



RHÖN-GRABFELD

Zukunft.

GESUND ÄLTER WERDEN

OKTOBER 2023

AKTIONSMONAT IM LANDKREIS RHÖN-GRABFELD

Hier finden Sie Ihr
passendes Freizeitangebot!

Mein Freiraum.
Meine Gesundheit.
IN JEDEM ALTER.


Es ist wieder soweit. Zum siebten Mal in Folge jährt sich der Aktionsmonat „Gesund älter werden“. In dieser Ausgabe des Aktionsmonats dürfen wir uns über das bislang größte Angebotsspektrum mit zahlreichen neuen und bestehenden Aktivitäten für die Bürgerinnen und Bürger des Landkreises Rhön-Grabfeld freuen.

Im gesamten Oktober haben Sie auch dieses Jahr die Möglichkeit an den verschiedensten gesundheitsfördernden Angeboten von Partnern aus der Region teilzunehmen. Gesundheit ist das höchste Gut, welches es bis ins hohe Alter zu wahren gilt. Wir wissen alle, dass im Stress des Alltags manchmal nicht ausreichend Zeit oder Motivation vorhanden ist, sich dafür einzusetzen. Daher möchten wir Sie mit spannenden Vorträgen, Bewegungsangeboten, Kochkursen, Spielenachmittagen, Erste-Hilfe-Kursen, musikalischen Events, technischen Themen sowie kreativen Workshops unterstützen. Wir laden Sie herzlich dazu ein, neue Menschen und Möglichkeiten in unserem Landkreis kennenzulernen und gleichzeitig Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun. Bei den abwechslungsreichen Angeboten ist für jedes Interesse und für jede Form der Betätigung eine passende Aktivität dabei.

Besonders freue ich mich auf die diesjährige Auftaktveranstaltung mit dem Theaterstück „Heute oder Morgen“ vom „kleinen ensemble“, welches bereits 2018 bei uns gastierte.

Die Veranstalter aus Vereinen, Organisationen, Selbsthilfegruppen, Seniorentreffs, Gemeinden und privaten Anbietern haben sich wie jedes Jahr große Mühe gegeben, ein bedarfsgerechtes Angebot zu gestalten. Dafür möchte ich mich ausdrücklich bedanken. Ohne Sie wäre ein solch breites Angebot im gesamten Landkreis nicht möglich. Mit Ihrem Engagement leisten Sie einen einzigartigen Beitrag zur Förderung und dem Erhalt der Gesundheit der älteren Bürgerinnen und Bürger unseres Landkreises.

Auch dem Organisationsteam hinter den Kulissen danke ich herzlich. Besonders möchte ich das Engagement des Pflegestützpunktes Rhön-Grabfeld, der Fachstelle für Senioren und Menschen mit Behinderung, sowie der Gesundheitsregionplus Bäderland Bayerische Rhön hervorheben. Nur durch eine gute Koordination und Organisation kann ein solch umfangreiches Projekt erfolgreich umgesetzt werden. Der Aktionsmonat ist ein einzigartiges Projekt, welches insbesondere unsere Mitbürgerinnen und Mitbürger im Alter priorisiert. Wir wollen damit ein höheres Gesundheitsbewusstsein erreichen und Ihnen ermöglichen, ein langes und gesundes Leben zu Hause – im Landkreis Rhön-Grabfeld – zu führen.



