems-lounge.de

WALDBADEN

BEWEGUNG



Während eines gemütlichen Spaziergangs können Sie den Wald mit allen Sinnen erleben!

- WANN** Samstag, 15.10.2022, 14 - 16 Uhr
- WER** Lichtenburggemeinde Ostheim, Carmen Huber
- WO** Lichtenburg, Burgstraße 52, Ostheim v.d.Rhön

Max. 10 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich bis 13.10. unter 0151.59862268

EXPEDITION LATEINAMERIKA

KONZERT

Der Jazzmusiker Kim Barth (Saxofon) hat sich gezielt mit dem Elisenquartett zusammengetan und aus der Kombination Jazz plus klassisches Streichquartett eine aufregende musikalische Expedition nach Lateinamerika entwickelt.

- WANN** Samstag, 15.10.2022, 19:30 Uhr
- WER** Kulturagentur Rhön-Grabfeld, Kim Barth und das Elisenquartett
- WO** Kloster Wechterswinkel, Konzertsaal, Um den Bau 6, Wechterswinkel

Tickets unter tickets.rhoen-grabfeld.de oder an der Abendkasse erhältlich

17.10.2022

GRUNKURS 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 Montag, 17.10.2022, 10 - 12:30 Uhr
WER BayernLab Bad Neustadt
WO BayernLab Bad Neustadt, Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

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 Montag, 17.10.2022, 10:30 - 11 Uhr
WER Frankenthaler Bad Königshofen
WO Frankenthaler, Am Kurzentrum 1, Bad Königshofen i.Grabfeld

Thermeneintritt muss entrichtet werden.

SENIORENTANZKREIS



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

WANN Montag, 17.10.2022, 15 - 16:30 Uhr
WER Katholisches Senioren-Forum, Dekanat Bad Neustadt, Reinhilde Trabert (Tanzbeauftragte)
WO Pfarrheim, Bahnhofstraße 5, Fladungen

DEM DIABETES DAVONLAUFEN



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

WANN Montag, 17.10.2022, 17 - 18 Uhr
WER TSV Unsleben, Sonja Schirber, Michaela Koch
WO Sportplatz, Bahnhofstraße 4, Unsleben

Anmeldung erforderlich unter 09773.8450



18.10.2022

FIT BLEIBEN UND SPASS HABEN



Es handelt sich hierbei um ein Gerätetraining im Freien unter Anleitung. Am Mehrgenerationen-Geräteparcours am Hainberg - zwischen Lebenshilfe und Franziska-Streitl-Altenheim - gibt es eine Übungsstunde mit Unterstützung an den Geräten.

WANN Dienstag, 18.10.2022, 15 - 16 Uhr
WER Fachstelle für pflegende Angehörige im Caritasverband Landkreis Rhön-Grabfeld, Johanna Dietz, Gabi Gröschel
WO Treffpunkt: Eingang Lebenshilfe, Suhlestraße 21, Mellrichstadt



Max. 15 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich bis 05.10. unter 09771.61160, Stichwort: Gerätetraining

HERZERKRANKUNGEN ERKENNEN, VORBEUGEN UND EFFEKTIV BEHANDELN

Hand aufs Herz



Herz-Kreislaufkrankungen stellen unbehandelt eine erhebliche Bedrohung für die Lebensqualität und die Prognose dar. Erfreulicherweise gibt es sehr effektive Möglichkeiten, durch diagnostische Verfahren, aber auch durch therapeutische Techniken, das Auftreten oder die Verschlechterung einer Herz-Kreislaufkrankung entsprechend günstig zu beeinflussen. Im Rahmen des Vortrages wird ein Überblick zu diesen Möglichkeiten des überregionalen Kompetenzzentrums für Herz-Kreislaufkrankungen am RHÖN-KLINIKUM Campus Bad Neustadt gegeben. Dieser Vortrag findet zum Jahresschwerpunktthema des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege statt.

