



RHÖN-GRABFELD

Zukunft.

GESUND ÄLTER WERDEN

OKTOBER 2021

AKTIONSMONAT IM LANDKREIS RHÖN-GRABFELD

Hier finden Sie Ihr
passendes Freizeitangebot!

Mein Freiraum.
Meine Gesundheit.
IN JEDEM ALTER.

WOLLEN AUCH SIE GESUND ÄLTER WERDEN?

Sie sind in die dritte Lebenshälfte gestartet oder genießen diese schon eine Weile? Sie haben endlich Zeit für sich? Sie wollen sich geistig und körperlich fit halten? Freuen Sie sich mit mir zusammen auf den Oktober. Der Aktionsmonat „Gesund älter werden“ feiert in diesem Jahr bereits sein 5-jähriges Jubiläum.

Die Rhön-Grabfelder Seniorinnen und Senioren können über einen ganzen Monat hinweg aus über 90 verschiedenartigen Freizeitaktivitäten wählen. Dabei fällt die Entscheidung sicherlich schwer, denn von zahlreichen Bewegungsangeboten an der frischen Luft über kulturelle Angebote wie z.B. gemeinsames Singen hin zu informativen Vorträgen, wird eine ganze Bandbreite geboten.

So können beispielsweise neue Freiräume, die sich im Ruhestand auf tun, so genutzt werden, dass auch die eigene Gesundheit sinnvoll unterstützt wird. Mit dem Aktionsmonat „Gesund älter werden“ laden wir Sie ein, diese Freiräume bewusst zu nutzen, Neues oder auch Bewährtes aktiv zu tun.

Mein Dank gilt vor allem den über 40 Anbietern aus Vereinen, Organisationen, Selbsthilfegruppen, Seniorentreffs, Gemeinden und privaten Anbietern, die es ermöglichen haben, dass wir im gesamten Landkreis ein breites Programm für die Seniorinnen und Senioren anbieten können.

An dieser Stelle danke ich auch dem Organisationsteam des Landratsamtes bestehend aus Mitarbeiterinnen der Fachstelle für Senioren und Menschen mit Behinderung, des Pflegestützpunktes und der Gesundheitsregionplus Bäderland Bayerische Rhön für ihr Engagement und die gute Zusammenarbeit. Die Mitarbeiterinnen haben die Sammlung, Bündelung und Bewerbung der vielfältigen Angebote übernommen.

Die Corona-Pandemie hat uns leider auch in diesem Herbst noch im Griff, daher müssen zahlreiche Hygiene- und Schutzmaßnahmen eingehalten werden. Wir bitten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie die Veranstalter die aktuellen Richtlinien stets zu beachten.

Vordergründig sind das die Hygieneempfehlungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Händewaschen, Hust- und Niesetikette, Mund-Nasen-Bedeckung) sowie das Abstandsgebot von mindestens 1,50 m zu weiteren Personen.

Durch kurzfristige Änderungen im Programm aufgrund von aktuellen Bestimmungen zur Corona-Pandemie kann es vorkommen, dass Veranstaltungen auch abgesagt oder umorganisiert werden müssen. Sollte ein solcher Fall eintreffen, informieren wir über die regionale Presse oder (bei Anmeldung) persönlich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Sicher ist der Aktionsmonat eine gute Gelegenheit etwas für die eigene Gesundheit zu tun, den Horizont zu erweitern, Neues auszuprobieren und Kontakte zu knüpfen.

Melden Sie sich noch heute an, bevor die besten Plätze vergeben sind!

Ihr Landrat
Thomas Habermann



FREITAG, 01.10.2021

AUFTAKTVERANSTALTUNG

RADFAHRT ZU DEN FREILUFTSPORTGERÄTEN

BEWEGUNG

Mit dem Fahrrad erkunden wir die Freiluft-Sportgeräte in den Stadtteilen von Bad Neustadt. 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 **Freitag, 01.10.2021, 13 Uhr**
- › WER Stadt Bad Neustadt, Seniorenbeauftragte Gabi Gröschel
- › WO Treffpunkt: Marktbäbel-Brunnen am Marktplatz, Bad Neustadt

Anmeldung erforderlich unter 09771.991911

FIT WERDEN – FIT BLEIBEN

BEWEGUNG

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

- › WANN **täglich, 01.-31.10.2021, Mo–Fr 9-21 Uhr**
- › WER Thera-Fit – das Fitnessstudio für Best Ager, Lutz Manns
- › WO Bahnhofstraße 8, Bad Königshofen

Anmeldung erforderlich unter 09761.9179790

SO EINFACH IST MYINTENSE+

KURS

ERNÄHRUNG – ONLINE

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 **Beginn individuell jederzeit möglich (nach Anfrage)**
- › WER Sport- und Fitnesscenter OLYMP
- › WO Gartenstraße 35, Bad Neustadt
- › KOSTEN Kurspreis: 99 € (Erstattung über Krankenkasse möglich)

Anmeldung erforderlich unter 09771.2513

PFLEGEBERATUNG UNTERWEGS

SPRECHSTUNDE

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, 01.10.2021, 8-12 Uhr**
- › WER Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld, Eva Holzhausen (Gesundheits- und Krankenpflegerin und Pflegeberaterin)
- › WO Rathaus, Kirchplatz 4, Bischofsheim

Anmeldung nicht erforderlich, vorherige Rückfragen unter 09771.94 129 möglich

WAS KOMMT NACH DER BRILLE... – ELEKTRONISCHE SEHHILFEN

INFORMATIONSVORANSTALTUNG

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, 01.10.2021, 10-14 Uhr**
- › WER Hedo Reha-Technik GmbH, Sabrina Rocco (Medizinprodukteberaterin)
- › WO Bürgerhaus, Burgwallbach

WIE ENTSTEHT MANGEL-ERNÄHRUNG IM ALTER?

KOCHABEND

Wird über einen längeren Zeitraum zu wenig oder zu einseitig gegessen, kann dies ernste körperliche Folgen haben. Nährstoffmangel und Gewichtsverlust führen dann zur Abnahme von Muskelkraft und Knochenmasse. Das erhöht wiederum das Risiko für Stürze. Mitzubringen sind Schürze, Geschirrtuch und ein Gefäß für evtl. Reste.

- › WANN **Freitag, 01.10.2021, 17-21 Uhr**
- › WER Selbsthilfegruppe Adipositas Rhön-Grabfeld, Marion Marschall (Leitung Selbsthilfegruppe), Susanne Bambach (Hauswirtschaftsmeisterin)
- › WO Hauswirtschaftsschule, Kreuzbergstraße 10, Bischofsheim
- › KOSTEN 20 € pro Person zzgl. Lebensmittelkosten

Anmeldung erforderlich bis 27.09.2021 unter 0173.4690578 oder 09778.8482

SAMSTAG, 02.10.2021

FAHRRADTOUREN IN DER REGION

BEWEGUNG

Für den Monat Oktober plant die Funsport-Abteilung des TSV Ostheim vier Radtouren für Senioren in der näheren Umgebung des Ortes. Die Dauer mit Pause beträgt ca. 3-4 Stunden bei einer Streckenlänge von ca. 25 km.

Tour 1: Ostheim (Rathaus) Richtung Willmars, Filke, Weimarschmieden (Pause). Über Brüchs nach Fladungen und auf Radwegen zurück nach Ostheim.

