



RHÖN-GRABFELD

Zukunft.

GESUND ÄLTER WERDEN

OKTOBER 2025

AKTIONSMONAT IM LANDKREIS RHÖN-GRABFELD

HEFT IN
HEFT:
BITTE
WENDEN



Hier finden Sie Ihr
passendes Freizeitangebot!

Mein Freiraum.
Meine Gesundheit.
IN JEDEM ALTER.

„MAN IST IMMER SO ALT WIE MAN SICH FÜHLT, DENN DAS ALTER IST NUR EINE ZAHL.“

Diese Weisheit aus dem bekannten Kindermärchen von Mary Poppins begleitet uns durch den mittlerweile achten Aktionsmonat „Gesund älter werden“ im Landkreis Rhön-Grabfeld.

Es erinnert uns daran, dass das Älterwerden eine wunderbare Zeit sein kann – voller Möglichkeiten, Erfahrungen und Lebensfreude. Und noch wichtiger: Wir haben es selbst in der Hand, wie wir diese Zeit gestalten! Mit kleinen Schritten können wir viel bewirken: Regelmäßige Bewegung, bewusste Ernährung, soziale Kontakte und das Lernen neuer Dinge tragen dazu bei, fit und gesund zu bleiben.

Um Sie dabei zu unterstützen hat der Landkreis Rhön-Grabfeld gemeinsam mit lokalen Unternehmen, Vereinen, Organisationen und engagierten Menschen ein vielfältiges Programm für Sie erarbeitet.

Die Broschüre
als Download:



Ich lade Sie herzlich ein, die vielfältigen Angebote zu entdecken und sich inspirieren zu lassen. Denn jeder Tag bietet die Möglichkeit, etwas Gutes für sich selbst zu tun und das Leben in vollen Zügen zu genießen.

Lassen Sie uns gemeinsam den Weg zu einem gesunden, aktiven Leben weitergehen. Mit den besten Wünschen für eine gesunde und lebendige Zeit!

Ihr Landrat
Thomas Habermann



**DER NEUE
SENIOREN Ratgeber UND
Wegweiser FÜR Angehörige
IST DA! AUCH FÜR Unterwegs!**

Exemplare können gerne **telefonisch** beim Pflegestützpunkt unter **09771 94-129** oder **per E-Mail** (pflgestuetzpunkt@rhoen-grabfeld.de) angefordert werden.

Für **unterwegs** scannen Sie einfach den **QR-Code** mit der **Handy-/Tablet-Kamera**.



RHÖN-GRABFELD
Landkreis



WOHNBERATUNG
IM LANDKREIS RHÖN-GRABFELD

WIR BERATEN SIE GERNE!

Telefon 09771 94-163
wohnberatung@rhoen-grabfeld.de



RHÖN-GRABFELD
Landkreis

INHALTSVERZEICHNIS

Aubstadt	ab S. 4
Bad Königshofen	ab S. 4
Bad Neustadt	ab S. 9
Bastheim	ab S. 13
Bischofsheim	ab S. 14
Burglauer	ab S. 16
Fladungen	ab S. 17
Großeißstadt	ab S. 18
Herbstadt	ab S. 18
Heustreu	ab S. 19
Hohenroth	ab S. 19
Hollstadt	ab S. 20
Mellrichstadt	ab S. 20
Niederlauer	ab S. 21
Nordheim	ab S. 22
Oberelsbach	ab S. 22
Ostheim	ab S. 23
Saal	ab S. 25
Salz	ab S. 26
Sandberg	ab S. 27
Schönau	ab S. 27
Strahlungen	ab S. 28
Trappstadt	ab S. 28
Unsleben	ab S. 28
Wollbach	ab S. 29
Wülfershausen	ab S. 30

Wichtiger Hinweis: Die in dieser Broschüre aufgeführten Veranstaltungen werden von unterschiedlichen Anbietern durchgeführt. Der Landkreis Rhön-Grabfeld ist außer bei den ausgewiesenen Terminen kein Veranstalter und übernimmt keine Verantwortung für Inhalte, Durchführung, eventuelle Mängel einzelner Veranstaltungen oder Barrierefreiheit. Bitte wenden Sie sich bei Fragen zur Zugänglichkeit direkt an die jeweilige Ansprechperson des Angebotes.

AUFTAKTVERANSTALTUNG/ BASTHEIM - WECHTERSWINKEL

LESUNG „MEINE ELTERN WERDEN ALT - 50 IDEEN FÜR EIN GUTES MITEINANDER“



Der Aktionsmonat startet mit einer besonderen Veranstaltung zu den Herausforderungen des Alterns. Viele Fragen entstehen: Darf Papa noch Auto fahren? Ist Vergesslichkeit normal oder ein Zeichen von Demenz? Die Veränderungen kommen oft schleichend, doch irgendwann wird klar: Die Eltern brauchen Hilfe.

Wie geht man damit um? Wie spricht man darüber und was tun, wenn die Eltern Unterstützung ablehnen? Peggy Elfmann, Autorin des Buches „Meine Eltern werden alt. 50 Ideen für ein gutes Miteinander“ (hanserblau), gibt praktische und einfühlsame Ratschläge. Bei dieser Veranstaltung liest sie aus ihrem Buch und steht im Anschluss für Fragen und Austausch zur Verfügung.

WANN Dienstag, 30.09.2025, 19 Uhr

WER Landratsamt Rhön-Grabfeld,
Amt für Senioren und Menschen mit
Behinderung, Autorin: Peggy Elfmann

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

Nachfragen möglich unter 09771.94433

Vor und nach der Lesung besteht die Möglichkeit, sich an Ständen des Pflegestützpunktes Rhön-Grabfeld und der Psychosozialen Krebsberatungsstelle zu informieren.

AUBSTADT

5. GRABFELDER GESUNDHEITSTAG

Beim 5. Grabfelder Gesundheitstag stellen sich Firmen, Einrichtungen und Organisationen aus dem Grabfeld zu den Themen Gesund-Vital-Aktiv vor und informieren über ihre Angebote. Der Kindergarten Aubstadt bietet ein vielfältiges Kinderprogramm und die Aubstädter Vereine sorgen für das leibliche Wohl.

WANN Sonntag, 05.10.2025, 13 - 17 Uhr

WER ILE Allianz Fränkischer Grabfeldgau e.V.

WO Festhalle, Schulstraße 6, Aubstadt

Nachfragen möglich unter 09761.3972771



BAD KÖNIGSHOFEN

MAN HÖRT SICH!



Schwerhörigkeit im Alter gilt unter Experten als größter beeinflussbarer Risikofaktor für Demenz. Richtiges Hören trägt so zu einer guten und gesunden Lebensqualität bei. Machen Sie den kostenfreien und unverbindlichen Hörtest in entspannter Atmosphäre. Wir freuen uns auf Sie!

WANN täglich, Mo-Fr, 01.-31.10.2025, 09 - 18 Uhr

WER Akustik Schleelein

WO Marktplatz 15, Bad Königshofen i. Grabfeld

Bitte Termin vereinbaren unter 09761.3453

MAN SIEHT SICH!



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

WANN täglich, Mo-Fr, 01.-31.10.2025, 9 - 18 Uhr

WER Optik Schleelein

WO Marktplatz 13, Bad Königshofen i. Grabfeld

39 € pro Person

Bitte Termin vereinbaren unter 09761.6209

BUCHAUSSTELLUNG ZU ALTERSVORSORGE, GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

AUSSTELLUNG

Im Rahmen des Aktionsmonats bietet die Stadtbibliothek zu ihren Öffnungszeiten eine Buchausstellung zu den Themen Altersvorsorge, Gesundheit, Ernährung, Demenz etc. an. Die Medien können während und auch nach dem Aktionsmonat gelesen und entliehen werden.

WANN 01.-31.10.2025, Mo+Mi 14 - 17:30 Uhr,
Do 13 - 17:30 Uhr, Fr 13 - 16:30 Uhr

WER Stadtbibliothek Bad Königshofen
WO Stadtbibliothek, Am Kurzentrum 1a,
Bad Königshofen i.Grabfeld

Nachfragen möglich unter 09761.409350

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

Benötigen Sie Unterstützung in der digitalen Welt und haben Fragen zum Umgang und der Nutzung von Computer, Tablet oder Smartphone? Die Beratung ist kostenfrei und wird durchgeführt von jungen Menschen, die dafür von medienpädagogischen Fachkräften ausgebildet werden. „zusammen digital“ ist ein Projekt des JFF – Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis, gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Digitales.

WANN jeden Fr+Sa, 04.10.-31.10.2025,
15 - 16:30 Uhr

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

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

TECHNIK

KINO „THELMA – RACHE WAR NIE SÜSSER“

KINOFILM

Runter vom Sofa, rein ins Kino und unter Leute kommen. Gemeinsam einen spannenden Film schauen und sich anschließend darüber unterhalten. Infos zum Film unter www.stadtsaal-kinos.de.

WANN Dienstag, 07.10.2025, 15 Uhr und
20:15 Uhr

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

Eintritt 9 €

Nachfragen möglich unter 09761.2063

ORIGAMI – DIE KUNST DES PAPIERFALTENS

WORKSHOP



Origami ist eine alte Technik und kommt aus Japan. Das Falten der kleinen Kunstwerke aus einem einzigen Blatt Papier hat eine entspannende und konzentrationsfördernde Wirkung und hilft, die Feinmotorik zu erhalten. Wir falten gemeinsam einfache Objekte, z.B. Tiere, Blumen oder kleine Schachteln.

WANN Mittwoch, 08.10.2025, 14:30 - 16 Uhr

WER Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld,
Shinobu Itagaki

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

5 € pro Person

Anmeldung erforderlich unter 09776.70909818

YOGA ZUM KENNENLERNEN



Yoga hilft in jedem Lebensalter, sich zu entspannen, die Muskulatur zu stärken und beweglich zu bleiben. Wir beginnen mit einfachen Übungen. Probieren Sie es doch einmal aus! Bitte bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe oder dicke Socken, Getränk und Yogamatte (falls vorhanden) mitbringen.

WANN Donnerstag, 09.10.2025, 10 - 11 Uhr

WER Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld, Vanessa Gutjahr

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



5 € pro Person

Anmeldung erforderlich unter 09776.70909818

WO KÖNNTEN WIR EIGENTLICH VON EUCH PROFITIEREN? – JUNG FRAGT ALT, ALT FRAGT JUNG!

Was können die Generationen voneinander lernen? Welche Fähigkeiten und Kompetenzen haben wir, welche habt ihr? Welche Fragen haben junge Menschen, die die Älteren beantworten könnten? Und welche Erfahrungen und welches Wissen der Älteren könnte junge Menschen interessieren? Ein intergenerationaler Abend in entspannter Atmosphäre in Kooperation mit dem JuZ Bad Königshofen.