WANN Dienstag, 18.10.2022, 16 Uhr
WER Gesundheitsamt Rhön-Grabfeld, Gesundheitsregion^{plus} Bäderland Bayerische Rhön, RHÖN-KLINIKUM Campus Bad Neustadt, Referent: Prof. Dr. med. Sebastian Kerber, Chefarzt Klinik für Kardiologie I, Ärztlicher Direktor / PD Dr. med. Sebastian Barth, Oberarzt Klinik für Kardiologie
WO RHÖN-KLINIKUM Campus Bad Neustadt, Haus 11, Kursaal Distel, Von-Guttenberg-Str. 11, 97616 Bad Neustadt a.d.Saale



Anmeldung erforderlich bis 10.10. unter 09771.94566

SUND
ALTER

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 gestreute Falschmeldungen und gezielte Desinformation wird es jedoch immer schwieriger, wahr von unwahr zu unterscheiden. Was kann man dagegen tun? Wie kann man sich selber davor schützen, auf „Fake News“ hereinzufallen?

WANN Mittwoch, 19.10.2022, 10 - 11 Uhr

WER BayernLab Bad Neustadt

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

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

WANN Mittwoch, 19.10.2022, 14 - 15 Uhr

WER BayernLab Bad Neustadt

WO Online

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330
Den Teilnahmelink teilen wir Ihnen per E-Mail unter badneustadt-saale@bayernlab.bayern.de oder telefonisch mit.

STURZPROPHYLAXE – STOLPERFALLEN ERKENNEN UND VERMEIDEN



Interessierten und Angehörigen werden Tipps zur Sicherheit im häuslichen Umfeld und ihrer Umwelt gegeben. Ergänzend sollen praktische Übungen (z. B. bei Schwindel und Gangunsicherheit) anregen, seinen Körper und Geist zu stärken, um möglichst selbstständig leben zu können.

WANN Mittwoch, 19.10.2022, 14 Uhr

WER Quartiersmanagement Bad Neustadt a.d.Saale,
Referentin: Hanna Kirchner (Ergotherapeutin)

WO Pfarrheim, Kirchstraße 7, Herschfeld

Anmeldung erforderlich unter 09771.9106107

SENIORENGYMNASTIK



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

WANN Mittwoch, 19.10.2022, 15:30 - 16:30 Uhr

WER TSV Unsleben, Sabine Brürig

WO Sporthalle, Bahnhofstraße 4, Unsleben

WOHNBERATUNG – SO LEBT ES SICH SICHERER UND BARRIEREFREIER



Die Wohnberatung des Landkreises Rhön-Grabfeld informiert über Möglichkeiten der Wohnraumanpassung. Dabei steht die selbstständige und sichere Lebensführung in der eigenen Häuslichkeit im Vordergrund. Die Beratungsstelle, Praxisbeispiele, Hilfsmittel und Fördermöglichkeiten werden vorgestellt. Im Anschluss an den Vortrag besteht das Angebot zu einem Erfahrungsaustausch.

WANN Mittwoch, 19.10.2022, 17 - 19 Uhr

WER Quartiersmanagement Strahlungen,
Referent: Thomas Bruckmüller (ehrenamtlicher
Wohnberater, Landkreis Rhön-Grabfeld)

WO Rathaus, 1. Stock, Sitzungssaal,
Hauptstraße 8, Strahlungen

AKTIV ÄLTER WERDEN



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

WANN Mittwoch, 19.10.2022, 18 - 19 Uhr

WER TSV Nordheim, Margarete Schmidt

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

KENNENLERNAKTION DEMENZ- KOFFER UND DEMENZPARCOURS



Menschen ohne Demenz haben bei dieser Ausstellung die Möglichkeit, sich in Alltagssituationen von Menschen mit Demenz hineinzusetzen und für den Umgang mit Menschen mit Demenz sensibilisiert zu werden. Am **23.10. gibt es von 14 - 18 Uhr** Kaffee und Kuchen zur Ausstellung.

WANN täglich, vom 19.10. bis 26.10.2022

WER TSV Unsleben

WO Jahnhalle, Bahnhofstraße 4, Unsleben

Uhrzeiten erfragen bei Sonja Schirber unter 09773.8450 oder sonja.schirber@web.de; www.tsv-unsleben.de



SOZIALE NETZWERKE – FACEBOOK, WHATSAPP & CO.

Soziale Netzwerke sind aus unserer Gesellschaft nicht mehr weg zu denken. In Echtzeit wird mit Freunden, Familie oder beruflich kommuniziert. Facebook, WhatsApp, Instagram, Snapchat jedes Netzwerk und jeder Messenger hat seine Besonderheiten. In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Einblick in die Sozialen Netzwerke und erfahren die unterschiedlichen Nutzungsmöglichkeiten dieser virtuellen Gemeinschaften. Wir gehen aber auch auf die Risiken, die sich dahinter verbergen, ein.