› WANN **samstags, 02.10. | 16. | 23.10.2021, 13-17 Uhr**

› WER TSV Ostheim

› WO Rathaus, Ostheim

Anmeldung erforderlich unter 09777.518

SONNTAG, 03.10.2021

WIEDER IN SCHWUNG KOMMEN – GEMEINSAM STATT EINSAM

BEWEGUNG

Lange haben wir uns „vergraben“ und sind vielleicht innerlich und äußerlich etwas aus dem Schwung gekommen. Das wollen wir bei einem Spaziergang samt belebenden Übungen in der freien Natur ändern! Besonders für Nicht-Sportler*innen geeignet! Bitte für feste Schuhe und angepasste Kleidung sorgen. Dauer ca. 60 bis 90 Minuten.

› WANN **Sonntag, 03.10.2021, 10.30 und 15 Uhr**

› WER Calliandra – Netzwerk für Gesundheit und persönliche Entwicklung, Eva Hartmann

› WO Ostheim, Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben.

› KOSTEN 10 €

Max. 10 Teilnehmer/innen

Anmeldung erforderlich bis 01.10.2021 unter 09777.3585284 oder post@calliandra.net

MONTAG, 04.10.2021

GRUNKURS ANDROID SMARTPHONE FÜR EINSTEIGER

TECHNIK

Möchten Sie gerne einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten Ihres Smartphones bekommen? 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, 04.10.2021, 10-12.30 Uhr**

› WER BayernLab Bad Neustadt

› WO Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

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 auch unseren Geist anregen und ihn zu Ausflügen ermuntern.

› WANN **Montag, 04.10.2021, 15-16 Uhr**

› WER Fachstelle für pflegende Angehörige, Andrea Helm-Koch (Dipl. Sozialpädagogin)

› WO Parkplatz Schillerhain, Bad Neustadt

Max. 10 Teilnehmer/innen

Anmeldung erforderlich unter 09771.6309713

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 **montags, 04.11. | 18. | 25.10.2021, 15-16.30 Uhr**

› WER Katholisches Senioren-Forum Dekanat Bad Neustadt, Reinhilde Trabert (Tanzbeauftragte)

› WO Pfarrheim Fladungen, Bahnhofstraße 5, Fladungen

DEM DIABETES DAVONLAUFEN

BEWEGUNG

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

› WANN **montags, 04.11. | 18. | 25.10.2021, 17-18 Uhr**

› WER TSV Unsleben, Sonja Schirber, Michaela Koch

› WO Sportplatz, Bahnhofstraße 4, Unsleben

Anmeldung erforderlich unter 09773.8450

DIENSTAG, 05.10.2021

SÄURE-BASEN-BALANCE IM ALLTAG

VORTRAG

Der Vortrag gibt Informationen rund um das Thema Säure-Basen-Haushalt. Wie hier eine Balance gefunden werden kann, wird am Beispiel eines Tagesablaufes dargestellt.

› WANN **Dienstag, 05.10.2021, 10, 14 und 18 Uhr**

› WER Calliandra – Netzwerk für Gesundheit und persönliche Entwicklung, Roswitha Ressel

› WO Kantstraße 37, Ostheim

› KOSTEN 10 €

Max. 6 Teilnehmer/innen

Anmeldung erforderlich unter 09779.858162

IM ALTER SICHER LEBEN – KLUG GEGEN BETRUG

VORTRAG

Alter und Kriminalität – wie hängt das zusammen? Spielen sich Straftaten nicht eher unter Jüngeren ab? Oder sind es doch möglicherweise Seniorinnen und Senioren, die besonders von Kriminalität betroffen sind? Suchen sich Straftäter gezielt solche Personen als Opfer aus, bei denen sie weniger Widerstand erwarten? Wie Sie sich vor Straftaten schützen können, erfahren Sie beim Fachvortrag der kriminalpolizeilichen Beratungsstelle Schweinfurt. Die Beamten informieren über den Enkeltrick, Taschendiebstahl, Gewinnversprechen, „falsche Polizeibeamten“ u. v. m. Bitte bringen Sie eine Mund-Nasen-Bedeckung mit.

› WANN **Dienstag, 05.10.2021, 14-15 Uhr**

› WER Roland Schmied, Dietmar Dömling (Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle, Schweinfurt), Quartiersmanagement Strahlungen

› WO Bürgerzentrum Günter-Burger-Halle, Karlsbergstraße 2a, Strahlungen

Anmeldung erforderlich unter 09733.8231

GESUNDHEITSWANDERN IN UND UM BAD NEUSTADT

BEWEGUNG

Wanderung rund um Bad Neustadt kombiniert mit Koordinations-, Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Entspannungsübungen zur Stärkung der Muskeln und des Herz-Kreislauf-Systems.

› WANN **Dienstag, 05.10.2021, 14-16 Uhr**

› WER Tourismus und Stadtmarketing Bad Neustadt, Wolfgang Braun (Naturfitnessguide)

› WO Eingang Stadthalle, An der Stadthalle 4, Bad Neustadt

› KOSTEN 3 € pro Person

Max. 10 Teilnehmer/innen

Anmeldung erforderlich unter 09771.6310310

BERATUNG, BEWEGUNG, BEGEGNUNG

INFORMATIONSVORANSTALTUNG

Rheumatische Erkrankungen beeinträchtigen die Bewegungsfunktionen, können Gelenke zerstören, aber auch Herz, Nieren, Augen und andere Organe schädigen. Um vielen Menschen mit unterschiedlichen Krankheitsbildern zu helfen, möchte die Rheuma-Liga AG Ostheim/Rhön an dieser Veranstaltung über ihr unterschiedliches Bewegungsprogramm und Funktionstraining informieren.

› WANN **Dienstag, 05.10.2021, 14.30-18 Uhr**

› WER Rheuma-Liga AG Ostheim/Rhön, Ida Dietz

› WO Ritter-von Halt-Straße 3, Ostheim

IMMER IN BEWEGUNG BLEIBEN

BEWEGUNG

Bei diesem Angebot handelt es sich um eine Wanderung mit eingebauten Bewegungseinheiten.

› WANN **Dienstag, 05.10.2021, 15-16 Uhr**

› WER TSV 1908 Hausen/Rhön, Sybille Martin

› WO An der Linde, Kreuzung Friedenstraße/Rhönstraße, Hausen

ENKEL FÜR ANFÄNGER

KINOFILM

Ruhestand? Noch lange nicht! In ENKEL FÜR ANFÄNGER finden drei Rentner als „Leihoma“ und „Leihopa“ ihre Bestimmung und starten damit unverhofft in die turbulenteste und erfüllteste Zeit ihres Lebens.