WANN Donnerstag, 09.10.2025, 17 - 19 Uhr

WER Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld, Bernhard Roth (Dipl.-Psychologe)

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



Für Getränke und einen Imbiss ist gesorgt.

Anmeldung erwünscht unter 09776.70909818

REPAIR-CAFÉ – GEMEINSAM REPARIEREN STATT WEGWERFEN

Warum wegwerfen, wenn es repariert werden kann? Unser Repair-Café bietet Ihnen die Möglichkeit, defekte Gegenstände gemeinsam mit fachkundiger Unterstützung zu reparieren. Egal, ob es sich um ein kaputtes Haushaltsgerät oder andere kleine Reparaturen handelt – hier finden Sie Unterstützung! Bitte eigene Werkzeuge und Ersatzteile mitbringen, soweit vorhanden.

WANN Freitag, 10.10. und 24.10.2025, 17 - 19 Uhr

WER Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld, Eduard Rosbach und Vladimir Dagenstein

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



kostenfrei

Nachfragen möglich unter 09776.70909818

GEMEINSAM NEUE REZEPTE AUSPROBIEREN – BACKWERKSTATT FÜR GROSSELTERN UND ENKEL

Gemeinsam backen und verzieren macht Spaß! In unserer Backwerkstatt entstehen leckere kleine Gebäckstücke - Cupcakes, Cakesicles und eine Gebäckart, die noch nicht verraten wird. Schokoguss und süße Dekorationen machen die Backwerke (fast) zu schön zum Aufessen. Bitte Geschirrtuch, Schürze und Behälter für Kostproben mitbringen.

WANN Samstag, 11.10.2025, 10 - 13 Uhr

WER Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld, Tatjana Rosbach

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



12 € pro Oma-Opa-Enkel-Team

Anmeldung erforderlich unter 09776.70909818

BEWEGUNGSBAD

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

WANN Montag, 13.10. und 20.10.2025,  10:30 - 11 Uhr

WER Kur Betriebs GmbH Bad Königshofen
WO Frankentherme, Am Kurzentrum 1,
Bad Königshofen i.Grabfeld

Der Thermeneintritt muss vor Ort entrichtet werden.
Nachfragen möglich unter 09761.91200

AUS „ALT“ MACH „NEU“

Kreatives Gestalten am Nachmittag in geselliger Runde: Wir gestalten aus alten Zeitungen kleine und nützliche Kostbarkeiten für den Alltag. Kaffee, Tee und etwas Gebäck stehen bereit und wir können uns bei unserer kreativen Arbeit gut unterhalten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

WANN Mittwoch, 15.10.2025, 14:30 - 16:30 Uhr

WER Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld,
Kerstin Angelika Röder

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



5 € pro Person

Anmeldung erforderlich unter 09776.70909818

HISTORISCHE FOTOS AUS DEM ARCHIV DES BOTEN VOM GRABFELD – WER ERINNERT SICH?

Der Verein für Heimatgeschichte im Grabfeld hat zahlreiche Fotos aus den Jahren um 1965 bis 1980 gesichert. Die Aufnahmen zeigen verschiedene Veranstaltungen, aber auch Geburtstage und einiges mehr. Wer aber ist da zu sehen? Welcher Ort ist das? Fragen, die gerade von der älteren Generation beantwortet werden können. Wir laden Sie zu einem Nachmittag ein und hoffen auf viele Antworten beim Betrachten der Fotos auf Großleinwand.



WANN Freitag, 17.10.2025, 14:30 - 16:30 Uhr

WER Verein für Heimatgeschichte im Grabfeld,
Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld,
Hanns Friedrich

WO Kulturarsenal Alte Darre, Elisabethastraße 29,
Bad Königshofen i.Grabfeld

kostenfrei, Spende für den Verein für
Heimatgeschichte erbeten.

Nachfragen möglich unter 09776.70909818

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

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

WANN Sonntag, 19.10.2025, 12:30 - 14 Uhr

WER Kultur und Museen in der Schranne,
Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld,
Andreas Rottmann

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



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

E-REZEPT UND MEDIKATION IM BLICK



Selbstbestimmt älter werden und die Übersicht behalten. Wir bieten Ihnen in unserer Aktionswoche einen kostenlosen Medikationscheck und erklären Ihnen, für was Sie welches Medikament nehmen. Auf Wunsch erklären wir Ihnen gerne, wie Sie in der digitalen Welt des E-Rezeptes und der E-Patientenakte den Überblick behalten.

WANN Mo-Sa, 20.10.-25.10.2025, 9 - 17 Uhr

WER Mohren Apotheke
WO Martin-Reinhard-Straße 27,
Bad Königshofen i.Grabfeld

Anmeldung erwünscht unter 09761.2057

TISCH DER GENERATIONEN – EIN MODERIERTER DIALOG ZWISCHEN U25 UND Ü65

AUSTAUSCH

Dieser Nachmittag soll den Austausch zwischen den Generationen fördern und dazu beitragen, Wissen, Lebenserfahrung und Werte zwischen jungen und älteren Menschen zu vermitteln. Ein Projekt der Stiftung Wertebündnis und Kooperationspartnern. Für Getränke und einen Imbiss ist gesorgt.

WANN Montag, 20.10.2025, 15 - 18 Uhr
WER Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld, Stefan Glocker (Moderation)
WO Kultur und Museen in der Schranne, Grabfeld, Martin-Reinhard-Straße 9, Bad Königshofen i.Grabfeld

Anmeldung erwünscht unter 09776.70909818

PFLEGEBERATUNG UNTERWEGS

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.

SPRECHSTUNDE

WANN Mittwoch, 22.10.2025, 8:30 - 12 Uhr
WER Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld, Kirstin Mühlfeld (Gesundheits- und Krankenpflegerin und Pflegeberaterin)
WO MVZ Rhön-Grabfeld, Am Kurzentrum 2, Bad Königshofen i.Grabfeld

Anmeldung erwünscht unter 09771.94129

DES SINGÄ HÄLD JUNG

MUSIK

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

WANN Sonntag, 26.10.2025, 14:30 Uhr
WER Promiband, Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld
WO Frankentherme, Großer Kursaal, Am Kurzentrum 1, Bad Königshofen i.Grabfeld

Eintritt frei
Nachfragen möglich unter 09761.91200

E-REZEPT UND MEDIKATION IM BLICK

BERATUNG

Selbstbestimmt älter werden und die Übersicht behalten. Wir bieten Ihnen in unserer Aktionswoche einen kostenlosen Medikationscheck und erklären Ihnen, für was Sie welches Medikament nehmen. Auf Wunsch erklären wir Ihnen gerne, wie Sie in der digitalen Welt des E-Rezeptes und der E-Patientenakte den Überblick behalten.

WANN Mo-Fr, 27.10.-31.10.2025, 9 - 17 Uhr
WER Stadt Apotheke
WO Hindenburgstraße 17, Bad Königshofen i.Grabfeld

Anmeldung erwünscht unter 09761.2068

HÖREN & VERSTEHEN

VORTRAG



Zu unserem 5-jährigen Jubiläum laden wir Sie zu einem besonderen Nachmittag ein. Freuen Sie sich auf ein Glas Sekt, lernen Sie unser Akustik-Team persönlich kennen und erfahren Sie in unserem Vortrag unverbindlich wie gutes Hören Lebensqualität schenkt.

WANN Mittwoch, 29.10.2025, 14 - 16 Uhr
WER Akustik Schleelein
WO Marktplatz 15, Bad Königshofen i.Grabfeld

Max. 20 Teilnehmer/innen
Anmeldung erwünscht unter 09761.3453



BAD NEUSTADT

FIT BLEIBEN IM ALTER



Es ist nie zu spät, um mit Bewegung zu beginnen! Machen Sie mit bei einem extra Kurs, um die Kraft zu steigern, Ihre Ausdauerleistung zu verbessern, die Mobilität zu fördern und den Wissensstand zu erweitern - um fit und voller Energie durchs Leben zu gehen. Egal ob Neueinsteiger/in oder bereits Erfahrene/r - jede/r ist bei uns willkommen!

WANN Kurs **mittwochs**,
01./08./15./22./29.10.2025, 9 – 9:45 Uhr
Training, 01.-31.10.2025,
Mo-Fr 7:30 - 22 Uhr, Sa+So 8 – 18 Uhr
WER Sport- & Fitnesscenter Olymp
WO Gartenstraße 35, Bad Neustadt a.d.Saale

Die Kosten betragen 34,90 € für den wöchentlichen Sportkurs, außerdem Zugang zum Olymp inkl. Sauna, Duschen, Getränke, individuelle Trainingsbetreuung und eine Fettmessung.

Anmeldung erforderlich unter 09771.2513 oder info@olymp-fit.de

EUTB - ERGÄNZENDE UNABHÄNGIGE TEILHABEBERATUNG

Die EUTB berät zu allen Fragen rund um das Thema Behinderung und unterstützt Sie bei Fragen zur Rehabilitation und Teilhabe, damit Sie am Leben in der Gesellschaft umfassend teilnehmen können. Die Beratung ist kostenlos und unabhängig von Leistungsträgern und Leistungserbringern.

WANN **Mittwoch, 01.10.2025, 9 - 11 Uhr**
WER EUTB der gfi gGmbH
WO Landratsamt Rhön-Grabfeld,
Spörleinstraße 11, Bad Neustadt a.d.Saale



Anmeldung erforderlich unter 09721.1724713

WANN **mittwochs, 01./08./15./22./29.10.2025,**
14 - 16 Uhr
WER EUTB der gfi gGmbH
WO EUTB Bad Neustadt, Gartenstraße 5,
Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erwünscht unter 09721.1724713

PAARTANZKURS FÜR SENIOREN



Tanzen hält jung – unser Tanzkurs für Seniorenpaare! Bewegen, lachen, gemeinsam genießen: Entdecken Sie die Freude am Tanzen in entspannter Atmosphäre. Ob Anfänger oder mit Vorkenntnissen – wir bringen Schwung in Ihren Alltag!

WANN **mittwochs, 01.-22.10.2025, 10 Uhr**
WER ADTV Tanzschule Tinos Dance World
WO Saalestraße 3, Bad Neustadt a.d.Saale



79 € für alle 4 Termine (01./08./15./22.10.), mind. 5 Paare
Paarweise Anmeldung erforderlich unter 09771.68168 oder info@tinis-dance-world.de

DANCE FIT GOLD - FITNESS & TANZ IM ALTER



Herrlich gesellig, vielseitig und vor allem: gesund! Die Energie und Freude, die das Tanzen in uns hervorbringt, ist auch in Ihnen! Mit viel Vergnügen und in geselliger Atmosphäre trainiert das Tanzen die Körperspannung, die Muskulatur, das Bewegungssystem, Herz-Kreislauf-System und unser Gedächtnis.