WANN Donnerstag, 20.10.2022, 10 - 11 Uhr
WER BayernLab Bad Neustadt
WO BayernLab Bad Neustadt, Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

WANN Donnerstag, 20.10.2022, 14 - 15 Uhr
WER BayernLab Bad Neustadt
WO Online

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330
 Den Teilnahmelink teilen wir Ihnen per E-Mail unter badneustadt-saale@bayernlab.bayern.de oder telefonisch mit.

FÜHRUNG DURCH DEN BAUHOFF

Wo ist unser Bauhof hin? Wie sieht der Bauhof heute in Hohenroth aus? Wie funktioniert die Bauhofgemeinschaft BauGe Brend-Saale? Werden alle vier Gemeinden mit Ortsteilen „gerecht“ versorgt? Für was ist der Bauhof zuständig? Hier können Sie alle Fragen stellen, die Sie interessieren. Anschließend ist eine Einkehr ins „Café Steinchen“ möglich.

WANN Donnerstag, 20.10.2022, 10:30 - 11:30 Uhr
WER Rhönklub-ZV Salz, Thorsten Griebel (Bauhofleiter)
WO Bauhof, Zum Zimmermannsplatz 3, Hohenroth

Anmeldung erforderlich bis 14.10. unter 09771.3270
 Fahrgemeinschaften sind möglich, der Mitfahrbeitrag beträgt 1 €

WANDERUNG IN DEN WEINBERGEN



Fahrt mit dem Bus nach Elfershausen mit Wanderung durch die Weinberge und anschließender Einkehr beim Winzer.

WANN Donnerstag, 20.10.2022, 14 - 19 Uhr
WER Rhönklub Bad Neustadt, Gerlinde Vogler, Reinhold Halbing
WO Treffpunkt: Busbahnhof, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.2218
 Eine geringe Teilnahmegebühr für die Busfahrt wird erhoben.

PATIENTENVERFÜGUNG UND VORSORGEVOLLMACHT

Das brauche ich noch nicht. Das braucht man doch nur, wenn man krank ist. Wenn überhaupt kann ich mir später mal Gedanken darüber machen. Ist das so? Schlaganfall, Herzinfarkt, Unfall - Plötzliche Erkrankungen wie diese können Ihr Leben verändern. Und was jetzt? Wer weiß was ich will? Wer kann mir helfen, für mich die notwendigen Entscheidungen zu treffen?

WANN Donnerstag, 20.10.2022, 14 Uhr
WER Seniorenteam Großeißstadt, Referent: Marco Brust (ARV Unterfranken e.V.)
WO Pfarrheim, Kirchplatz 1, Großeißstadt

Anmeldung erforderlich bis 13.10. unter 09761.3508
 (ab 14 Uhr erreichbar)

HERZGESUNDHEIT & BEWEGUNG

Im Rahmen des Jahresschwerpunktthemas „Aktiv gegen Herzinfarkt - Hand aufs Herz“ findet eine Informationsveranstaltung statt. Bei Kaffee und Kuchen erzählt der Referent über Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf Herz-Kreislauf-System mit Bewegungsübungen für mehr Aktivität im Alltag und in der Freizeit.

WANN Donnerstag, 20.10.2022, 14:00 Uhr
WER Quartiersmanagement Wülfershausen, Gesundheitsregion^{plus} Bäderland Bayer. Rhön, Gesundheitsamt Rhön-Grabfeld, Referent: Bruno Domokos (Sportwissenschaftler, Universität Würzburg)
WO Sportheim, Am Sportplatz 10, Wülfershausen a.d.Saale

GEDÄCHTNISTRAINING



„Wer rastet, der rostet“ - das gilt auch für unsere grauen Zellen. Wir bieten Ihnen ein heiteres Gedächtnistraining in geselliger Runde an. Sie lernen, wie Sie Schritt für Schritt Ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit wieder steigern können. Für ein effektives geistiges Training sind tägliche Übungen wichtig. Hierfür erhalten Sie Tipps, wie Sie im Alltag üben können.