› WANN **Dienstag, 05.10.2021, 20-22 Uhr**

› WER Stadtsaal Lichtspiele

› WO Kellereistraße 63, Bad Königshofen

› KOSTEN 8 € pro Person

Max. 90 Besucher/innen

MITTWOCH, 06.10.2021

ERSTE HILFE ZU HAUSE

VORTRAG

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

- › WANN **Mittwoch, 06.10.2021, 9-11 Uhr**
- › WER BRK KV Rhön-Grabfeld, Referent: Manfred Seith
- › WO Sonnenstraße 1, Bad Neustadt

Max. 20 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich unter 09771.612335

TANZEN IN DER 2. LEBENSHÄLFTE

KURS

BEWEGUNG

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

- › WANN **mittwochs, 06.|13.|20.|27.10.2021, 10.30-11.30 Uhr**
- › WER ADTV Tanzschule Tinos Dance World
- › WO An der Stadthalle 7, Bad Neustadt
- › KOSTEN 39 € pro Person für alle 4 Termine

Mind. 7 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich bis 30.09.2021 unter 09771.68168

BEWEGEND INS GESPRÄCH KOMMEN

BEWEGUNG

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

- › WANN **Mittwoch, 06.10.2021, 15-16 Uhr**
- › WER Fachstelle für pflegende Angehörige, Andrea Helm-Koch (Dipl. Sozialpädagogin)
- › WO Am Tanzberg, Ostheim

Max. 10 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich unter 09771.6309713

GEDÄCHTNISTRAINING

VORTRAG

„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 **Mittwoch, 06.10.2021, 15.30-17 Uhr**
- › WER Haus St. Michael, Mehrgenerationenhaus
- › WO Wallstraße 49, Bad Königshofen
- › KOSTEN 5 €

Anmeldung erforderlich unter 09761.910611

SENIORENGYMNASTIK

BEWEGUNG

Gymnastikübungen für den ganzen Körper und für jede Leistungsstufe. In der Gruppe macht es einfach mehr Spaß. Bitte mit Sportbekleidung und Hallenschuhen vorbeikommen.

- › WANN **mittwochs, 06.|13.|20.|27.10.2021, 15.30-16.30 Uhr**
- › WER TSV Unsleben, Sabine Brürig
- › WO Sporthalle, Bahnhofstraße 4, Unsleben

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 **mittwochs, 06.|13.|20.|27.10.2021, 18-19 Uhr**
- › WER TSV Nordheim, Margarete Schmidt
- › WO Turnhalle - Sportplatz, Jahnstraße 4, Nordheim

KOMMUNIKATION MIT DEMENZPATIENTEN

VORTRAG

Frau Martina Heinrich von der Selbsthilfegruppe „Vergißmeinnicht“ referiert zu diesem Thema und beantwortet Fragen.

- › WANN **Mittwoch, 06.10.2021, 19.30 Uhr**
- › WER Stadt Bad Neustadt, Seniorenbeauftragte Gabi Gröschel, Martina Heinrich, Selbsthilfegruppe „Vergißmeinnicht“
- › WO Bildhäuser Hof, Vortragssaal, Alte Pfarrgasse, Bad Neustadt

DONNERSTAG, 07.10.2021

GRUNKURS ANDROID SMARTPHONE FÜR EINSTEIGER – ONLINE

Beschreibung siehe 04.10.2021, Seite 4

Den Teilnahmelink finden Sie unter www.bayernlab.bayern/badneustadt. Gerne teilen wir Ihnen den Link per Mail oder telefonisch mit. Bitte melden Sie sich hierzu unter badneustadt-saale@bayernlab.bayern.de oder unter 09771.9173330.

DIE RHÖN GENIESSEN

BEWEGUNG

Sie sind herzlich eingeladen zu einer ca. zweistündigen Wanderung unter dem Motto „Die Rhön genießen“. Ausgehend vom Parkplatz am Schwarzen Moor lernen wir die Schönheit unserer Rhönlandschaft kennen. Bitte achten Sie auf wetterfeste Kleidung und angemessenes Schuhwerk.

- › WANN **Donnerstag, 07.10.2021, 14 Uhr**
- › WER Katholisches Senioren-Forum im Dekanat Bad Neustadt, Elisabeth Brüger (Dekanatsvorsitzende)
- › WO Treffpunkt ist der Parkplatz am Schwarzen Moor

HANDY- UND COMPUTER-SPRECHSTUNDE

TECHNIK

Um Ihnen den Umgang mit der Technik zu erleichtern, bieten wir Ihnen eine offene und kostenfreie Sprechstunde zum Thema Handy, Notebook, Tablet und PC/Computer an. Sie haben die Möglichkeit, all die kleinen und großen Hürden mit Hilfe unseres Referenten zu meistern. Wir zeigen Ihnen wie man zum Beispiel eine Kurznachricht (SMS) über das Handy verschickt, mit dem Handy / Smartphone fotografiert und die Bilder versendet, einen WhatsApp Account anlegt, Nachrichten versendet und sich online für Veranstaltungen anmeldet.

- › WANN **donnerstags, 07.|14.|21.|28.10.2021, 14-15 Uhr**
- › WER Haus St. Michael, Mehrgenerationenhaus
- › WO Wallstraße 49, Bad Königshofen

WANDERUNG IN DEN WEINBERGEN

BEWEGUNG

Fahrt mit dem Bus nach Wirmsthal mit Wanderung durch die Weinberge und anschließender Einkehr beim Winzer. Die Wanderung ist kostenfrei. Es werden zwei Streckenlängen angeboten.

- › WANN **Donnerstag, 07.10.2021, 14 Uhr**
- › WER Rhönklub Bad Neustadt, Gerlinde Vogler, Reinhold Halbing
- › WO Treffpunkt: Busbahnhof Bad Neustadt
- › KOSTEN Eine geringe Teilnahmegebühr für die Busfahrt wird erhoben.

Anmeldung erforderlich unter 09771.2218

CHOR FÜR ALLE

SINGEN

Singen macht glücklich und ist gesund! Das regelmäßige und kostenfreie Angebot „Chor für alle“ findet auch im Oktober 2x statt und ist ein inklusives Angebot für Menschen mit Behinderung, Senioren und alle, die sonst Spaß am Singen haben. Gesungen wird, was gefällt, die Freude am Singen steht im Vordergrund.

- › WANN **Donnerstag, 07.|21.10.2021, 16-17.30 Uhr**
- › WER Projektstelle Inklusion Lebenshilfe Rhön-Grabfeld, Christina Horowitz, Quartiersmanagement Hohenroth, Verena Scheuplein
- › WO Am See, Hohenroth

Anmeldung erforderlich unter 09771.68227 oder 0160.6848093 oder quartiersmanagement@hohenroth.de oder projektstelle-inklusion@lh-rg.de

SEELISCHE GESUNDHEIT IM ALTER

VORTRAG

Alter wird oft mit allgemeinen Verfallserscheinungen in Verbindung gebracht, das hat auch Auswirkungen auf das Selbstbild älterer Menschen. „Altern ist eine Zumutung“ – sagte schon Lorient. Wie kann man sich auch im Alter ein positives Lebensgefühl erhalten?

- › WANN **Donnerstag, 07.10.2021, 19 Uhr**
- › WER Karin Steininger-Manske, Gerontopsychiatrische Vernetzung
- › WO Siedlergemeinschaft Gartenstadt Stadtsaal, Astenweg 2, Bad Neustadt

FREITAG, 08.10.2021

KRAFTVOLL DEN (PFLEGE)- ALLTAG MEISTERN: „ICH PFLEGE AUCH MICH SELBST“

WORKSHOP

Sie kümmern sich um einen nahen Angehörigen? Sie haben immer mehrere Bälle gleichzeitig in der Luft? Sie wollen Ihre Kraft und Widerstandsfähigkeit stärken? Nehmen Sie sich in diesem Seminar mal „nur Zeit für sich“. Entdecken Sie wie sie Ihre psychische Widerstandskraft erkennen und ausbauen können.