WANN **montags, 06.-20.10.2025, 10:30 - 11:30 Uhr**
WER ADTV Tanzschule Tinos Dance World
WO Saalestraße 3, Bad Neustadt a.d.Saale

54 € pro Person für alle 3 Termine (06./13./20.10.2025), kein Partner nötig
Anmeldung erforderlich unter 09771.68168 oder info@tinis-dance-world.de

MUNDGESUNDHEITS-CHECK UP

Kommen Sie zum unverbindlichen Check up der Mundgesundheit für Seniorinnen und Senioren und deren Angehörigen durch unsere Spezialistin für Seniorenzahnheilkunde.

WANN **Montag, 06.10.2025, 12 - 17 Uhr**
WER dentaMEDIC Zahnärzte, Dr. Claire Kubik
WO Gartenstraße 12, Bad Neustadt a.d.Saale



Anmeldung erforderlich unter 09771.630950

KREATIVER MONTAG



Die Idee hinter dem kreativen Montag ist, dass man sich austauscht, Erfahrungen und Können teilt, Menschen, die gerne kreativ werden möchten, unterstützt, und in gemütlicher Runde, frei von Beurteilungen, künstlerisch tätig wird. Also vorbeikommen und mitmachen. Mit eigenem Material oder ohne.

WANN Montag, 06. und 20.10.2025, 18 - 20:30 Uhr
WER Kunstverein Bad Neustadt e.V.
WO Bauerngasse 7a, Bad Neustadt a.d.Saale

8 € pro Person (Mitglieder des Kunstvereins frei)
Barrierefreier Zugang
Nachfragen möglich unter info@kunst-nes.de oder 0172.8323830

RADTOUR ZU DEN OUTDOOR-FITNESSGERÄTEN



Outdoor-Fitnessgeräte sind für immer mehr Menschen ein beliebtes Mittel, verschiedene Muskelgruppen und ihre Ausdauer zu stärken. Unter Anleitung eines Trainers erkunden wir die Freiluft-Sportgeräte in den Stadtteilen von Bad Neustadt mit dem Rad. Die Strecke beträgt ca. 11 km und endet in der Luitpoldaue. Nach der Tour stärken wir uns bei Kaffee & Kuchen für die Heimfahrt.

WANN Dienstag, 07.10.2025, 13 - 17 Uhr
WER Quartiersmanagement Bad Neustadt, Seniorenbeauftragte Gabi Gröschel
WO Treffpunkt: Marktbärbel-Brunnen am Marktplatz, Bad Neustadt a.d.Saale

Nachfragen möglich unter 09771.9106107

SICHERHEIT ZU JEDER ZEIT – HAUSNOTRUF



Ganz nach dem Motto „lange gut zu Hause leben“, erhalten Sie detaillierte Auskunft über die Hausnotrufsysteme des Bayerischen Roten Kreuzes. Ob zu Hause oder unterwegs, im Notfall sind wir rund um die Uhr für Sie da. Auf Knopfdruck werden alle erforderlichen Maßnahmen eingeleitet.

WANN Dienstag, 07.10.2025, 15 - 16 Uhr
WER Kreisverband BRK Rhön-Grabfeld
WO Meininger Straße 25, Bad Neustadt a.d.Saale

Nachfragen möglich unter 09771.612349

FIT IN ERSTER HILFE FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN



Fit in Erster Hilfe wendet sich an alle Interessierten, die ihr Wissen in der Ersten Hilfe in kurzer Zeit auffrischen möchten. Hier werden in kurzen Einheiten die wichtigsten Grundlagen der Ersten Hilfe vermittelt.

WANN Dienstag, 07.10.2025, 16 - 18 Uhr
WER Kreisverband BRK Rhön-Grabfeld
WO Bildungszentrum, Lehrsaal 1, Meininger Straße 25, Bad Neustadt a.d.Saale

15 € pro Person
Anmeldung erforderlich unter 09771.612335

LINE DANCE - DER REIHENTANZ!

Geeignet für alle, die Tanzen lieben und sich bewegen möchten. Die Musik geht von ABBA über Country, von Pop bis hin zu den aktuellen Charts. Line Dance schafft eine hohe Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit, ist ein super Fitnessprogramm und macht einfach riesigen Spaß!

WANN dienstags, 07.-21.10.2025, 18 - 19 Uhr
WER ADTV Tanzschule Tinos Dance World
WO Saalestraße 3, Bad Neustadt a.d.Saale

52 € pro Person für alle 3 Termine (07./14./21.10.)
Anmeldung erforderlich unter 09771.68168 oder info@tinodance-world.de
Mind. 8 Teilnehmer/innen



DIE VOLKACHER MAINSCHLEIFE MIT DEM SCHIFF ERLEBEN

Die Fahrt beginnt bequem mit dem Bus ab Bad Neustadt ins malerische Winzerstädtchen Volkach. Erleben Sie eine entspannte Schifftour auf der Mainschleife und bewundern Sie die idyllische Landschaft Frankens vom Wasser aus. Anschließend können Sie zwischen einem geführten Altstadttrundgang durch die romantischen Gassen oder einer Weinbergwanderung mit Abschluss in einem Wein-gut wählen.

WANN Donnerstag, 09.10.2025,

12 – ca. 20 Uhr

WER Rhönklub Bad Neustadt

WO Treffpunkt: Busbahnhof, Bad Neustadt
a.d.Saale (Abfahrt 12:15 Uhr)

BEWEGUNG

FÜHRUNG

Kosten für die Schifftour und Kaffeepause 23,50 € pro Person, zusätzlich werden Fahrtkosten erhoben. Anmeldung erforderlich unter 09771.994273

SMARTPHONE ABC



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

WANN Montag, 13.10.2025, 10 - 11:30 Uhr

WER BayernLab Bad Neustadt

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

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

GRUNKURS ANDROID SMARTPHONE FÜR EINSTEIGER



Möchten Sie gerne einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten Ihres Smartphones kennenlernen? 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, 13.10.2025, 14 - 16:30 Uhr
WER BayernLab Bad Neustadt
WO Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt
a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

GRUNKURS APPLE IPHONE FÜR EINSTEIGER



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

WANN Mittwoch, 15.10.2025, 10 - 12:30 Uhr

WER BayernLab Bad Neustadt

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

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

SOUVERÄN IM NETZ



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

WANN Montag, 20.10.2025, 10 - 11:30 Uhr

WER BayernLab Bad Neustadt

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

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI) – CHANCEN UND RISIKEN

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

WANN Montag, 20.10.2025, 14 - 15:30 Uhr
WER BayernLab Bad Neustadt
WO Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt a.d.Saale



Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

DIGITALER NACHLASS – WAS GESCHIEHT EINMAL MIT MEINEN DATEN?



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

WANN Dienstag, 21.10.2025, 10 - 11 Uhr
WER BayernLab Bad Neustadt
WO Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

MESSENGER DIENSTE



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

WANN Dienstag, 21.10.2025, 14 - 16 Uhr
WER BayernLab Bad Neustadt
WO Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

SICHER ONLINE SHOPPEN – TIPPS FÜR DEN SICHEREN EINKAUF IM INTERNET



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

WANN Mittwoch, 22.10.2025, 10 - 11:30 Uhr
WER BayernLab Bad Neustadt
WO Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

EUTB – ERGÄNZENDE UNABHÄNGIGE TEILHABEBERATUNG

Sie können unsere Räumlichkeiten besuchen, uns und unsere Beratungstätigkeit kennenlernen und bei Bedarf gleich persönlich einen Beratungstermin ausmachen. Wir beraten zu allen Themen rund um Erkrankungen/Behinderungen und Teilhabe kostenlos und unverbindlich. Auch Angehörige, das soziale Umfeld und Fachstellen können sich an uns wenden. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

WANN Mittwoch, 22.10.2025, 11 - 15:30 Uhr
WER EUTB der gfi gGmbH
WO EUTB Bad Neustadt, Gartenstraße 5, Bad Neustadt a.d.Saale

Nachfragen möglich unter 09721.1724713



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 dies jedoch immer schwieriger. Was kann man tun, um nicht auf „Fake News“ hereinzufallen?

WANN Mittwoch, 22.10.2025, 14 - 15 Uhr
WER BayernLab Bad Neustadt
WO Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

FITTER GEIST - FITTER KÖRPER

Der Seniorenkreis der Evang.-Luth. Kirchengemeinde Bad Neustadt besucht die Tagespflege der Diakonie Bad Neustadt. Bei Kaffee und Kuchen trainieren die Besucher ihr Gedächtnis und ihren Körper, um länger gesund und glücklich zu bleiben.

WANN Mittwoch, 22.10.2025, 14:30 - 16:30 Uhr
WER Ev.-Luth. Kirchengemeinde Bad Neustadt
WO Diakonie - Tagespflege Bad Neustadt, Hauptstraße 13, Bad Neustadt a.d.Saale - Brendlorenzen

Anmeldung erwünscht bis 16.10.2025 unter 09771.636960



BAYERNATLAS – FREIZEITKARTE UND MEHR ...



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

WANN Donnerstag, 23.10.2025, 10 - 11:30 Uhr
WER BayernLab Bad Neustadt
WO Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

SOZIALHILFE BEI PFLEGEBEDÜRFTIGKEIT



Wer zahlt meinen Pflegeheimplatz, wenn meine Rente nicht reicht? Wer übernimmt welche Kosten? Wann müssen Kinder für ihre Eltern zahlen? Wie viel darf ich angespart haben? Der VdK klärt diese und weitere Fragen im Vortrag Hilfe zur Pflege - Soziale Absicherung im Pflegefall.

WANN Donnerstag, 23.10.2025, 16 - 17:30 Uhr
WER Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld, Referentin: Jenny Bachmeier (Sozialverband VdK-Kreisgeschäftsstelle Rhön-Grabfeld)
WO Landratsamt Rhön-Grabfeld, Großer Sitzungssaal, Spörleinstraße 11, Bad Neustadt a.d.Saale

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

BASTHEIM

LESUNG „MEINE ELTERN WERDEN ALT – 50 IDEEN FÜR EIN GUTES MITEINANDER“



Kann Papa noch Auto fahren? Ist Vergesslichkeit normal oder ein Zeichen von Demenz? Die Eltern werden älter und brauchen Hilfe – doch wie geht man damit um? Peggy Elfmann, Autorin von „Meine Eltern werden alt. 50 Ideen für ein gutes Miteinander“, liest aus ihrem Buch und gibt praktische, einfühlsame Ratschläge. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Austausch und für Fragen. Weitere Infos siehe S. 4.