WANN Donnerstag, 20.10.2022, 17 - 18:30 Uhr
WER Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld, Hilde Wolf
WO vhs im Alten Kindergarten, Martin-Reinhard-Straße 37, Bad Königshofen i.Grabfeld

5 € pro Person
 Anmeldung erforderlich unter 09776.7090980 oder www.die-vhs.de

ZUHAUSE BESSER LEBEN MIT KLEINEN TECHNISCHEN ALLTAGSHELPERN

Erleben Sie Wohnassistenzsysteme! Kleine technische Alltagshelfer können Sie und Ihre Angehörigen jeden Alters zuhause unterstützen und entlasten.

WANN Donnerstag, 20.10.2022, 19 - 20:30 Uhr
WER Projektteam DeinHaus 4.0 Unterfranken
WO Siedlergemeinschaft Gartenstadt, Stadtsaal, Astenweg 2, Bad Neustadt a.d.Saale

„WIR HABEN WAS GEGEN STRESS“

Was stresst uns? Gibt es guten und bösen Stress? Was können die Folgen von Stress sein? Kann ich etwas dagegen tun? Bei diesem Vortrag erhalten Sie Einblicke in Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Achtsamkeitsübungen.

WANN Donnerstag, 20.10.2022, 19 - 20:30 Uhr
WER Quartiersmanagement Hohenroth, Referent: Klaus Breitenbach (Praxis für achtsames Leben)
WO Bürgerhaus, Hauptstraße 11, Hohenroth

Anmeldung unter 09771.68227 oder quartiersmanagement@hohenroth.de

21.10.2022

FIT UND FROH DURCH TANZ UND BEWEGUNG

Wir tanzen im Kreis oder in Reihen (Mitmachtänze) zu flotter, aber auch meditativer Musik. Bitte keine Schuhe mit schwarzen Sohlen tragen.

WANN Freitag, 21.10.2022, 19 - 21 Uhr
WER Tanzkreis Willmars, Gisela Scheckeler
WO Gemeinschaftsturnhalle, Alleestraße 15, Willmars

Anmeldung erforderlich bis 20.10. unter 09777.714

24.10.2022

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 Montag, 24.10.2022, 10:30 - 11 Uhr
WER Frankenthaler Bad Königshofen
WO Frankenthaler, Am Kurzentrum 1, Bad Königshofen i.Grabfeld

Thermeneintritt muss entrichtet werden.

SENIORENTANZKREIS



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 Montag, 24.10.2022, 15 - 16:30 Uhr
WER Katholisches Senioren-Forum Dekanat Bad Neustadt, Reinhilde Trabert (Tanzbeauftragte)
WO Pfarrheim, Bahnhofstraße 5, Fladungen

DEM DIABETES DAVONLAUFEN

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

WANN Montag, 24.10.2022, 17 - 18 Uhr
WER TSV Unsleben, Sonja Schirber, Michaela Koch
WO Sportplatz, Bahnhofstraße 4, Unsleben

Anmeldung erforderlich unter 09773.8450



25.10.2022

GESUNDHEITSWANDERN IN UND UM BAD NEUSTADT



Wanderung rund um Bad Neustadt kombiniert mit Koordinations-, Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Entspannungsübungen zur Stärkung der Muskeln und des Herz-Kreislauf-Systems. Beim Gesundheitswandern steht nicht die Leistung, sondern das Wohlbefinden im Vordergrund.

WANN Dienstag, 25.10.2022, 14 - 16 Uhr
WER Tourismus und Stadtmarketing Bad Neustadt GmbH
WO Treffpunkt: Eingang Stadthalle, An der Stadthalle 4, Bad Neustadt a.d.Saale

5 € pro Person
Anmeldung erforderlich unter 09771.6310323

TANZTREFF DES BRK



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 der Gruppe Flamingos.

WANN Dienstag, 25.10.2022, 14 - 19 Uhr
WER Kreisverband BRK Rhön-Grabfeld
WO Festhalle, Am Salzbrunnen 10, Heustreu

Eintritt 6,50 €

GEWUSST WIE – GUTE PFLEGE KANN ERLERNT WERDEN



Im Pflegeübungszentrum in Mellrichstadt sind kompetente Fachkräfte vor Ort. Mit ihnen können nach persönlichem Bedarf Hebe- und Transfertechniken und Hilfsmittel ausprobiert werden.