- › WANN **Freitag, 08.10.2021, 13.30-16.30 Uhr**
- › WER Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld, Referentin: Christine Scheckenbach (Coaching und Beratung)
- › WO Landratsamt Rhön-Grabfeld, Spörleinstraße 11, Bad Neustadt

Anmeldung erforderlich unter 09771.94 129 oder pflagestuetzpunkt@rhoen-grabfeld.de

EINMAL KOCHEN, ZWEIMAL ESSEN

KOCHABEND

Reste wegwerfen ist ärgerlich und unnötig. Aber wirklich lecker schmeckt aufgewärmtes Essen vom Vortag nur selten. Da hilft nur eins: Sie kreieren aus Überbleibseln ein völlig neues Gericht. Mitzubringen ist eine Schürze, ein Gefäß für evtl. Reste, ein Notizzettel und ein Stift.

- › WANN **Freitag, 08.10.2021, 17-21 Uhr**
- › WER Selbsthilfegruppe Adipositas Rhön-Grabfeld, Marion Marschall (Leitung Selbsthilfegruppe), Susanne Bambach (Hauswirtschaftsmeisterin)
- › WO Hauswirtschaftsschule, Kreuzbergstraße 10, Bischofsheim
- › KOSTEN pro Termin 20€ pro Person zzgl. Lebensmittelkosten

Anmeldung erforderlich bis 04.10.2021 unter 0173.4690578 oder 09778.8482

SAMSTAG, 09.10.2021

WECHSELJAHRE – WANDELJAHRE

VORTRAG

Mögliche körperliche Veränderungen wie z. B. Zyklusstörungen, Hitzewallungen, Gewichtszunahme, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen können auftreten. Diese sollen nun anders gewichtet oder auch hinterfragt werden. Sie erhalten Tipps und Strategien, sodass Sie dieser spannenden Lebensphase positiv begegnen können.

- › WANN **Samstag, 09.10.2021, 09-17 Uhr**
- › WER Haus St. Michael, Mehrgenerationenhaus
- › WO Wallstraße 49, Bad Königshofen
- › KOSTEN 35 €

Anmeldung erforderlich unter 09761.910611

FAHRRADTOUREN IN DER REGION SAMSTAGS, 02.10.2021, 13-17 UHR

Tour 2: Ostheim (Rathaus), Hundsrücken, Oberelsbach, (Pause) Unterelsbach, Unterwaldbehrungen, Frickenhausen zurück nach Ostheim.

Beschreibung siehe 02.10.2021, Seite 4

WALDBADEN

BEWEGUNG

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

- › WANN **Samstag, 09.10.2021, 14-16 Uhr**
- › WER Lichtenburggemeinde Ostheim, Carmen Huber
- › WO Lichtenburg Ostheim

Max. 15 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich bis 07.10.2021 unter 0151.59862268

RUND UM DEN HIMMELDUNKBERG

BEWEGUNG

Die Bewegung ist der Gesundheitsfaktor Nr. 1. Hier wird Ihnen eine Art Bergsportveranstaltung geboten. Während der Wanderung können Gespräche über vorbeugende Gesundheit stattfinden. Eine Einkehr in die Würzburger Bergbundhütte ist möglich.

- › WANN **Samstag, 09.10.2021, 15.30 Uhr**
- › WER Rhönklub-Zweigverein Oberweißbrunn, Raimund Kleinhenz (Wanderwart)
- › WO Treffpunkt: Kreuzung Hirtenweg, Am Rasen, Oberweißbrunn

Anmeldung nicht erforderlich – bedarfsweise wird in Gruppen gewandert; Veranstaltungsinformation aktuell: www.rhoenklub-oberweissenbrunn.de

SONNTAG, 10.10.2021

1. GRABFELDER GESUNDHEITSTAG

MESSE

Beim 1. Grabfelder Gesundheitstag handelt es sich um eine Messe für Unternehmen, Einrichtungen und Organisationen aus dem Landkreis Rhön-Grabfeld zum Themenfeld Gesundheit.

- › WANN **Sonntag, 10.10.2021, 13-17 Uhr**
- › WER Allianz Fränkischer Grabfeldgau e. V.
- › WO Turnhalle Gemeinde Aubstadt, Schulstraße 6, Aubstadt

DURCH FLUR UND WALD ZUM WARTTUM

BEWEGUNG

Wir treffen uns am Dorfplatz und wandern durch Flur und Wald zu einem Wartturm in der Gemarkung Bad Neustadt.

- › WANN **Sonntag, 10.10.2021, 14 Uhr**
- › WER Freizeitsportgruppe RSV Wollbach
- › WO Treffpunkt: Dorfplatz in Wollbach

Anmeldung erforderlich bis 06.10.2021 unter 09773.405 oder unter 09773.5430

MONTAG, 11.10.2021

GAMES FÜR SENIOREN

TECHNIK

Computerspiele sind nicht nur ein Zeitvertreib für die Jugend. Es werden hierdurch kognitive Fähigkeiten sowie die Motorik verbessert. Neben diesen Aspekten gehen wir auf die App-Installation, das Bezahlsystem, aber auch auf die Schattenseiten ein.

- › WANN **Montag, 11.10.2021, 10-11 Uhr**
- › WER BayernLab Bad Neustadt
- › WO Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

SENIORENTANZKREIS

MONTAGS, 04.10.2021, 15-16.30 UHR

Beschreibung siehe 04.10.2021, Seite 4

DEM DIABETES DAVONLAUFEN MONTAGS, 04.10.2021, 17-18 UHR

Beschreibung siehe 04.10.2021, Seite 5

DIENSTAG, 12.10.2021

EIN FRÜHSTÜCK FÜR DICH UND MICH

VORTRAG

Kräuter und Blüten im Herbst - das Haus Sankt Michael bietet jeden zweiten Dienstag im Monat die Möglichkeit an, dem Alltagstrubel zu entfliehen: Zeit zu haben für sich, der Seele Gutes zu tun, mit anderen zu reden und etwas Neues zu erfahren. In einem gastfreundlichen Ambiente finden Sie Ermutigung, Inspiration, Wertschätzung und anregende Gespräche. An das gute Frühstück schließt sich jeweils ein abwechslungsreiches Programm an. Frau Kuhn, unsere Hauswirtschaftsleitung mit Ihrem großen Erfahrungsschatz, hat einiges rund um das herbstliche Obst und die Kartoffel vorbereitet. Lassen Sie sich überraschen!

- › WANN **Dienstag, 12.10.2021, 09.30–11 Uhr**
- › WER Haus St. Michael, Mehrgenerationenhaus
- › WO Wallstraße 49, Bad Königshofen
- › KOSTEN 5 €

Anmeldung erforderlich unter 09761.910611

SENIORENTANZKREIS

BEWEGUNG

Geselliges Tanzen, Kreis- und Sitztänze sind Tanzformen, die auch noch für ältere Menschen tanzbar sind. Tanzen bietet Gemeinschaft, bereitet Freude und ist gesund. Die Freude an der Bewegung ist auch aktive Gesundheitsvorsorge. Es bietet sich die Möglichkeit, alleine zu kommen, da in der Gruppe ohne festen Partner getanzt wird.

- › WANN **Dienstag, 12.10.2021, 14-15.30 Uhr**
- › WER Haus St. Michael, Mehrgenerationenhaus
- › WO Wallstraße 49, Bad Königshofen
- › KOSTEN 6 €

Anmeldung erforderlich unter 09761.910611

MITTWOCH, 13.10.2021

TANZEN IN DER 2. LEBENSHÄLFTE

MITTWOCHS, 06.10.2021, 10.30-11.30 UHR

Beschreibung siehe 06.10.2021, Seite 6

SENIORENWANDERUNG

BEWEGUNG

Es handelt sich hierbei um eine dreistündige Wanderung mit Einkehrmöglichkeit in der Rhön.