WANN Dienstag, 30.09.2025, 19:00 Uhr
WER Landratsamt Rhön-Grabfeld, Amt für Senioren und Menschen mit Behinderung, Autorin: Peggy Elfmann
WO Kloster Wechterswinkel, Um den Bau 6, Bastheim - Wechterswinkel

Nachfragen möglich unter 09771.94433



PFLEGEBERATUNG UNTERWEGS

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 Mittwoch, 01.10.2025, 8 - 12 Uhr

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

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

SPRECHSTUNDE

Anmeldung erwünscht unter 09771.94129

SCHNUPPERSTUNDE ZUM KURS „STURZPRÄVENTION“

BEWEGUNG

Stürze können für ältere Menschen schwerwiegende Folgen haben, oft durch Muskelschwäche und schlechten Gleichgewichtssinn ausgelöst. Der zertifizierte Kurs „Sturzprävention“, der von den Kassen bezuschusst wird, hilft, Kraft und Balance zu verbessern. Er richtet sich an Personen ab ca. 65 Jahren, die sich ohne Hilfe auf Matten bewegen können. Bitte bequeme Kleidung und Hallenschuhe tragen.

WANN Dienstag, 07.10.2025, 10 - 11:30 Uhr

WER WSV Oberweißbrunn

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

Anmeldung erwünscht unter 0151.55516475 oder rita_eisenmann@gmx.de

ERNÄHRUNG AB DER LEBENSMITTE

Wie gelingen eine ausgewogene Ernährung und Genuss im Alltag? Ab der Lebensmitte verändern sich Körper und Stoffwechsel - daraus ergeben sich neue Anforderungen an den persönlichen Lebensstil. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung sind dabei wichtige Stellschrauben. Welche Lebensmittel sollten bevorzugt auf dem Speiseplan stehen?

WANN Mittwoch, 08.10. oder 15.10.2025, 13 - 14:30 Uhr

ERNÄHRUNG

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

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

VORTRAG

Anmeldung erforderlich unter 09771.61022211 oder marie.hofmann@aelf-ns.bayern.de

HERZGESUND KOCHEN

ERNÄHRUNG



Herz und Gefäßen etwas Gutes tun - das ist leichter als Sie denken! Neben regelmäßiger Bewegung ist eine ausgewogene Ernährung dabei ganz entscheidend. Doch was sind die Besonderheiten einer „herzgesunden“ Ernährung? Welche Lebensmittel spielen eine Rolle? Wie gelingt ein „herzfreundlicher“ Lebensstil im Alltag? Antworten erhalten Sie in diesem Angebot.

WANN Mittwoch, 08.10. oder 15.10.2025, 15 - 18 Uhr

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

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

3 € pro Person für Lebensmittel

Anmeldung erforderlich unter 09771.61022211 oder marie.hofmann@aelf-ns.bayern.de

ERLEBNISWANDERUNG



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

WANN Samstag, 11.10.2025, 16:30 Uhr

WER Rhönklub ZV Oberweißenbrunn

WO Dorfgemeinschaftshaus (hinter der Kirche), Kirchhofsweg 8, Bischofsheim i.d.Rhön - Oberweißenbrunn

Anmeldung erforderlich bis 05.10.2025 unter 09772.6231

EUTB - ERGÄNZENDE UNABHÄNGIGE TEILHABEBERATUNG



Die EUTB berät zu allen Fragen rund um das Thema Behinderung und unterstützt Sie bei Fragen zur Rehabilitation und Teilhabe, damit Sie am Leben in der Gesellschaft umfassend teilnehmen können. Die Beratung ist kostenlos und unabhängig von Leistungsträgern und Leistungserbringern.

WANN Dienstag, 14.10.2025, 14 - 16 Uhr

WER EUTB der gfi gGmbH

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

Anmeldung erforderlich unter 09721.1724713

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



Bewegung tut gut und hilft dabei, körperlich und geistig fit zu bleiben! Sind wir beweglich, gelingen viele Alltagsaktivitäten leichter. Hier dreht sich alles um das Thema Beweglichkeit. Unser Experte zeigt viele Übungen und gibt Anregungen, wie ein „Plus“ an Bewegung im Alltag eingebaut werden kann. Bitte, wenn möglich, eine Gymnastikmatte mitbringen.

WANN Dienstag, 14.10.2025, 17 - 18:30 Uhr

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

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

Anmeldung erforderlich unter 09771.61022211 oder marie.hofmann@aelf-ns.bayern.de

WANDERUNG ZUR EHEMALIGEN INNERDEUTSCHEN GRENZE



Auf der 12 km langen Wanderung beschreibt der Wanderführer und Zeitzeuge die Besonderheiten an der innerdeutschen Grenze im Zusammenhang mit der Entstehung der beiden deutschen Staaten. Insbesondere wird auf das Grenzsicherungssystem der DDR eingegangen. Wir bilden Fahrgemeinschaften am Treffpunkt und beginnen mit der Wanderung in Birx. Eine Einkehr ist geplant.

WANN Samstag, 18.10.2025, 9 Uhr

WER Rhönklub ZV Oberweißenbrunn, Raimund Kleinhenz (Wanderführer)

WO Treffpunkt: Dorfgemeinschaftshaus (hinter der Kirche), Kirchhofsweg 8, Bischofsheim i.d.Rhön - Oberweißenbrunn

Nachfragen möglich unter 01512.0612563

FARBENRAUSCH DES HERBSTES

Beim Spaziergang von der Schwedenschanze zur Brendquelle und zurück (2 km) erleben die Teilnehmenden den Herbst mit allen Sinnen. Anschließend stärken sich alle bei Kaffee und Kuchen. Vom Spaziergang mitgebrachte Fundstücke können zu kleinen Kunstwerken verarbeitet und mit nach Hause genommen werden. Spaziergang für Menschen mit und ohne Demenz, Menschen mit Demenz können mit einer vertrauten Begleitperson teilnehmen.

WANN Donnerstag, 23.10.2025, 14 - 16:30 Uhr

WER Rhönklub ZV Oberweißenbrunn, Natur unvergesslich, Martina Heinrich

WO Treffpunkt: Parkplatz am ehem. Gasthaus Schwedenschanze an der B279, Richtung Gersfeld, Bischofsheim - Oberweißenbrunn

Anmeldung erwünscht unter 0151.44282280
Führung kostenlos, Spende erbeten



DIE MAGIE EINES GESUNDEN LEBENSSTILS



Viele Menschen glauben, dass Altersleiden und chronische Krankheiten genetisch vorbestimmt seien. Dabei belegen Forschungen zur Epigenetik, dass Lebensstil und Ernährung bestimmte Gene aktivieren oder deaktivieren können. Der Vortrag veranschaulicht das mit Blick auf die vorindustrielle Vergangenheit.

WANN Samstag, 25.10.2025, 19 Uhr

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

WO Dorfgemeinschaftshaus (hinter der Kirche), Kirchhofsweg 8, Bischofsheim i.d.Rhön - Oberweißenbrunn

Nachfragen möglich unter 0175.6485046

„ALTERN - EIN GLÜCK!“ EIN ABEND ZUM SCHMUNZELN

Zum Abschluss des Aktionsmonats „Gesund älter werden“ laden die Initiatoren alle herzlich zu einer heiteren Veranstaltung ein. Der Kabarettist Fredi Breunig bringt mit seinem Programm „Glücklich altern“ humorvolle Einsichten rund ums Älterwerden auf die Bühne. Musikalisch begleitet wird der Abend von der schwungvollen Kaufmannsware – mit Charme, Witz und viel Herz. Freuen Sie sich auf gute Unterhaltung, Gemeinschaft und neue Perspektiven aufs Älterwerden!

WANN Montag, 27.10.2025, 19 Uhr

WER Landratsamt Rhön-Grabfeld, Fachstelle für Senioren und Menschen mit Behinderung
WO Geisfürsthalles, Brückenstraße 20, Bischofsheim i.d.Rhön - Wegfurt



Die DJK Wegfurt sorgt für die Bewirtung. Einlass ab 18:30 Uhr, Beginn 19 Uhr, Eintritt frei
Nachfragen möglich unter 09771.94433



BURGLAUER

WANDERUNG - DORFRUNDE BURGLAUER/NIEDERLAUER



Die diesjährige Wanderung führt durch das liebevolle Lauertal hinauf zum Dicken Turm, wo man ins Lauertal blicken kann. Die Wanderung dauert 1 bis 1,5 Stunden und ist für jedes Fitnesslevel geeignet. Im Anschluss gibt es eine kleine Stärkung. Die Veranstaltung findet nur bei gutem Wetter statt!

WANN Freitag, 10.10.2025, 10:30 Uhr

WER Quartiersmanagement Burglauer

WO Treffpunkt: Dorfplatz, Burglauer

Anmeldung erwünscht unter 09733.6064 oder quartiersmanagement@burglauer.de

BARRIEREFREIHEIT IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN



Mit dem Alter kann das Leben auch im eigenen Zuhause zunehmend schwerfallen. Schwellen und Stufen, die bislang leicht überwunden werden konnten, werden auf einmal zum Problem. Herr Kraus von der Bayer. Architektenkammer hat hierfür die passenden Lösungen parat.

WANN Dienstag, 21.10.2025, 16 - 17:30 Uhr

WER Quartiersmanagement Burglauer, Referent: Armin Kraus (Bayer. Architektenkammer)

WO Rudi-Erhard-Halle, Jahnstraße 13, Burglauer

Anmeldung erwünscht unter 09733.6064 oder quartiersmanagement@burglauer.de

FLADUNGEN

BACKTAG IM MUSEUM



Früh am Morgen wird der Backofen des ehemaligen Gemeindebackhauses aus Oberbernards mit Reisig angeheizt, damit mittags knusprig frisches Gebäck, Plootz oder Bauernbrot auf den Tisch kommen. Es gilt: Solange der Vorrat reicht.

WANN Freitag, 03.10.2025 oder
Samstag, 25.10.2025, 9 - 13 Uhr

WER Fränkisches Freilandmuseum Fladungen
WO Bahnhofstraße 19, Fladungen

Der Museumseintritt muss entrichtet werden.
Nachfragen möglich unter 09778.91230

MUSEUMSREIF – UNSER HERBSTFEST



Der jährlich am Tag der Deutschen Einheit stattfindende Aktionstag unter dem Motto „Museumsreif“ lädt mit Vorführungen, Verkostungen und Mitmachaktionen rund um die Erntezeit ins Fränkische Freilandmuseum Fladungen ein. Weitere Informationen unter: www.freilandmuseum-fladungen.de.

WANN Freitag, 03.10.2025, 10 - 17 Uhr
WER Fränkisches Freilandmuseum Fladungen
WO Bahnhofstraße 19, Fladungen

Der Museumseintritt muss entrichtet werden.
Nachfragen möglich unter 09778.91230

WAS KOMMT HEUTE AUF DEN TISCH?



Was heute auf den Tisch kommt, können die Besucherinnen und Besucher im Freilandmuseum am Feiertag und an jedem Sonntag im Dreiseithof aus Leutershausen herausfinden. Dann wird der Kochlöffel geschwungen und geschnippelt, geknetet und gekocht. Offenes Mitmachprogramm, ohne Anmeldung.