WANN Dienstag, 25.10.2022, 14:30 - 16 Uhr
WER Pflegeübungszentrum Rhön-Grabfeld, Ulli Feder
WO Pflegeübungszentrum Rhön-Grabfeld, Lohweg 4, Mellrichstadt

Anmeldung erforderlich bis 17.10. unter 09776.81170, Stichwort: Pflegeübungszentrum

LEBENSWEGE



Im Gegensatz zu früheren Jahren, beträgt unsere Lebenszeit nach der Pensionierung oft noch 25 Jahre und mehr. Das sollte Grund genug sein, sich diesem Lebensabschnitt bewusst zuzuwenden. Inspiriert von den Texten, Kunstwerken und der Natur entlang des Franziskusweges werden gemeinsam Ideen und Beispiele für eine gute Gestaltung des dritten Lebensabschnittes gesammelt. Der Spaziergang (3,6 km) mit leichten Steigungen ist nicht barrierefrei.

WANN Dienstag, 25.10.2022, 15 - 17:30 Uhr
WER Natur unvergesslich, Martina Heinrich (Projektmanagerin)
WO Treffpunkt: Parkplatz gegenüber Thüringer Hütte, Ostheim v.d.Rhön

Anmeldung erforderlich unter 0151.44282280

PFLEGEBEDÜRFTIG – WAS NUN?



Wichtige Hinweise zu den ersten Schritten: Vom Erstantrag bei der Pflegekasse, über die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen bis hin zur Inanspruchnahme von Leistungen der Pflegeversicherung und darüber hinaus. Des Weiteren werden regionale und überregionale Unterstützungs- und Beratungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige aufgezeigt.

WANN Dienstag, 25.10.2022, 19 - 20:30 Uhr
WER Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld, Referentin: Sabine Wenzel-Geier (Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld)
WO vhs im Alten Kindergarten, Martin-Reinhardt-Straße 37, Bad Königshofen i.Grabfeld

Anmeldung erforderlich unter 09776.7090980 oder www.die-vhs.de

26.10.2022

MUSIKALISCHER NACHMITTAG

„Wo man singet, lass dich ruhig nieder...“ - In geselliger Runde beginnt der Nachmittag mit Kaffee und Kuchen und anschließend kann aus vollem Herzen bei musikalischer Begleitung mitgesungen oder auch nur zugehört werden. Die Lieder-Texte werden gestellt.

WANN Mittwoch, 26.10.2022, 14 - 17 Uhr
WER Rhönklub-ZV Salz
WO Rhönklubheim, Raiffeisenstraße 4, Salz



Max. 30 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich bis 16.10. unter 09771.3270

26.10.2022

SENIORENGYMNASTIK



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

WANN Mittwoch, 26.10.2022, 15:30 - 16:30 Uhr
WER TSV Unsleben, Sabine Brürig
WO Sporthalle, Bahnhofstraße 4, Unsleben

DEMENZ – WAS NUN, WAS TUN?



Der Vortrag richtet sich an Menschen mit an Demenz erkrankten Angehörigen und alle Interessierten. Er gibt einen Überblick über das Krankheitsbild Demenz, um Reaktionen und das oft schwierige Verhalten eines an Demenz erkrankten Menschen besser zu verstehen und adäquat darauf reagieren zu können. Kommunikation ist oft eine Herausforderung und kann erlernt werden.

WANN Mittwoch, 26.10.2022, 17:30 - 19 Uhr
WER Fachstelle für pflegende Angehörige, Andrea Helm-Koch (Dipl.-Sozialpädagogin), Gerontopsychiatrische Vernetzung Main-Rhön
WO Evangelisches Gemeindehaus, Goethestraße 11, Bad Neustadt a.d.Saale



AKTIV ÄLTER WERDEN

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

WANN Mittwoch, 26.10.2022, 18 - 19 Uhr
WER TSV Nordheim, Margarete Schmidt
WO Turnhalle - Sportplatz, Jahnstraße 4, Nordheim v.d.Rhön



27.10.2022

SPIELNACHMITTAG FÜR SENIoren



Sie haben Spaß an Gesellschaftsspielen, wie Rummikub, Canasta, dem Rhön-Spiel und vielen anderen Spielen in geselliger Runde? Kommen Sie gerne vorbei zu unserem Spielenachmittag. Jeder Spielbegeisterter und der, der es werden möchte, ist willkommen.