Ihr Landrat
Thomas Habermann

Gemeinde	Titel	Wochentag	Datum	Seite
Aubstadt	3. Grabfelder Gesundheitstag	Sonntag	15.10.	S. 19
Bad Kissingen	Technische Wohnassistenzsysteme ansehen, ausprobieren und erleben	Dienstag	17.10.	S. 21
Bad Königshofen	Man hört sich!	Täglich	01.-31.10.	S. 4
Bad Königshofen	Man sieht sich!	Täglich	01.-31.10.	S. 4
Bad Königshofen	Fit werden – Fit bleiben	Täglich	01.-31.10.	S. 4
Bad Königshofen	DigitalFit - Hilfestellung bei Smartphone und Computer	Täglich	01.-31.10.	S. 5
Bad Königshofen	Betrugsversuche und Kriminalität am Telefon und im Internet – was hilft?	Montag	09.10.	S. 13
Bad Königshofen	Dem Alter eine Chance geben	Dienstag	10.10.	S. 14
Bad Königshofen	Bewegungsbad	Montag	16.10.	S. 19
Bad Königshofen	Bewegungsbad	Montag	23.10.	S. 24
Bad Königshofen	Enkel für Fortgeschrittene	Dienstag	24.10.	S. 25
Bad Königshofen	Des Singä häld jung	Sonntag	29.10.	S. 27
Bad Neustadt	Musik-Schnuppertag	Sonntag	01.10.	S. 5
Bad Neustadt	Let's walk – Nordic-Walking rund um die Stadtmauer	Montags	02.-23.10.	S. 5
Bad Neustadt	Kreativer Montag – Kreativ werden und Spaß haben	Montag	02.10.	S. 6
Bad Neustadt	Dance Fit Gold – Tanz, Bewegung, Spaß und Geselligkeit	Mittwochs	04.10.-15.11.	S. 7
Bad Neustadt	EUTB – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung	Mittwoch	04.10.	S. 6
Bad Neustadt	Smartphone ABC	Mittwoch	04.10.	S. 7
Bad Neustadt	Fahrt nach Würzburg	Donnerstag	05.10.	S. 8
Bad Neustadt	BayernAtlas – Freizeitkarte und mehr...	Donnerstag	05.10.	S. 9
Bad Neustadt	Was kommt nach der Brille? - Elektronische Sehhilfen	Freitag	06.10.	S. 10
Bad Neustadt	Verführerische Düfte	Freitag	06.10.	S. 10
Bad Neustadt	Grundkurs Apple iPhone für Einsteiger	Montag	09.10.	S. 12
Bad Neustadt	Mundgesundheits-Check Up für Senioren	Montag	09.10.	S. 12
Bad Neustadt	Zeitreise durch Bad Neustadt	Montag	09.10.	S. 12
Bad Neustadt	Demenz – Was nun, was tun?	Montag	09.10.	S. 13
Bad Neustadt	Radtour zu den Freiluftsportgeräten	Dienstag	10.10.	S. 14
Bad Neustadt	Digitaler Nachlass – Was geschieht einmal mit meinen Daten?	Mittwoch	11.10.	S. 14
Bad Neustadt	Einblicke in die Kraft unserer Atmung	Mittwoch	11.10.	S. 16
Bad Neustadt	Soziale Netzwerke – Facebook, Instagram und Co.	Donnerstag	12.10.	S. 16
Bad Neustadt	Zahnimplantate – Mit Implantaten wieder ohne Einschränkung zubeißen	Donnerstag	12.10.	S. 16
Bad Neustadt	Das Ding am Donnerstag – Kultsongs im Kunstverein	Donnerstag	12.10.	S. 17
Bad Neustadt	Bewegter Sonntagnachmittag	Sonntag	15.10.	S. 19
Bad Neustadt	Grundkurs Android Smartphone für Einsteiger	Montag	16.10.	S. 19
Bad Neustadt	Kreativer Montag – Kreativ werden und Spaß haben	Montag	16.10.	S. 20
Bad Neustadt	Fragestunde beim Zahnarzt	Dienstag	17.10.	S. 20
Bad Neustadt	Souverän im Netz	Mittwoch	18.10.	S. 21
Bad Neustadt	Fake News	Donnerstag	19.10.	S. 22
Bad Neustadt	Parodontitis – Zahnfleischerkrankungen und der Zusammenhang mit anderen Krankheiten	Donnerstag	19.10.	S. 23
Bad Neustadt	Messenger Dienste	Montag	23.10.	S. 24
Bad Neustadt	Einblicke in die Kraft unserer Atmung	Dienstag	24.10.	S. 25
Bad Neustadt	Alter hat Zukunft	Mittwoch	25.10.	S. 25