- › WANN **Mittwoch, 13.10.2021, ca. 13-17 Uhr**
- › WER Gemeinde Sandberg, Seniorenbeauftragter Claus Kleinhenz
- › WO Schulstraße 6, Sandberg

MUSIKALISCHER KAFFEEPLAUSCH

KULTUR

Ein launiger Nachmittag mit der Prominentenband – wir laden alle Freunde des geselligen Lebens zu unserem traditionellen musikalischen Kaffeeplausch ein. Das fränkische Liedgut lädt ein zum Singen und Schunkeln. Dabei werden Sie mit dem hausgemachten, leckeren Kuchen aus unserer Küche und frischem Kaffee verwöhnt.

- › WANN **Mittwoch, 13.10.2021, 14-16 Uhr**
- › WER Haus St. Michael, Mehrgenerationenhaus
- › WO Wallstraße 49, Bad Königshofen
- › KOSTEN 5 €

Anmeldung erforderlich unter 09761.910611

SENIORENGYMNASTIK

MITTWOCHS, 06.10.2021, 15.30-16.30 UHR

Beschreibung siehe 06.10.2021, Seite 6

AKTIV ÄLTER WERDEN

MITTWOCHS, 06.10.2021, 18-19 UHR

Beschreibung siehe 06.10.2021, Seite 6

DAS LYMPHSYSTEM

VORTRAG

Was ist ein Lip-, Lymph- oder Phlebödem? Wie stellt sich der Krankheitsverlauf dar und was sind die Unterschiede? Herr Dr. Gilbergs-Schnarr geht in seinem Vortrag auf diese Fragen ein und stellt Untersuchungsmöglichkeiten, Diagnostik und Therapieformen vor.

- › WANN **Mittwoch, 13.10.2021, 19 Uhr**
- › WER Tourismus und Stadtmarketing Bad Neustadt, Referent: Dr. Georg Gilbergs-Schnarr
- › WO Stadthalle Bad Neustadt, An der Stadthalle 4, Bad Neustadt

Alternative: Ersatzweise digitale Durchführung
Anmeldung erforderlich unter 09771.6310310,
Tickets im Vorverkauf

DONNERSTAG, 14.10.2021

GAMES FÜR SENIOREN – ONLINE

Beschreibung siehe 11.10.2021, Seite 9

Den Teilnahmelink finden Sie unter www.bayernlab.bayern/badneustadt. Gerne teilen wir Ihnen den Link per Mail oder telefonisch mit. Bitte melden Sie sich hierzu unter badneustadt-saale@bayernlab.bayern.de oder unter 09771.9173330.

HANDY- UND COMPUTER-SPRECHSTUNDE

DONNERSTAGS, 07.10.2021, 14-15 UHR

Beschreibung siehe 07.10.2021, Seite 7

LIFE KINETIK – BEWEGUNG UND GEISTIGE FITNESS

BEWEGUNG

Bewegung hält jung - geistige Aktivität hält jung! Warum also nicht das eine mit dem anderen verbinden, um noch effektiver die Leistungsfähigkeit des Gehirns zu erhalten und zu steigern? Das ist auch im Seniorenalter möglich. Erleben Sie in dieser Übungsstunde, wie herausfordernd und zugleich unterhaltsam die Life Kinetik-Übungen sind. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Schuhe und Mineralwasser.

- › WANN **Donnerstag, 14.10.2021, 16.30-17.30 Uhr**
- › WER Barbara Streit (Sportpädagogin)
- › WO Point Center, Gartenstraße 11, Vortragssaal 2. Stock, Bad Neustadt
- › KOSTEN 5 €

Max. 6-12 Teilnehmer/innen

Anmeldung erforderlich bis 11.10.2021 unter 0171.2780855 oder barbara.e.streit@gmail.com

IMMUNSYSTEM – DEIN FREUND

VORTRAG

Wie arbeitet das Immunsystem? Mit welchen Stärken? Was schädigt? Was, wenn überschießende Reaktion? Welche Rolle spielt dabei der Darm? Kann der Mensch selbst dies positiv beeinflussen?

- › WANN **Donnerstag, 14.10.2021, 19 Uhr**
- › WER Rhönklub-Zweigverein Oberweißbrunn, Bernhard Walter (Präventologin)
- › WO Dorfgemeinschaftshaus, Kirchhofsweg, Oberweißbrunn

Alternative: Ersatzweise digitale Durchführung
Anzahl Teilnehmer/innen richtet sich nach Coronavorgaben
Anmeldung erforderlich unter 09772.9329532
Veranstaltungsinformationen aktuell:
www.rhoenklub-oberweissenbrunn.de

PFLEGEBEDÜRFTIG – WAS NUN?

VORTRAG

Wichtig Hinweise zu den ersten Schritten: Vom Erstantrag bei der Pflegekasse, über die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) 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, 14.10.2021, 19 Uhr**
- › WER vhs Rhön-Grabfeld, Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld, Sabine Wenzel-Geier
- › WO vhs im alten Kindergarten, Martin-Reinhard-Straße 37, Bad Königshofen

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

FREITAG, 15.10.2021

LEBENSMITTEL FÜR DIE GRAUEN ZELLEN

VORTRAG

„Du bist, was Du isst“, das gilt auch für unsere Gesundheit und unsere grauen Zellen. Da es mittlerweile viele ernährungsbedingte Erkrankungen gibt, müssen wir alle umdenken. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte mit gesunder Ernährung und Vitalstoffen aktivieren können. Wie wichtig dabei Prävention ist, erläutert Frau Kuhlmann in einem interaktiven Vortrag.

- › WANN **Freitag, 15.10.2021, 14.30-16 Uhr**
- › WER Haus St. Michael, Mehrgenerationenhaus
- › WO Wallstraße 49, Bad Königshofen
- › KOSTEN 5 €

Anmeldung erforderlich unter 09761.910611

YOGA – MIT UND AUF DEM STUHL

ENTSPANNUNG

Sie wollen die Mittagspause nutzen, um ohne großen Aufwand etwas Ruhe und Kraft zu tanken. Vielleicht fühlen Sie sich nicht ganz fit oder haben aufgrund einer Verletzung eine Einschränkung und möchten dennoch in Bewegung bleiben? Dann verlegen Sie Ihre Yoga Übungen doch einfach mal auf den Lieblingsstuhl. Für Anfänger geeignet, ebenso wie für Geübte, die gerne sanft üben möchten.

- › WANN **Freitag, 15.10.2021, 14.30-15.30 Uhr**
- › WER Bettina Römling (Diplom Ayur Yoga Lehrerin)
- › WO Jahnhalle, Bahnhofstraße 4, Unsleben

5 - 10 Teilnehmer/innen

Anmeldung erforderlich unter bettina-yoga@web.de

GENUSSWANDERUNG UM BURGLAUER MIT VERKÖSTIGUNG

BEWEGUNG

Wir bieten eine Wanderung rund um Burglauer an. Zwischendurch gibt es ein paar Verköstigungsstationen mit regionalen, Burgläurer Produkten. Am Ende der Runde besteht eine Einkehrmöglichkeit in der Pizzeria Da Nino.

- › WANN **Freitag, 15.10.2021, 15-17 Uhr**
- › WER Gemeinde Burglauer, Bürgermeister Marco Heinickel, Steffi Then
- › WO Rathaus, Kirchstraße 1, Burglauer

Anmeldung erforderlich bis 11.10.2021 unter 09733.1243 oder per E-Mail an buergermeister@burglauer.de



WELCHE ROLLE SPIELT EIWEISS IN DER ERNÄHRUNG?