WANN Freitag, 03.10.2025,
sonntags, 05./12./26.10.2025, 11 - 15 Uhr

WER Fränkisches Freilandmuseum Fladungen
WO Bahnhofstraße 19, Fladungen

Der Museumseintritt muss entrichtet werden.
Nachfragen möglich unter 09778.91230

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 montags, 06./13./20./27.10.2025,
15 - 16:30 Uhr

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

WO Pfarrheim, Bahnhofstraße 5, Fladungen

Nachfragen möglich unter 09778.319

UNTER ALLER KANONE? SPRICHWÖRTERFÜHRUNG



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

WANN Samstag, 11.10.2025, 11 Uhr und 14 Uhr
WER Fränkisches Freilandmuseum Fladungen
WO Bahnhofstraße 19, Fladungen

Der Museumseintritt muss entrichtet werden, die Führung ist kostenlos.
Nachfragen möglich unter 09778.91230

VOM SCHWARZEN MOOR ZUM DREILÄNDERECK



Auf unserer kurzen Wanderung im ehemaligen Grenzgebiet zwischen Hessen, Thüringen und Bayern entdecken wir die Naturschönheiten der Rhön und erfahren Wissenswertes über die ehemalige innerdeutsche Grenze. Die Wegstrecke beträgt insgesamt ca. 6 km. Eine Abschlusseinkehr ist geplant.

WANN Mittwoch, 15.10.2025, 13:30 - 18 Uhr
WER Rhönklub Zweigverein Fladungen
WO Parkplatz Schwarzes Moor, Schwarzes Moor 1, Fladungen

Nachfragen möglich unter 09778.463

JETZT GEHT'S ANS EINGEMACHTE! – ALLES RUND UMS HALTBARMACHEN



Passend zur Erntezeit laden wir zum Thementag rund ums Haltbarmachen von Lebensmitteln ein – ein Vorgang, der für die Menschen auf dem Land früher lebenswichtig war. Von 10 bis 17 Uhr wird an verschiedenen Stationen im Gelände gezeigt, wie Obst und Gemüse haltbar gemacht werden. Holen Sie sich Tipps für zuhause oder legen Sie selbst mal mit Hand an. Es wird zudem eine Führung um 11 Uhr und 14 Uhr angeboten.

WANN Sonntag, 19.10.2025, 10 - 17 Uhr
WER Fränkisches Freilandmuseum Fladungen
WO Bahnhofstraße 19, Fladungen

Der Museumseintritt muss entrichtet werden, teilweise fallen Materialkosten an.
Nachfragen möglich unter 09778.91230

GROSSEIBSTADT

KINONACHMITTAG „MY OLD LADY“



Im Rahmen des Seniorennachmittags zeigen wir den Kinofilm „My old Lady“. Im Anschluss laden wir die Senioren und Seniorinnen zu Kaffee und Kuchen ein und lassen den Nachmittag gemütlich ausklingen.

WANN Donnerstag, 16.10.2025, 14 - 17 Uhr
WER Seniorenbeauftragte und Seniorenkreisteam Großeißstadt
WO Bruder-Konrad-Haus, Kirchplatz 1, Großeißstadt

Nachfragen möglich unter 09761.7470758

HERBSTADT

ÖL PRESSEN



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

WANN Samstag, 18.10.2025, 10 - 14 Uhr
WER Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld, Alexandra Laske
WO Werkstatt Alexandra Laske, Am Bach 18, Herbstadt

5 € pro Person
Anmeldung erforderlich unter www.die-vhs.de oder 09776.70909818

HEUSTREU

NATUR ERLEBEN – RUNDGANG MIT FÜHRUNG DURCHS BIOTOP

Flora - Fauna - Habitat auf 12 000 qm - Privatinitiative. Erklärende Führung durchs Eschbach-Biotop in Heustreu. Die Laufstrecke beträgt ca. 1 km und ist auch mit leichter Geheinschränkung möglich. Ruhebänke sind vorhanden. Geeignetes Schuhwerk und Beinbedeckung wird empfohlen.

WANN Dienstag, 07.10.2025, 16 - 18 Uhr

WER Franz Mock (Gartenfachberater für Naturgärten/Naturbotschafter SDW/LBV)

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

BEWEGUNG

FÜHRUNG

Anmeldung erforderlich unter 09771.6373153

TANZTREFF DES BRK

Tanzen bringt den Kreislauf in Schwung, hält die Gelenke fit, fördert die Konzentration und beschert ein unterhaltsames Gemeinschaftserlebnis. Tanz ist Bewegung und Bewegung ist Leben. Auch und gerade ältere Menschen finden hier eine besonders gesellige Art der Bewegung und die Möglichkeit ihren Bekanntenkreis zu erweitern. Es spielt das Duo Flamingo.

WANN Dienstag, 28.10.2025, 14 - 19 Uhr

WER Kreisverband BRK Rhön-Grabfeld

WO Festhalle, Am Salzbrunnen 10, Heustreu

Eintritt 7 €

Nachfragen möglich unter 09771.612343

TANZEN

HOHENROTH

KOORDINATIONSTRaining MIT LIFE-KINETIK-INHALTEN

Infoveranstaltung mit praktischen Übungen: Life Kinetik kombiniert spielerische Bewegung mit Denkaufgaben, um Gehirnverbindungen zu stärken und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Anschließend kann ein 10-wöchiger, von der Krankenkasse bezuschusster Präventionskurs besucht werden.

BEWEGUNG

WANN Montag, 06.10.2025, 18:30 - 19:30 Uhr

WER Pfügelotsin der Gemeinden Hohenroth und Schöna u a.d.Brend, Referent: Herr Ragati (zertif. Life-Kinetik Präventionstrainer)

WO Kleine Sporthalle, Jahnstraße 4, Hohenroth

Anmeldung erforderlich unter 09771.68227

VORTRAG

MODERNE WUNDVERSORGUNG – WIE SELBST CHRONISCHE WUN- DEN GUT VERHEILEN KÖNNEN

Moderne Wundversorgung kann die Heilung bei chronischen Wunden wirksam unterstützen. In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Überblick über aktuelle Methoden, hilfreiche Tipps aus der Praxis sowie Informationen zur Kostenübernahme durch Krankenkassen. Im Anschluss ist Raum für Fragen.

VORTRAG

WANN Mittwoch, 08.10.2025, 16:30 - 18 Uhr

WER Pfügelotsin der Gemeinden Hohenroth und Schöna u a.d.Brend, Referentin: Carolin Hey von mapomed GmbH & Co.KG (Fachtherapeutin Wunde ICW und Schmerzexpertin)

WO Bürgerhaus, Hauptstraße 11, Hohenroth

Anmeldung erforderlich unter 09771.68227

VERNETZUNGSCAFÉ EHRENAMT- LICH TÄTIGE EINZELPERSONEN

...und solche, die es werden wollen. Nachdem wir in einer angeleiteten Übung zur bewussten Atmung Kraft geschöpft haben, gibt es kompakte Infos zur Registrierung als ehrenamtlich tätige Einzelperson. Bei Kaffee und Kuchen berichten zwei ehrenamtlich Tätige aus der Praxis und wir tauschen uns zu Erfahrungen und offenen Fragen aus.

WANN Dienstag, 14.10.2025, 16 - 18 Uhr

WER AG Senioren der NES-Allianz

WO Urbanussaal, Johann-Klöhr-Straße 32, Hohenroth - Leutershausen

AUSTAUSCH

Nachfragen möglich unter 09771.616055

„MENTAL GESTÄRKT IM ALTER“ – GESUNDHEITSFÖRDERUNG 60PLUS

VORTRAG



Das Älterwerden bringt schöne Seiten, aber auch Herausforderungen wie veränderte Beziehungen, Ruhestand oder gesundheitliche Einschränkungen. Der Vortrag zeigt, wie Sie sich bewusst auf das Alter vorbereiten und wie Ihnen Ihre Lebenserfahrung dabei hilft, sich im Alter seelisch wohlfühlen.

WANN Dienstag, 21.10.2025, 16:30 - 17:30 Uhr
WER Pflegelotsin der Gemeinden Hohenroth und Schöna u.a.d.Brend, Referentin: Frau Manger, gefördert von der AOK Bayern
WO Urbanussaal, Johann-Klöhr-Straße 32, Hohenroth - Leutershausen

Anmeldung erforderlich unter 09771.68227

HOLLSTADT

DORFRUNDENTAG

BEWEGUNG

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

WANN Freitag, 03.10.2025, 10 - 11 Uhr
WER TSV Hollstadt
WO Sporthalle, Jahnstraße 1, Hollstadt

Nachfragen möglich unter 01575.4330471

SENIORENGYMNASTIK FÜR FRAUEN UND MÄNNER

BEWEGUNG

Beweglichkeit, Koordination und Kraft sind wichtige Fähigkeiten, die ein selbstständiges Leben im Alter voraussetzen. Unter fachlicher Anweisung werden Übungen durchgeführt und zum Nachmachen im Alltag angeregt.

WANN dienstags, 07./14./21./28.10.2025,
19 - 20 Uhr
WER TSV Hollstadt
WO Sporthalle, Jahnstraße 1, Hollstadt

Nachfragen möglich unter 09773.1020

MELLRICHTSTADT

GESUNDHEITSWANDERUNG

Gesundheitswandern ist eine sanfte Methode, wieder in Bewegung zu kommen und vereint Wandern in der Natur mit gezielten Übungen aus der Physiotherapie für Körper und Geist. Die Wanderstrecke beträgt ca. 4 km und ist auch für Nichtgeübte zu bewältigen.

WANN Dienstag, 07.10.2025, 14 - 16:30 Uhr
WER Rhönklub ZV Mellrichstadt
WO Kirschgarten, Industriestraße 25, Mellrichstadt

Nachfragen möglich bei Wolfgang Feiler unter 09776.7544

BEWEGUNG

PFLEGEBERATUNG UNTERWEGS

Pflegebedürftigkeit tritt oft unerwartet 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.

SPRECHSTUNDE

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 8.30-12.30 Uhr,
Di + Do 12.30-16.30 Uhr

**Beratung und Hilfe zum Thema Pflege –
individuell, umfassend, kostenfrei!**

Pflegeberatung unterwegs in
Bad Königshofen,
Bischofsheim
und Mellrichstadt

Je einmal
im Monat
mittwochs



WANN Mittwoch, 08.10.2025, 08:30 - 12 Uhr
WER Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld,
Eva Holzhausen (Gesundheits- und
Krankenpflegerin und Pflegeberaterin)
WO Verwaltungsgemeinschaft, Hauptstraße 4,
Mellrichstadt

Anmeldung erwünscht unter 09771.94129

HOPPLA PFLEGE – CRASHKURS PFLEGE



Plötzlich in einer Pflegesituation? Was nun? Eine Pflegesituation tritt meist unvorhersehbar ein und die Betroffenen können sich kaum darauf einstellen. Bei diesem Workshop bekommen Sie ein paar Tipps und Tricks gezeigt, wie Sie Ihren zu pflegenden Angehörigen unterstützen können.