WANN Donnerstag, 27.10.2022, 14:30 - 17 Uhr
WER Inge Ochs und Rita Hartmann
WO Edith-Stein-Haus, Kellereigasse 12-16, Bad Neustadt a.d.Saale

FESTE ZÄHNE IM ALTER STEIGERN DIE LEBENSQUALITÄT



Gerade im Alter spielen gesunde und vor allem gepflegte Zähne eine bedeutende Rolle. Gesunde Zähne und gut sitzende Prothesen sind die Grundlage für eine problemlose und schmerzfreie Nahrungsaufnahme. Mehr erfahren Sie beim Vortrag mit Kaffee und Kuchen.

WANN Donnerstag, 27.10.2022, 16 Uhr
WER Dentamedic Zahnärzte, Dr. Benjamin Kubik
WO Point Center, 2. Stock, Vortragssaal, Gartenstraße 11, Bad Neustadt a.d.Saale



PICKNICKIDEEN FÜR JUNG UND ALT



Die Sonne scheint und mal wieder stellt sich die Frage, was man gemeinsam unternehmen kann. Ein Picknick mit den Großeltern oder Enkelkindern ist immer eine gute und vor allem kostengünstige Idee. Bitte Schürze und Behälter für evtl. Reste mitbringen.

WANN Donnerstag, 27.10.2022, 17 - 20:30 Uhr
WER Selbsthilfegruppe Adipositas Rhön-Grabfeld, Marion Marschall (Leitung Selbsthilfegruppe), Susanne Bambach (Hauswirtschaftsmeisterin)
WO Realschule, Dr.-Ernst-Weber-Straße 28, Bad Königshofen i.Grabfeld

20 € pro Person zzgl. Lebensmittelkosten
Max. 6 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich bis 24.10. unter 0173.4690578 oder 09778.8482

28.10.2022

GRÜNKERN – ZU FRÜH GEERTETER DINKEL



Grünkern steckt voller gesunder Nährstoffe und ist auch noch gut für die Umwelt - nicht umsonst wird er auch als „grünes Gold“ bezeichnet. Er ist die gesunde Alternative zu Weizen und enthält deutlich mehr Vitamine als moderne Getreidesorten. Das Getreide ist sehr gesund und macht lange satt. Bitte Schürze und Behälter für evtl. Reste mitbringen.

WANN Freitag, 28.10.2022, 17 - 20:30 Uhr
WER Selbsthilfegruppe Adipositas Rhön-Grabfeld, Marion Marschall (Leitung Selbsthilfegruppe), Susanne Bambach (Hauswirtschaftsmeisterin)
WO Realschule, Dr.-Ernst-Weber-Straße 28, Bad Königshofen i.Grabfeld

20 € pro Person zzgl. Lebensmittelkosten
Max. 6 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich bis 24.10. unter 0173.4690578 oder 09778.8482

29.10.2022

TROMBA FESTIVA



Das Barocktrompeten Ensemble Berlin lädt Sie mit festlichen Klängen auf eine musikalische Reise durch das barocke Europa des 17./18. Jahrhunderts ein.

WANN Samstag, 29.10.2022, 19:30 Uhr
WER Kulturagentur Rhön-Grabfeld, Barocktrompeten Ensemble Berlin
WO Kloster Wechterswinkel, Konzertsaal, Um den Bau 6, Wechterswinkel

Tickets unter tickets.rhoen-grabfeld.de oder an der Abendkasse erhältlich

31.10.2022

SENIORENTANZKREIS



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 Montag, 31.10.2022, 15 - 16:30 Uhr
WER Katholisches Senioren-Forum Dekanat
Bad Neustadt, Reinhilde Trabert
(Tanzbeauftragte)
WO Pfarrheim, Bahnhofstraße 5, Fladungen

DEM DIABETES DAVONLAUFEN



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

WANN Montag, 31.10.2022, 17 - 18 Uhr
WER TSV Unsleben, Sonja Schirber, Michaela Koch
WO Sportplatz, Bahnhofstraße 4, Unsleben

Anmeldung erforderlich unter 09773.8450



KONTAKT

Landratsamt Rhön-Grabfeld
Amt für Senioren und
Menschen mit Behinderung
Spörleinstraße 11
97616 Bad Neustadt a. d. Saale
Telefon 09771 94 433
Fax 09771/94 81433

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.