VORTRAG UND KOCHABEND

Täglich werden im Organismus Eiweiße abgebaut und deren Bausteine ausgeschieden. Diese müssen durch die Nahrung wieder ersetzt werden. Nahrungseiweiße (Proteine) versorgen den Körper mit essentiellen Aminosäuren, die er für den Aufbau von Muskeln, Organen, Knorpel, Knochen, Haut, Haaren und Nägeln braucht. Mitzubringen sind Schürze, Geschirrtuch und ein Gefäß für evtl. Reste.

- › WANN **Freitag, 15.10.2021, 17-21 Uhr**
- › WER Selbsthilfegruppe Adipositas Rhön-Grabfeld, Marion Marschall (Leitung Selbsthilfegruppe), Susanne Bambach (Hauswirtschaftsmeisterin)
- › WO Hauswirtschaftsschule, Kreuzbergstraße 10, Bischofsheim
- › KOSTEN 20 € pro Person zzgl. Lebensmittelkosten

Anmeldung erforderlich bis 11.10.2021 unter 0173.4690578 oder 09778.8482

SAMSTAG, 16.10.2021

FAHRRADTOUREN IN DER REGION SAMSTAGS, 02.|09.|16.|23.10.2021, 13-17 UHR

Tour 3: Ostheim (Rathaus), Stockheim, Mellrichstadt, Kaserne, Oberstreu, Frickenhausen und durch den Wald zurück nach Ostheim.

Beschreibung siehe 02.10.2021, Seite 4

RHYTHME DICH FIT!

WORKSHOP

Trommeln und Rhythmus halten Geist und Körper fit. Mit einfachen Rhythmen auf der Trommel und mit dem Körper werden Konzentration, Aufmerksamkeit, Gemeinschaftsgefühl und Selbstbewusstsein gestärkt und man bekommt Lust auf Bewegung! Dies ist ein inklusives Angebot für Menschen mit Behinderung, Senioren und alle, die Spaß am Trommeln haben.

- › WANN **samstags, 16.|23.|30.10.2021, 15.30-17 Uhr**
- › WER Projektstelle „Inklusive Lebenswelten“, Lebenshilfe Rhön-Grabfeld, Christina Horowitz, Heidi Kirchner
- › WO VielfaltHof, Johann-Klöhr-Str. 17, Leutershausen
- › KOSTEN 12 €

Anmeldung erforderlich bis 30.09.2021 unter 0160.6848093 oder projektstelle-inklusion@lh-rg.de

MONTAG, 18.10.2021

GRUNKURS APPLE IPHONE 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, 18.|21.10.2021, 10-12.30 Uhr**
- › WER BayernLab Bad Neustadt
- › WO Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

SENIORENTANZKREIS

MONTAGS, 04.|11.|18.|25.10.2021, 15-16.30 UHR

Beschreibung siehe 04.10.2021, Seite 4

DEM DIABETES DAVONLAUFEN

MONTAGS, 04.|11.|18.|25.10.2021, 17-18 UHR

Beschreibung siehe 04.10.2021, Seite 5

DIENSTAG, 19.10.2021

GEISTIGE FITNESS IM ALTER

VORTRAG

Oft hält das Alter zahlreiche Veränderungen und Herausforderungen für uns bereit. Während die Kräfte unseres Körpers im Alter meist weniger werden, kann unser Gehirn auch weiterhin leistungsfähig bleiben. Was können wir also tun, um unseren Geist aktiv und fit zu halten und uns so auch gegen Erkrankungen zu schützen?

- › WANN **Dienstag, 19.10.2021, 14-16 Uhr**
- › WER Gemeinde Wülfershausen, Referentin: Katrin Jung (Gerontopsychiatrische Vernetzung Main- Rhön)
- › WO TSV-DJK Wülfershausen e.V., Sportplatz 10, Wülfershausen

GESUNDHEITSWANDERN IN UND UM BAD NEUSTADT DIENSTAGS, 05.|19.10.2021, 14-16 UHR

Beschreibung siehe 05.10.2021, Seite 5

GEHIRNJOGGING – WER RASTET, DER ROSTET

GEDÄCHTNISTRAINING

Dieses Sprichwort gilt auch für den Kopf - das Gehirn kann unabhängig vom Alter trainiert werden. Ganz einfach können Übungen in den Alltag integriert werden, wie im einstündigen Kurs mit praktischen Übungen aufgezeigt wird. Anschließend ist ein Austausch bei Kaffee und Kuchen möglich.

- › WANN **Dienstag, 19.10.2021, 14 Uhr**
- › WER Seniorenteam Nordheim, Hanna Kirchner (Ergotherapeutin)
- › WO Kulturscheune, Nordheim

Anmeldung erforderlich unter 09779.270 oder re.meck@web.de

FIT BLEIBEN UND SPASS HABEN

BEWEGUNG

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, 19.10.2021, 15-16 Uhr**
- › WER Fachstelle für pflegende Angehörige im Caritasverband Landkreis Rhön-Grabfeld, Johanna Dietz
- › WO Treffpunkt: Eingang Lebenshilfe, Suhlesstraße 21, Mellrichstadt

Max. 15 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich bis 05.10.2021 unter 09771.61160, Stichwort Gerätetraining

MITTWOCH, 20.10.2021

TANZEN IN DER 2. LEBENSHÄLFTE

MITTWOCHS, 06.|13.|20.|27.10.2021, 10.30-11.30 UHR

Beschreibung siehe 06.10.2021, Seite 6

SENIORENGYMNASTIK

MITTWOCHS, 06.|13.|20.|27.10.2021, 15.30-16.30 UHR

Beschreibung siehe 06.10.2021, Seite 6

AKTIV ÄLTER WERDEN

MITTWOCHS, 06.|13.|20.|27.10.2021, 18-19 UHR

Beschreibung siehe 06.10.2021, Seite 6

DONNERSTAG, 21.10.2021

GRUNKURS APPLE IPHONE FÜR EINSTEIGER – ONLINE

Beschreibung siehe 18.10.2021, Seite 12

Den Teilnahmelink finden Sie unter www.bayernlab.bayern/badneustadt. Gerne teilen wir Ihnen den Link per Mail oder telefonisch mit. Bitte melden Sie sich hierzu unter badneustadt-saale@bayernlab.bayern.de oder unter 09771.9173330.

BEWEGUNGSBAD

BEWEGUNG

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

- › WANN **Donnerstag, 21.10.2021, 13.30–13.50 Uhr**
- › WER Frankentherme Bad Königshofen
- › WO Am Kurzentrum 1, Bad Königshofen
- › KOSTEN Thermeneintritt

Anmeldung erforderlich unter 09761.912024

HANDY- UND COMPUTER-SPRECHSTUNDE

DONNERSTAGS, 07.|14.|21.|28.10.2021, 14-15 UHR

Beschreibung siehe 07.10.2021, Seite 7

CHOR FÜR ALLE

DONNERSTAGS, 07.|21.10.2021, 16-17.30 UHR

Beschreibung siehe 07.10.2021, Seite 7

DIABETES – WAS NUN?