WANN Mittwoch, 08.10.2025, 13 - 15 Uhr
WER Pflegeübungszentrum Rhön-Grabfeld,
Christin Mähler (Leitung von Kursen für
häusliche Pflege)
WO Lohweg 2, Mellrichstadt

Anmeldung erforderlich unter 09776.81170 oder
info@pflegeuebungszentrum.de

OPEN PÜZ (PFLEGEÜBUNGSZENTRUM)



Pflegen Sie eine nahestehende Person oder sind Sie selbst auf Pflege angewiesen? Sie wollen Ihren pflegerischen Alltag sicher, zielgerichtet und einfacher gestalten? Wir beraten und schulen Sie und Ihren pflegebedürftigen Angehörigen, abgestimmt auf Ihre Situation. Erfahren Sie mehr über unser PÜZ.

WANN Donnerstag, 09.10.2025, 13 - 16 Uhr und
Donnerstag, 23.10.2025, 15 - 18 Uhr
WER Pflegeübungszentrum Rhön-Grabfeld
WO Lohweg 2, Mellrichstadt



Nachfragen möglich unter 09776.81170

ELEKTRONISCHE PATIENTEN- AKTE, GESUNDHEITSKARTE UND E-REZEPT VERSTÄNDLICH ERKLÄRT

Das Gesundheitswesen wird digitaler: Medikamente können per E-Rezept über das Smartphone abgeholt werden, Krankenkassen bieten elektronische Patientenakten an und die elektronische Gesundheitskarte ermöglicht das digitale Mitführen des Medikationsplans. Wir geben eine Einführung in die aktuellen Möglichkeiten und einen Ausblick auf zukünftige Entwicklungen.

WANN Donnerstag, 09.10.2025, 14 Uhr
WER Sozialstation St. Kilian, Referent:
Dieter Ebinger (Zentrum für Telemedizin)
WO Lohweg 2, Mellrichstadt

Anmeldung erwünscht unter 09776.81170

NIEDERLAUER

NATUR UNVERGESSLICH – SPAZIERGANG IM OKTOBER



Kunst und Kultur am Dicken Turm in Niederlauer - bekannt wurde das Gelände am Dicken Turm durch die Sonnenwendfeuer des Künstlers Jimmy Fell. Die Teilnehmenden erkunden das Gelände und die dortigen Kunstwerke. Wer den Turm besteigt, kann eine schöne Aussicht in die Umgebung genießen. Falls Sie nicht selbstständig zum Treffpunkt kommen können, besteht die Möglichkeit, vom Sandberger Bürgerbus gebracht zu werden.

WANN Mittwoch, 01.10.2025, 10 - 12 Uhr
WER Natur unvergesslich
WO Treffpunkt: Dicker Turm, Turmstraße,
Niederlauer

Anmeldung erforderlich bis 29.09.2025 unter
01514.4282280 oder natur-unvergesslich@
sandberg-rhoen.de

RHÖN-GRABFELD NIMMT AB – GROSSE BAUCHFETTSTUDIE



Wir möchten in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung beweisen, dass durch gesunde Ernährung und Gesundheitstraining, neben einem Gesamtgewichtsverlust auch das viszerale Bauchfett abnimmt und somit auch die Gesundheit verbessert werden kann. Die Studiendauer beträgt 4 Wochen. Beginn ist jederzeit vom 06.- 31.10.2025 möglich.

WANN täglich, Mo-Fr, 06.-31.10.2025, 8 - 21 Uhr
WER exercise Healthclub
WO exercise Healthclub, Industriestraße 4a, Niederlauer

Die Studiengebühr beträgt inkl. 4 Wochen Gesundheitstraining, individueller Trainingsplanung und leckerem Rezeptbuch 59 € pro Teilnehmer. Nachfragen möglich unter 09771.6353853 oder info@exer-cise.de

NORDHEIM

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

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

WANN mittwochs, 01./08./15./22./29.10.2025, 18 - 19 Uhr
WER TSV Nordheim, Margarete Schmidt
WO Turnhalle, Jahnstraße 4, Nordheim v.d.Rhön

Nachfragen möglich unter 09779.412



OBERELSBACH

NATUR UND KULTUR IM BIOSPHERENRESERVAT RHÖN



Erfahren Sie bei einer Führung durch das Infozentrum „Haus der Langen Rhön“ Wissenswertes rund um die Natur- und Kulturlandschaft im UNESCO-Biosphärenreservat Rhön! Im Anschluss führt Sie Landschaftsführer Eberhard Maisch entlang des „kleinen Elstalwegs“ rund um Oberelsbach (2,5 km, 40 Höhenmeter).

WANN Donnerstag, 02.10.2025, 14 - 16 Uhr
WER Biosphärenzentrum „Haus der Langen Rhön“
WO Unterelsbacher Straße 4, Oberelsbach

3 € pro Person
Anmeldung erwünscht unter 09774.910260

SENIORENGYMNASTIK



Alle Seniorinnen und Senioren, die Freude an Bewegung haben und beweglich bleiben möchten, sind bei der BRK-Seniorengymnastik herzlich willkommen. Seit vielen Jahren bietet die Übungsleiterin Frau Maisch abwechslungsreiche Gymnastikstunden an, bei denen die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt steht.

WANN dienstags, 07./14./21./28.10.2025, 9:15 - 10:15 Uhr
WER Kreisverband BRK Rhön-Grabfeld
WO Schulturnhalle, Oberer Auweg 2, Oberelsbach

WANN donnerstags, 09./16./23.10.2025, 16 - 17 Uhr
WER Kreisverband BRK Rhön-Grabfeld
WO Schulturnhalle, Neumühlenweg 1, Oberelsbach - Weisbach

Nachfragen möglich unter 09771.612343

GEHEN MIT ARZTBEGLEITUNG

Bewegung ist die beste Medizin - besonders in guter Gesellschaft! Bei unserer Wanderung haben Sie die Möglichkeit, gemeinsam mit dem erfahrenen Allgemeinarzt Eberhard Helm in entspannter Atmosphäre an der frischen Luft aktiv zu sein. Dabei können Sie auch Fragen rund um Ihre Gesundheit stellen.

WANN montags, 06./13./20.10.2025, 18 - 19 Uhr
WER SC Ostheim
WO Treffpunkt: Parkplatz Streuwiese, Ostheim v.d.Rhön

Nachfragen möglich unter 09777.614



HERBSTWANDERUNG FÜR SENIOREN UND SENIORINNEN



Genießen Sie eine gemütliche 8 km lange Wanderung über den kleinen und großen Lindenberg. Bei dieser entspannenden Tour erleben Sie die herbstliche Natur und die frische Luft in angenehmer Gesellschaft.

WANN Donnerstag, 09.10.2025, 14 - 16 Uhr
WER SC Ostheim
WO Treffpunkt: Parkplatz Bahnhof, Ostheim v.d.Rhön

Nachfragen möglich unter 0151.22516256

SENIORENTANZPARTY MIT GENUSS



Unsere SENIORENTANZPARTY MIT GENUSS lädt Sie ein, einen entspannten Sonntagnachmittag zu erleben. Schwungvolle Musik, Kaffeespezialitäten und eine erlesene Kuchen-/Tortenauswahl warten auf Sie. Kommen Sie vorbei, genießen Sie den Moment und gönnen Sie sich eine wohlverdiente Auszeit voller Genuss und Lebensfreude.

WANN Sonntag, 12.10.2025, 14:30 - 17 Uhr
WER ADTV Tanzschule Tinos Dance World
WO Paulinenstraße 34, Ostheim v.d.Rhön

8,50 € pro Person (excl. Speisen u. Getränke)
Einlass 14 Uhr

Anmeldung erforderlich bis 07.10.2025 unter 09771.68168 oder info@tinis-dance-world.de

FIT MIT SPASS FÜR SENIOREN UND SENIORINNEN



Mit Freude aktiv bleiben! In diesem Bewegungsangebot steht die Kombination aus leichter Gymnastik, Koordination und spielerischer Bewegung im Mittelpunkt. In angenehmer Atmosphäre trainieren wir gemeinsam Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht, um die Mobilität im Alltag zu erhalten.

WANN Dienstag, 14.10.2025, 16:30 - 17:30 Uhr
WER SC Ostheim
WO Turnhalle, Ritter-von-Haltstraße 7, Ostheim v.d.Rhön

Nachfragen möglich unter 0171.4878822

STURZPRÄVENTION, WOHN- RAUMANPASSUNG UND HAUS- NOTRUF - MEHR SICHERHEIT IM ALLTAG ÄLTERER MENSCHEN

VORTRAG

Sie erhalten wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie mit sehr einfachen Mitteln selbst für mehr Sicherheit in den eigenen vier Wänden sorgen können. Zusätzlich werden einfache Übungen zur Sturzprophylaxe gezeigt. Auch über den Hausnotruf, der im Hintergrund zusätzliche Sicherheit bietet, wird informiert.

WANN Mittwoch, 15.10.2025, 17 - 18:30 Uhr

WER Quartiersmanagement Ostheim,
Referent: Jannik Stumpf (Johanniter-Unfall-
Hilfe e.V., RV Unterfranken)

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

Nachfragen möglich unter 09777.917061

SPIELEN HÄLT JUNG

SPIEL & SPASS

Zusammen alte und neue Spiele erleben. Kartenspiele wie Schafkopf, Skat, Rommé und Canasta, aber auch Elfer raus oder auch Skyjo machen Spaß. Sogar Schach oder Boule können ausprobiert werden. Bei schlechtem Wetter gibt es vor Ort eine Ausweichmöglichkeit.

WANN Donnerstag, 16.10.2025, 15 - 17 Uhr

WER SC Ostheim

WO Am Tanzberg, Ostheim v.d.Rhön

Nachfragen möglich unter 09777.614

BEWEGUNG ALS LEBENSELIXIER

BEWEGUNG

VORTRAG

Bewegung hält fit und fördert das seelische Wohlbefinden - doch warum ist das so? Hier erfahren Sie, welche positiven Effekte regelmäßige körperliche Aktivität auf Ihre Gesundheit hat und wie Sie Bewegung einfach in Ihren Alltag integrieren können. Frau Dr. Sperlich (Sport-Uni Würzburg) erläutert, wie man Bewegung in der Gemeinde fördern kann. Dieser Vortrag richtet sich auch an politische Entscheider.

WANN Freitag, 17.10.2025, 17 - 18 Uhr

WER SC Ostheim, Referenten: Dipl.-Sportlehrer
Johannes Kiep (AOK Schweinfurt) und
Frau Dr. Sperlich (Sport-Uni Würzburg)

WO Am Tanzberg, Ostheim v.d.Rhön

Nachfragen möglich unter 09777.614

DAS ALTE OSTHEIM IM FILM

KINOFILM

Erinnerungen an die „gute alte Zeit“ werden geweckt. Harald Schellenberger - ein „Ur-Ostheimer“ - besitzt Zugang zu herrlichem alten Filmmaterial u.a. vom Bayerischen Rundfunk und weiß mit vielen witzigen Kommentaren die alten Erinnerungen ins Gedächtnis zu rufen. Es darf gestaunt und gelacht werden!