Bad Neustadt	Der unsichtbare Zahnersatz – Zahnersatz ist mehr als schönes Lächeln	Mittwoch	25.10.	S. 26
Bad Neustadt	Patientenverfügung	Mittwoch	25.10.	S. 26
Bad Neustadt	Spielenachmittag für Seniorinnen und Senioren	Donnerstag	26.10.	S. 26
Bad Neustadt	Das Ding am Donnerstag – Kultsongs im Kunstverein	Donnerstag	26.10.	S. 27
Bad Neustadt	Verspielter Sonntagnachmittag	Sonntag	29.10.	S. 28
Bastheim	Entdeckungstour durch die Streuobstwiesen	Mittwoch	04.10.	S. 7
Bastheim	Achtsamkeitsyoga im Älter werden	Donnerstag	05.10.	S. 9
Bastheim - Wechterswinkel	ANMASSUNGEN HERWIG KEMMERICH	Donnerstag	05.10.	S. 10
Bastheim - Wechterswinkel	Hanneke Rouw – Cello-Sonaten	Samstag	07.10.	S. 11
Bastheim - Wechterswinkel	Von Klassik bis Jazz	Sonntag	22.10.	S.24
Bastheim - Wechterswinkel	ANMASSUNGEN HERWIG KEMMERICH	Sonntag	29.10.	S. 28
Bischofsheim	Ernährung ab der Lebensmitte	Mittwoch	04.10.	S. 7
Bischofsheim	Recken, Strecken, Dehnen – Beweglich und fit mitten im Leben	Mittwoch	04.10.	S. 8
Bischofsheim	Pflegeberatung unterwegs	Freitag	06.10.	S. 10
Bischofsheim	EUTB – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung	Dienstag	10.10.	S. 14
Bischofsheim	Herzgesund Kochen	Mittwoch	11.10.	S. 15
Bischofsheim	Schnupperkurs „Gesundheitswandern“	Dienstag	17.10.	S. 20
Bischofsheim	Beim Pflegen gesund bleiben	Mittwoch	18.10.	S. 22
Bischofsheim - Oberweißbrunn	Erlebniswandern	Samstag	14.10.	S. 18
Bischofsheim - Oberweißbrunn	Gesund Essen nach historischem Vorbild – Traditionelle Ernährung und altes Wissen	Donnerstag	19.10.	S. 23
Bischofsheim - Oberweißbrunn	Demenzkoffer und Demenzparcours	Täglich	26.-29.10.	S. 26
Burglauer	Fit im Alter auf dem Finnenweg	Donnerstag	05.10.	S. 9
Burglauer	Rückenschule	Dienstags	10.10.-14.11.	S. 13
Burglauer	Fit im Alter auf dem Finnenweg	Donnerstag	19.10.	S. 22
Fladungen	Seniorentanzkreis	Montag	02.10.	S. 5
Fladungen	Esse un dränke wie domols	Sonntag	08.10.	S. 11
Fladungen	Seniorentanzkreis	Montag	09.10.	S. 12
Fladungen	Seniorentanzkreis	Montag	16.10.	S. 19
Fladungen	Seniorentanzkreis	Montag	23.10.	S. 25
Fladungen	Backen wie früher	Samstag	28.10.	S. 27
Fladungen	Seniorentanzkreis	Montag	30.10.	S. 28
Fladungen - Weimarschmieden	Wandern am „Grünen Band“ – Grenzgeschichten	Mittwoch	18.10.	S. 21
Großseibstadt	Spielenachmittag für Jedermann und Jederfrau	Donnerstag	12.10.	S. 16
Großseibstadt	Spielenachmittag für Jedermann und Jederfrau	Donnerstag	26.10.	S. 26
Großseibstadt - Kleinseibstadt	Wirtshaussingen für Jung und Alt	Montag	16.10.	S. 20
Herbstadt	Lust auf Selbstversorgung? – Öl pressen	Samstag	14.10.	S. 18
Heustreu	„Heute oder Morgen – Wenn der Tod eine Frage der Entscheidung wird“	Freitag	06.10.	S. 4
Hohenroth	Musik-Café	Donnerstag	19.10.	S. 23
Hohenroth - Windshausen	Schlaganfall – Wissenswertes für Senioren und deren Angehörige	Mittwoch	18.10.	S. 22
Mellrichstadt	Altersgerechte Ernährung – Wofür denn das?	Samstag	07.10.	S. 11
Mellrichstadt	Hoppla Pflege – Crashkurs Pflege	Dienstag	10.10.	S. 13
Mellrichstadt	Fit bleiben und Spaß haben	Dienstag	10.10.	S. 14