VORTRAG

Wie vorbeugend kann man Diabetes vermeiden? Kann Diabetes evtl. wieder verschwinden? Welche Einflussfaktoren und Ursachen spielen eine Rolle? Zudem erläutert der Referent wie wichtig die Motivation zur Eigeninitiative ist und geht im Allgemeinen auf das Krankheitsbild sowie mögliche Schulungen und Therapien ein.

- › WANN **Donnerstag, 21.10.2021, 19 Uhr**
- › WER Rhönklub-Zweigverein Oberweißbrunn, Edwin Wild (Diabetesberater DDG)
- › WO Dorfgemeinschaftshaus, Kirchhofsweg, Oberweißbrunn

Alternative: Ersatzweise Videokonferenz
Anzahl Teilnehmer/innen richtet sich nach Coronavorgaben
Anmeldung erforderlich unter 09772.9329532
Veranstaltungsinformationen aktuell:
www.rhoenklub-oberweissenbrunn.de

FREITAG, 22.10.2021

PFLEGEBERATUNG UNTERWEGS

SPRECHSTUNDE

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, 01.12.2021, 9-12 Uhr**
- › WER Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld Eva Holzhausen (Gesundheits- und Krankenpflegerin und Pflegeberaterin)
- › WO VG Saal, Wiesenflecken 4, Saal an der Saale

Anmeldung nicht erforderlich, vorherige Rückfragen unter 09771.94 129 möglich.

HALBTAGESWANDERUNG „IM GOLDENEN OKTOBER AUF DEM STRAHLUNGER“

BEWEGUNG

Herbstlaub und bunte Fernsichten bieten sich auf dem Strahlunger. Von der Kirche aus geht es entlang des Steinbruchs in die Muschelbucht, durch bunte Wälder zur Schlegelwarte, weiter über die kleine Kapelle und durch den Weinberg zurück zur Kirche. Strecke 16 km.

- › WANN **Freitag, 22.10.2021, 10-16 Uhr**
- › WER Tourismus und Stadtmarketing Bad Neustadt, Wolfgang Braun (Naturfitnessguide)
- › WO Ausgangs-/Zielort: Kirche Strahlungen
- › KOSTEN 10 €

Max. 10 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich unter 09771.6310310

EINMAL KOCHEN, ZWEIMAL ESSEN

FREITAGS, 08.12.2021, 17-21 UHR

Beschreibung siehe 08.10.2021, Seite 8

SAMSTAG, 23.10.2021

FAHRRADTOUREN IN DER REGION SAMSTAGS, 02.10.16.23.10.2021, 13-17 UHR

Tour 4: Ostheim (Rathaus) Stockheim, Eußenhausen, Fasanerie (Hermannsfeld, Pause), Völkershäuser, Ponyhof, Ostheim.

Beschreibung siehe 02.10.2021, Seite 4

RHYTHME DICH FIT!

SAMSTAGS, 16.12.30.10.2021, 15.30-17 UHR

Beschreibung siehe 16.10.2021, Seite 12

MONTAG, 25.10.2021

FAKE NEWS

TECHNIK

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 selbst davor schützen, auf eine „Fake News“ hereinzufallen?

- › WANN **Montag, 25.10.2021, 10-11 Uhr**
- › WER BayernLab Bad Neustadt
- › WO Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

SOUVERÄN IM NETZ

TECHNIK

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 **Montag, 25.10.2021, 14-15.30 Uhr**
- › WER BayernLab Bad Neustadt
- › WO Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

SENIORANTANZKREIS

MONTAGS, 04.11.18.25.10.2021, 15-16.30 UHR

Beschreibung siehe 04.10.2021, Seite 4

DEM DIABETES DAVONLAUFEN

MONTAGS, 04.11.18.25.10.2021, 17-18 UHR

Beschreibung siehe 04.10.2021, Seite 5

DIENSTAG, 26.10.2021

SENIORANTANZKREIS

DIENSTAGS, 12.26.10.2021, 14-15.30 UHR

Beschreibung siehe 12.10.2021, Seite 10

MITTWOCH, 27.10.2021

TANZEN IN DER 2. LEBENSHÄLFTE

MITTWOCHS, 06.13.20.27.10.2021,
10.30-11.30 UHR

Beschreibung siehe 06.10.2021, Seite 6

SENIORGYMNASTIK

MITTWOCHS, 06.13.20.27.10.2021,
15.30-16.30 UHR

Beschreibung siehe 06.10.2021, Seite 6

AKTIV ÄLTER WERDEN

MITTWOCHS, 06.13.20.27.10.2021, 18-19 UHR

Beschreibung siehe 06.10.2021, Seite 6

DONNERSTAG, 28.10.2021

WOHNBERATUNG – BERATUNG ZUM SELBSTSTÄNDIGEN WOHNEN IM ALTER ODER MIT HANDICAP

SPRECHSTUNDE

Seit November 2020 bietet der Landkreis Rhön-Grabfeld eine kostenfreie Beratung zum Thema Barrierefreies Wohnen für alle Bürgerinnen und Bürger an. Selbstständig leben in der eigenen Wohnung, wer möchte das nicht auch im Alter oder mit einer Behinderung? Die Wohnberatungsstelle gibt u. a. umfassende Informationen und Beratungen zu Hilfsmitteln, Wohnungsanpassungs- oder Umbaumaßnahmen sowie deren finanziellen Fördermöglichkeiten und Wohnformen im Alter. Bei einem persönlichen Beratungsgespräch erhalten Sie erste Informationen zu Ihren Anliegen.

- › WANN **Donnerstag, 28.10.2021, 9-13 Uhr**
- › WER Wohnberatung Landkreis Rhön-Grabfeld, Ramona Nürnberger (Pflege- und Gesundheitsmanagerin, Zertifizierte Wohnberaterin)
- › WO Landratsamt Rhön-Grabfeld, Spörleinstraße 11, Zimmer 123

Anmeldung erforderlich unter 09771.94 434

FAKE NEWS – ONLINE

Beschreibung siehe 25.10.2021, Seite 14

Den Teilnahmelink finden Sie unter www.bayernlab.bayern/badneustadt. Gerne teilen wir Ihnen den Link per Mail oder telefonisch mit. Bitte melden Sie sich hierzu unter badneustadt-saale@bayernlab.bayern.de oder unter 09771.9173330

HANDY- UND COMPUTER- SPRECHSTUNDE

DONNERSTAGS, 07.14.21.28.10.2021, 14-15 UHR

Beschreibung siehe 07.10.2021, Seite 7

VORSORGEVOLLMACHT, BETREUUNGS- & PATIENTEN- VERFÜGUNG

VORTRAG

Wir alle können durch bestimmte Ereignisse in die Situation kommen, vorübergehend oder dauerhaft keine Entscheidungen mehr für unser Leben treffen zu können. Mit einer Vorsorgevollmacht können Sie einer gerichtlichen Entscheidung vorbeugen und bestimmen selbst, wer Sie vertreten und entscheiden darf.

- › WANN **Donnerstag, 28.10.2021, 19 Uhr**
- › WER ARV Unterfranken e.V., Betreuungsverein (BtG), Referent: Herr Brust
- › WO Siedlergemeinschaft Gartenstadt Stadtsaal, Astenweg 2, Bad Neustadt

SAMSTAG, 30.10.2021

RHYTHME DICH FIT!