WANN Samstag, 18.10.2025, 14 - 15 Uhr

WER SC Ostheim

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

Nachfragen möglich unter 09777.614

VON DER ROHWOLLE ZUM FADEN



Sie lernen die Verarbeitung und vielseitige Nutzung von Schafwolle kennen. Wozu kann man die Rohwolle nutzen, wie die Wolle waschen und kämmen? An zwei Spinnrädern (auch dem eigenen) können Sie selber einen Faden spinnen, aus dem wir eine dekorative Kordel für Geschenkbänder oder Kränze herstellen.

WORKSHOP

WANN Montag, 20.10.2025, 15 - 17 Uhr

WER Quartiersmanagement Ostheim,
Monika Petersen (Anleiterin)

WO Begegnungscafé Vielerlei, Manggasse 6,
Ostheim v.d.Rhön

6 € Unkostenbeitrag, begrenzte Teilnehmerzahl
Anmeldung erwünscht unter 09777.917061

SANFTES YOGA FÜR SENIOREN UND SENIORINNEN



Dieses Yoga-Angebot richtet sich speziell an Senioren und Seniorinnen, die ihre Beweglichkeit fördern, Verspannungen lösen und innere Ruhe finden möchten. Mit einfachen, sanften Übungen stärken wir Körper und Geist - ganz ohne Leistungsdruck. Atemübungen und Entspannung runden jede Stunde ab.

WANN Donnerstag, 23.10.2025, 16 - 17 Uhr
WER SC Ostheim
WO Turnhalle, Konditionsraum,
Ritter-von-Haltstraße 7, Ostheim v.d.Rhön

Kosten 3 €, max. 10 Teilnehmer/innen
Nachfragen möglich unter 0151.22516256

AUSFLUG NACH WOLLBACH MIT DORTIGER WANDERUNG



Erleben Sie einen abwechslungsreichen Ausflug! Wir bilden Fahrgemeinschaften und fahren gemeinsam nach Wollbach. Dort wandern wir durch das Dorf und lernen es kennen. Im Anschluss können Sie den Rhön-Grabfeld Cup vor Ort verfolgen - ein spannendes Event mit Kaffee und Kuchen, das zum Verweilen einlädt. Gemeinsam fahren wir dann wieder zurück.

WANN Samstag, 25.10.2025, 14 - 16 Uhr
WER SC Ostheim und RSV Wollbach
WO Treffpunkt: Parkplatz Streuwiese,
Ostheim v.d.Rhön

Nachfragen möglich unter 09777.614

KRÄFTIGUNG UND BEWEGUNG FÜR SENIOREN UND SENIORINNEN

Mit gezielten Übungen fördern wir die Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer – ganz auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. In dieser Stunde kommen sowohl die Muskulatur als auch die Koordination auf natürliche Weise in Schwung.



WANN Mittwoch, 29.10.2025, 19 - 20 Uhr
WER SC Ostheim
WO Turnhalle, Ritter-von-Haltstraße 7,
Ostheim v.d.Rhön

Nachfragen möglich unter 0151.22516256

SCHAFKOPFABEND



Entspannt Schafkopf spielen im Mehrgenerationen-Café in Ostheim in der Manggasse. Wir spielen drei Runden mit je 20 Spielen, wie beim Preisschafkopf – ohne Einsatz und Gewinne. Platz ist für 20 Seniorinnen und Senioren. Getränke gibt es vor Ort.

WANN Freitag, 31.10.2025, 19 - 21 Uhr
WER Quartiersmanagement Ostheim und
SC Ostheim
WO Begegnungscafe, Manggasse 6,
Ostheim v.d.Rhön

Anmeldung erforderlich unter 09777.910621 oder
0151.22516256

SAAL

ÜBERBLICK ÜBER E-REZEPT UND E-PATIENTENAKTE



Selbstbestimmt älter werden und die Übersicht behalten. Wir erklären Ihnen die digitale Welt des E-Rezeptes und der E-Patientenakte. Dieser Vortrag von Herrn Apotheker Michael Weigand, Mohren-Apotheke, Bad Königshofen findet im Rahmen des Seniorennachmittages in Saal statt, zu dem alle Interessierten herzlich eingeladen sind. Im Anschluss gibt es Kaffee und Kuchen.

WANN Mittwoch, 08.10.2025, 14 - 15 Uhr
WER Quartiersmanagement und Seniorenkreis
Saal, Mohren-Apotheke Bad Königshofen
WO Kath. Pfarrzentrum (barrierefrei),
Herrngasse 5, Saal a.d.Saale

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

EINLADUNG ZUM DANKE- FRÜHSTÜCK FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Sie pflegen Ihre Angehörigen zu Hause? Wir möchten dafür DANKE sagen und Sie zu einem Frühstück einladen! Darauf können Sie sich zusätzlich freuen: Austausch mit anderen Angehörigen - Input für Sie selbst im Pflegealltag - Möglichkeiten, sich bei Vertretern von Fachstellen zu informieren. Das Frühstück wird finanziert von der Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Rhön-Grabfeld.

WANN Samstag, 25.10.2025, 09 - 12 Uhr

WER Quartiersmanagerinnen und Pflegelotsen aus dem Landkreis Rhön-Grabfeld, Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Rhön-Grabfeld

WO Feuerwehrhaus Saal, Wiesenflecklein 3a, Saal a.d.Saale

Anmeldung erforderlich bis zum 22.10.2025 unter 0175.5526631 oder quartier@saal-saale.de

FRÜHSTÜCK

AUSTAUSCH

SALZ

Ü60 – SENIORENSPORT FÜR MÄNNER

Dieses Sportprogramm bietet eine ausgewogene Kombination aus Fitness und Spaß und beginnt mit 30 Minuten Erwärmung, Mobilisierungsübungen und gezielter Kräftigung. Im Anschluss folgt eine 60-minütige Einheit verschiedener Ballsportarten, die nicht nur die körperliche Fitness verbessern, sondern auch die Koordination und das Gemeinschaftsgefühl stärken.

WANN Donnerstag, 02.10.2025, 20 - 21:30 Uhr

WER DJK Salz

WO Sportgelände DJK Salz, Turnhalle Grundschule Salz, Hirtshorn 1, Salz

Nachfragen möglich unter 0151.20114656

BEWEGUNG

FEIERTAGSKAFFEE

AUSTAUSCH

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

WANN Freitag, 03.10.2025, 14:30 - 18 Uhr

WER Rhönklub ZV Salz

WO Rhönklub-Heim (barrierefreier Zugang), Raiffeisenstraße 4, Salz

Nachfragen möglich unter 09771.3270

GEMEINSAM STATT EINSAM

BEWEGUNG

Sie sind herzlich zur monatlichen Seniorenwanderung eingeladen. In Fahrgemeinschaften geht es hinaus in die herbstliche Rhön. Die ca. 7 km lange Wanderung „Gemeinsam statt einsam“ bei Brüchs (Hohes Kreuz) und die anschließende Einkehr sind eine angenehme Ablenkung vom Alltag.

WANN Mittwoch, 08.10.2025, 10 - 16 Uhr

WER Rhönklub ZV Salz

WO Treffpunkt: Rhönklub-Heim, Raiffeisenstraße 4, Salz

5 € Mitfahrbeitrag

Anmeldung erforderlich bis 05.10.2025 unter 09771.3270

SCHOPPENFEST

AUSTAUSCH

„Gesund älter werden“ und „Schoppenfest“? Ja, die Dosis macht's. Wir laden Sie sehr herzlich zu einem unterhaltsamen Herbst-Abend ein, unserem traditionellen „Schoppenfest“, bei einem guten Schoppen oder alkoholfreien Getränken, Imbiss, Musik und netten Gesprächen. Der Eintritt ist frei!

WANN Samstag, 11.10.2025, 19 Uhr

WER Rhönklub ZV Salz

WO Gemeindezentrum (barrierefreier Zugang), Centplatz 2, Salz

Speisen und Getränke auf eigene Rechnung
Nachfragen möglich unter 09771.3270

FÜHRUNG DURCH DAS ZENTRALDEPOT



In Fahrgemeinschaften fahren wir nach Mellrichstadt und besuchen im Rahmen einer Führung das Zentraldepot des Landkreises auf dem Gelände der ehemaligen Hainbergkaserne. Kulturmanagerin Frau Dr. Hedrich-Scherpf wird uns kompetent Interessantes über die kreiseigenen Kunst- und Kulturschätze berichten.

WANN Dienstag, 14.10.2025, 10 - 13 Uhr
WER Rhönklub ZV Salz
WO Treffpunkt: Rhönklub-Heim,
Raiffeisenstraße 4, Salz

Nicht barrierefrei, 4 € Mitfahrbeitrag
Anmeldung erforderlich bis 10.10.2025 unter
09771.3270

SANDBERG

ENKELTRICK – BETRUG AM TELEFON



Unter dem Thema „Enkeltrick - Betrug am Telefon“ klärt Kriminaloberkommissar Michael Beetz mit seinem interessanten und kurzweiligen Vortrag alle Interessierten über die Gefahren betrügerischer Menschen auf und gibt wertvolle Tipps, wie man sich schützen und vorbeugen kann.

WANN Mittwoch, 15.10.2025, 15 - 17 Uhr
WER Leonie und Helmut Schmitt Stiftung
WO Haus für Alle, Kippesweg 2, Sandberg -
Langenleiten

Anmeldung bis 03.10.2025 unter 0151.68166191
oder info@hausfueralle.de

SCHÖNAU

PFLEGEBEDÜRFTIG - WAS NUN?



Wichtige Hinweise zu den wichtigsten Schritten: Vom Erstantrag bei der Pflegekasse über die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst Bayern bis zur Inanspruchnahme von Leistungen der Pflegeversicherung und darüber hinaus. Der Vortrag bietet einen Überblick und stellt regionale sowie überregionale Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige vor.

WANN Donnerstag, 16.10.2025, 16 - 17:30 Uhr
WER Pflegelotsin der Gemeinden Hohenroth und Schöna u.a.d.Brend,
Referentin: Sabine Wenzel-Geier
(Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld)
WO Gemeindehaus, Markbergstraße 2,
Schöna u.a.d.Brend

Anmeldung erforderlich unter 09771.68227

STERNENPARKFÜHRUNG – DER STERNHIMMEL IM HERBST



Kurzweilige Wanderung mit dem zertifizierten Sternenparkführer Matthias Poppe. Dabei werden kulturgeschichtliche und vor allem naturwissenschaftliche Aspekte im Vordergrund des Programms stehen – z.B. zu den herbstlichen Sternbildern und dem aktuellen Sternschnuppenstrom der Orioniden. Die Wegstrecke beträgt insgesamt 800 m (einfacher Waldweg). Ausrüstung: festes Schuhwerk und warm anziehen! Keine Lampen, kein Rauchen, keine Hunde. Wer mag: Sitzdecke oder Klapphocker.

WANN Freitag, 17.10. oder 24.10.2025,
19 - 21 Uhr
WER Matthias Poppe (zertif. Sternenparkführer)
WO Sportplatz Burgwallbach,
Schöna u.a.d.Brend - Burgwallbach

Erwachsene 15 €, Kinder und Jugendliche 10 €, Zahlung vor Ort
Anmeldung erforderlich unter 0151.26379497; bei zu starker Bewölkung erfolgt die telefonische Absage gegen 17 Uhr!

STRAHLUNGEN

BLASROHRSCHIESSEN – EIN TRENDSPORT FÜR DIE GANZE FAMILIE



Blasrohrschießen wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus, insbesondere auf die Lungenfunktion und die Konzentrationsfähigkeit. Es fördert das tiefe Ein- und Ausatmen, was das Lungenvolumen trainiert. Durch die Konzentration beim Schießen wird die mentale Stärke gefördert und Spaß macht es auch.

WANN Montag, 06.10.2025, 15 - 17:30 Uhr

WER Schützenverein „Silberdistel“ e.V.
Strahlungen

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

Nachfragen möglich unter 09733.5160

MODERNE WUNDVERSORGUNG – WIE SELBST CHRONISCHE WUNDEN VERHEILEN KÖNNEN

Moderne Wundversorgung kann die Heilung auch bei chronischen Wunden wirksam unterstützen. Vortrag mit einem verständlichen Überblick über aktuelle Methoden, hilfreiche Tipps durch die Wundtherapeutin sowie Informationen zur Kostenübernahme durch Krankenkassen. Im Anschluss ist Raum für Fragen.



WANN Mittwoch, 22.10.2025, 17 - 19 Uhr

WER Pfügelotse der Gemeinden Strahlungen
und Niederlauer,
Referentin: Wundexpertin von Mapomed

WO Rathaus, Sitzungssaal, Hauptstraße 8,
Strahlungen

Anmeldung erwünscht unter 09733.8231 oder
pfuegelotse@strahlungen.de

TRAPPSTADT

ÖFFENTL. FÜHRUNG DURCH DEN NATURFRIEDHOF



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

WANN Sonntag, 05.10.2025, 14 Uhr

WER Naturfriedhof St. Ursula, Kurt Mauer
(1. Vorstand)

WO Treffpunkt: Parkplatz Naturfriedhof
St. Ursula, Trappstadt - Alsleben

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

UNSLEBEN

SENIORENGYMNASTIK



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

WANN mittwochs, 01./08./15./22./29.10.2025,
15:30 - 16:30 Uhr

WER TSV Unsleben, Sabine Brürig

WO Sportplatz, Bahnhofstraße 4, Unsleben

Weitere Informationen erhalten Sie unter
09773.8450

DEM DIABETES DAVONLAUFEN

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

WANN montags, 06./13./20./27.10.2025, 17 - 18 Uhr

WER TSV Unsleben, Sonja Schirber, Michaela Koch

WO Sportplatz, Bahnhofstraße 4, Unsleben



Weitere Informationen erhalten Sie unter 09773.8450

WENN DIE SINNE IN DIE JAHRE KOMMEN



Wussten Sie, dass jeder Zweite über 80 schwerhörig ist und viele sehbehinderte oder blinde Menschen über 70 Jahre alt sind? Das Modellprojekt „Sinnesbeeinträchtigungen in der Pflege im sozialen Nahraum“ des Blindeninstituts Würzburg informiert in einem Vortrag über Sehen und Hören im Alter und bietet Möglichkeiten zur Selbsterfahrung. Zudem können Sie dem Projektteam Ihre Fragen stellen.

WANN Freitag, 10.10.2025, 10 Uhr

WER Quartiersmanagement Unsleben, Blindeninstitut Würzburg, Modellprojekt „Sinnesbeeinträchtigungen in der Pflege im sozialen Nahraum“

WO Dorfscheuer Unsleben, Schlossgasse 10, Unsleben

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

WAS KOMMT NACH DER BRILLE? ELEKTRONISCHE SEHHILFEN



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

WANN Freitag, 10.10.2025, 10 - 13 Uhr

WER Hedo Reha Technik GmbH, Sabrina Rocco (Medizinprodukteberaterin)

WO Dorfscheuer Unsleben, Schlossgasse 10, Unsleben

Nachfragen möglich unter 0177.3824189

SCHULUNG FÜR ENGAGIERTE AUS DER SENIORENARBEIT



An zwei Tagen erhalten Sie Informationen zu relevanten Themen wie Einsamkeit und Scham und lernen, wie ein Angebot für ältere Menschen möglichst zugänglich gestaltet werden kann.

WANN Dienstag, 21.+28.10.2025, 12 - 16 Uhr

WER Projekt „Mental gestärkt im Alter - Gesundheitsförderung 60+“

WO Dorfscheuer Unsleben, Schlossgasse 10, Unsleben

Anmeldung erforderlich unter 0971.7236204 oder senft@gesundheitsregion-baederland.de

WOLLBACH

ENERGIEMEDIZIN UND YOGA FÜR FRAUEN



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

WANN Mittwoch, 01.10.2025, 11:15 - 12:45 Uhr

WER Yoga und Klang Urusla Krämer

WO Yogaschule Yogagluck, Kirchstraße 2, Wollbach

13 € pro Person

Anmeldung unter 0160.6800988 oder 09773.5254

HERBSTWANDERUNG DURCH WOLLBACHS FLUREN



Wir wandern entlang der Umgehungsstraße an der Sandgrube vorbei zum Betriebsgelände der Rhön-Genuss GmbH (nähe ehem. Camp Lee) und erhalten dort von Markus Werner Informationen. Es sind alle eingeladen, egal ob jung oder alt. Im Anschluss geht es zum gemütlichen Beisammensein zur Wollbacher Halle. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

WANN Freitag, 03.10.2025, 13:30 Uhr

WER RSV Concordia Wollbach e.V. mit seiner Freizeitsportgruppe

WO Treffpunkt: Dorfplatz, Kirchstraße 2, Wollbach

Nachfragen möglich unter 09773.5430

DEM DIABETES DAVONLAUFEN



Wir walken wöchentlich gemeinsam im moderaten Tempo. Die Strecke ist ca. 4 km. Es sind alle eingeladen, die sich bewegen und etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Bitte bequeme Kleidung und festes Schuhwerk anziehen. Wenn vorhanden Nordic-Walking-Stöcke mitbringen. Es entfällt bei schlechtem Wetter.

WANN montags, 06./13./20./27.10.2025, 14:30 - 15:30 Uhr

WER RSV Wollbach, Gertrud Rödiger

WO Treffpunkt: Spielplatz, Sonnenleite, Wollbach

Nachfragen möglich unter 09773.8450



WÜLFERSHAUSEN

DEN WALD UND SEINE VIELFALT ERLEBEN



Begleiten Sie uns auf einen gemütlichen Spaziergang durch den Wald. Die Försterin M. Bildhauer gibt Einblicke über die heimische Natur (Baumkunde), die Bewegung wird gefördert und die eigenen Sinne werden angeregt. Zudem ist genügend Zeit für Austausch und um alte Erinnerungen zu wecken. Bei Regen findet die Veranstaltung nicht statt.

WANN Mittwoch, 08.10.2025, 14 - 16 Uhr

WER Quartiersmanagement Wülfershausen, Forstbetriebsgemeinschaft

WO Treffpunkt: Parkplatz am Sportplatz, Schlossmühlstraße, Wülfershausen a.d.Saale - Eichenhausen

Max. 25 Teilnehmer/innen

Anmeldung erforderlich unter 0160.95419440 oder quartier@wuelfershausen.de

GEISTIG UND KÖRPERLICH FIT BIS INS HOHE ALTER - BODY'N BRAIN



body'n brain ist ein ganzheitliches und spielerisches Bewegungsprogramm. Inhalte des kostenlosen Vortrags sind:

- Kurz- und Langzeitgedächtnis trainieren
- Körper und Geist aktivieren
- Schlafqualität verbessern
- Vorbeugung von Alzheimer und Demenz
- aktive Sturzprophylaxe

WANN Donnerstag, 23.10.2025, 14 - 16 Uhr

WER Quartiersmanagement Wülfershausen

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



Nachfragen möglich unter 0160.95419440 oder quartier@wuelfershausen.de

„ALTERN - EIN GLÜCK!“ EIN ABEND ZUM SCHMUNZELN



Zum Abschluss des Aktionsmonats „Gesund älter werden“ laden die Initiatoren alle herzlich zu einer heiteren Veranstaltung ein. Der Kabarettist Fredi Breunig bringt mit seinem Programm „Glücklich altern“ humorvolle

Einsichten rund ums Älterwerden auf die Bühne. Musikalisch begleitet wird der Abend von der schwungvollen Kaufmannsware – mit Charme, Witz und viel Herz. Freuen Sie sich auf gute Unterhaltung, Gemeinschaft und neue Perspektiven aufs Älterwerden!

WANN Montag, 27.10.2025, 19 Uhr
WER Landratsamt Rhön-Grabfeld,
Amt für Senioren
und Menschen mit Behinderung
WO Geisfürsthalles, Brückenstraße 20,
Bischofsheim i.d.Rhön - Wegfurt



Die DJK Wegfurt sorgt für die Bewirtung.
Einlass ab 18:30 Uhr, Beginn 19 Uhr, Eintritt frei
Nachfragen möglich unter 09771.94433

WIR WÜNSCHEN ALLEN EINEN HEITEREN OKTOBER – MIT VIEL SPASS, FREUDE AN BEWEGUNG, TOLLEM AUSTAUSCH, NEUEN ERKENNTNISSEN UND GUTEM APPETIT!

Fotohinweise: @stock.adobe.com:@JR-50, @Robert Kneschke, @chokniti, @pressmaster, @LIGHTFIELD STUDIOS, @Africa Studio, @Rawpixel.com, @Halfpoint, @Geber86, @aamulya, @A2Z AI, @Holger W. Spieker, @ulza, @Nataliia, @tunedin, @milphoto, @ZauberKugel Studio, @Pixel-Shot, @Volker Witt, @deagreez; ©Christian Winterstein; ©Fotostudio Hild; ©Hugo Barthelme/Annemarie Graf

KONTAKT

Landratsamt Rhön-Grabfeld
Amt für Senioren und
Menschen mit Behinderung
Spörleinstraße 11
97616 Bad Neustadt a.d.Saale
Telefon 09771.94-433 oder -239

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

INITIATOREN

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