SAMSTAGS, 16.23.30.10.2021, 15.30-17 UHR

Beschreibung siehe 16.10.2021, Seite 12

ÜBERSICHT

Freitag	01.10.	Radfahrt zu den Freiluftsportgeräten – Auftaktveranstaltung	Bad Neustadt	S. 3
Täglich	01.10.-31.10.	Fit werden – fit bleiben	Bad Königshofen	S. 3
Täglich	01.10.-31.10.	So einfach ist myintense+ – KURS	online	S. 3
Freitag	01.10.	Pflegeberatung unterwegs	Bischofsheim	S. 3
		Was kommt nach der Brille... – Elektronische Sehhilfen	Burgwallbach	S. 3
		Wie entsteht Mangelernährung im Alter?	Bischofsheim	S. 3
Samstag	02.10.	Fahrrad-Touren in der Region	Ostheim	S. 4
Sonntag	03.10.	Wieder in Schwung kommen	Ostheim	S. 4
Montag	04.10.	Grundkurs- Android Smartphone für Einsteiger	Bad Neustadt	S. 4
		Bewegend ins Gespräch kommen	Bad Neustadt	S. 4
		Seniorentanzkreis	Fladungen	S. 4
		Dem Diabetes davonlaufen	Unsleben	S. 5
Dienstag	05.10.	Säure-Basen-Balance im Alltag	Ostheim	S. 5
		Im Alter sicher leben – Klug gegen Betrug	Strahlungen	S. 5
		Gesundheitswandern in und um Bad Neustadt	Bad Neustadt	S. 5
		Beratung, Bewegung, Begegnung	Ostheim	S. 5
		Immer in Bewegung bleiben	Hausen / Rhön	S. 5
		Enkel für Anfänger	Bad Königshofen	S. 5
Mittwoch	06.10.	Erste Hilfe zu Hause	Bad Neustadt	S. 6
		Tanzen in der 2. Lebenshälfte - KURS	Bad Neustadt	S. 6
		Bewegend ins Gespräch kommen	Ostheim	S. 6
		Gedächtnistraining	Bad Königshofen	S. 6
		Seniorengymnastik	Unsleben	S. 6
		Aktiv älter werden	Nordheim	S. 6
		Kommunikation mit Demenzpatienten	Bad Neustadt	S. 6
Donnerstag	07.10.	Grundkurs Android Smartphone für Einsteiger	online	S. 7
		Die Rhön genießen	Schwarzes Moor	S. 7
		Handy- und Computersprechstunde	Bad Königshofen	S. 7
		Wanderung in den Weinbergen	Bad Neustadt	S. 7
		Chor für Alle	Hohenroth	S. 7
		Seelische Gesundheit im Alter	Bad Neustadt	S. 7
Freitag	08.10.	Kraftvoll den (Pflege)-Alltag meistern	Bad Neustadt	S. 8
		Einmal kochen, zweimal essen	Bischofsheim	S. 8
Samstag	09.10.	Wechseljahre - Wandeljahre	Bad Königshofen	S. 8
		Fahrrad-Touren in der Region	Ostheim	S. 8
		Waldbaden	Ostheim	S. 8
		Rund um den Himmeldunkberg	Oberweißenbrunn	S. 9
Sonntag	10.10.	1. Grabfelder Gesundheitstag	Aubstadt	S. 9
		Durch Flur und Wald zum Warturm	Wollbach	S. 9
Montag	11.10.	Games für Senioren	Bad Neustadt	S. 9
		Seniorentanzkreis	Fladungen	S. 9
		Dem Diabetes davonlaufen	Unsleben	S. 9
Dienstag	12.10.	Ein Frühstück für dich und mich	Bad Königshofen	S. 9
		Seniorentanzkreis	Bad Königshofen	S. 10

Mittwoch	13.10.	Tanzen in der 2. Lebenshälfte	Bad Neustadt	S. 10
		Seniorenwanderung	Sandberg	S. 10
		Musikalischer Kaffeepausch	Bad Königshofen	S. 10
		Seniorengymnastik	Unsleben	S. 10
		Aktiv älter werden	Nordheim	S. 10
		Das Lymphsystem	Bad Neustadt	S. 10
Donnerstag	14.10.	Games für Senioren	online	S. 10
		Handy- und Computersprechstunde	Bad Königshofen	S. 10
		Life Kinetik – Bewegung und Geistige Fitness	Bad Neustadt	S. 11
		Immunsystem – dein Freund	Oberweißenbrunn	S. 11
		Pflegebedürftig – was nun?	Bad Königshofen	S. 11
Freitag	15.10.	Lebensmittel für die grauen Zellen	Bad Königshofen	S. 11
		Yoga mit und auf dem Stuhl	Unsleben	S. 11
		Genusswanderung um Burglauer	Burglauer	S. 11
		Welche Rolle spielt Eiweiß in der Ernährung?	Bischofsheim	S. 12
Samstag	16.10.	Fahrrad-Touren in der Region	Ostheim	S. 12
		Rhythme dich fit!	Leutershausen	S. 12
Montag	18.10.	Grundkurs Apple iPhone für Einsteiger	Bad Neustadt	S. 12
		Seniorentanzkreis	Fladungen	S. 12
		Dem Diabetes davonlaufen	Unsleben	S. 12
Dienstag	19.10.	Geistige Fitness im Alter	Wülfershausen	S. 12
		Gesundheitswandern in und um Bad Neustadt	Bad Neustadt	S. 12
		Gehirnjogging – Wer rastet, der rostet	Nordheim	S. 13
		Fit bleiben und Spaß haben	Mellrichstadt	S. 13
Mittwoch	20.10.	Tanzen in der 2. Lebenshälfte	Bad Neustadt	S. 13
		Seniorengymnastik	Unsleben	S. 13
		Aktiv älter werden	Nordheim	S. 13
Donnerstag	21.10.	Grundkurs Apple iPhone für Einsteiger	online	S. 13
		Bewegungsbad	Bad Königshofen	S. 13
		Handy- und Computersprechstunde	Bad Königshofen	S. 13
		Chor für Alle	Hohenroth	S. 13
		Diabetes – was nun?	Oberweißenbrunn	S. 13
Freitag	22.10.	Pflegeberatung unterwegs	Saal	S. 14
		Halbtageswanderung	Strahlungen	S. 14
		Einmal kochen, zweimal essen	Bischofsheim	S. 14
Samstag	23.10.	Fahrrad-Touren in der Region	Ostheim	S. 14
		Rhythme dich fit!	Leutershausen	S. 14
Montag	25.10.	Fake News	Bad Neustadt	S. 14
		Souverän im Netz	Bad Neustadt	S. 14
		Seniorentanzkreis	Fladungen	S. 14
		Dem Diabetes davonlaufen	Unsleben	S. 14
Dienstag	26.10.	Seniorentanzkreis	Bad Königshofen	S. 14
Mittwoch	27.10.	Tanzen in der 2. Lebenshälfte	Bad Neustadt	S. 15
		Seniorengymnastik	Unsleben	S. 15
		Aktiv älter werden	Nordheim	S. 15
Donnerstag	28.10.	Wohnberatung	Bad Neustadt	S. 15
		Fake News	online	S. 15
		Handy- und Computersprechstunde	Bad Königshofen	S. 15
		Vorsorgevollmacht, Betreuungs- & Patientenverfügung	Bad Neustadt	S. 15
Samstag	30.10.	Rhythme dich fit!	Leutershausen	S. 15

KONTAKT

Landratsamt Rhön-Grabfeld
 Amt für Senioren und
 Menschen mit Behinderung
 Spörleinstraße 11
 97616 Bad Neustadt a. d. Saale
 Telefon 09771 94 434
 Fax 09771/94 81434

ramona.nuernberger@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.