Mellrichstadt	Pflegebedürftig – Was nun?	Donnerstag	12.10.	S. 17
Mellrichstadt	Individuelles Gesundheitstraining – je älter, desto wichtiger!	Samstag	14.10.	S. 18
Nordheim	Bewegung und Entspannung	Donnerstag	05.10.	S. 9
Nordheim	Bewegung und Entspannung	Donnerstag	12.10.	S. 17
Nordheim	Bewegung und Entspannung	Donnerstag	19.10.	S. 23
Nordheim	Bewegung und Entspannung	Donnerstag	26.10.	S. 27
Nordheim	Gesund älter werden durch Laufen	Samstag	28.10.	S. 27
Ostheim	Waldbaden	Samstag	14.10.	S. 18
Saal	Soft-Gym – Präventions- und Gesundheitssport	Mittwoch	04.10.	S. 8
Saal	Sturzprophylaxe – Stolperfallen erkennen und vermeiden	Mittwoch	11.10.	S. 15
Saal	Soft-Gym – Präventions- und Gesundheitssport	Mittwoch	11.10.	S. 15
Saal	Soft-Gym – Präventions- und Gesundheitssport	Mittwoch	18.10.	S. 22
Saal	Soft-Gym – Präventions- und Gesundheitssport	Mittwoch	25.10.	S. 26
Salz	Fit ab 50+	Montags	02.-16.10.	S. 6
Salz	Rückengymnastik „Wer rastet, der rostet“	Mittwochs	04.-18.10.	S. 8
Salz	Gemeinsam statt einsam	Mittwoch	11.10.	S. 14
Salz	Ein phänologischer Beobachter erzählt	Donnerstag	19.10.	S. 22
Salz	Kunstanger Langenleiten	Mittwoch	25.10.	S. 25
Strahlungen	Lauf für dein Herz	Mittwoch	04.10.	S. 7
Strahlungen	Lauf für dein Herz	Freitag	20.10.	S. 24
Unleben	Dem Diabetes davonlaufen	Montag	02.10.	S. 6
Unleben	Senioren-gymnastik	Mittwoch	04.10.	S. 8
Unleben	Dem Diabetes davonlaufen	Montag	09.10.	S. 13
Unleben	Senioren-gymnastik	Mittwoch	11.10.	S. 15
Unleben	Dem Diabetes davonlaufen	Montag	16.10.	S. 19
Unleben	Senioren-gymnastik	Mittwoch	18.10.	S. 21
Unleben	Dem Diabetes davonlaufen	Montag	23.10.	S. 25
Unleben	Senioren-gymnastik	Mittwoch	25.10.	S. 26
Unleben	Dem Diabetes davonlaufen	Montag	30.10.	S. 28
Willmars	Fit und froh durch Tanz und Bewegung	Freitag	13.10.	S. 17
Willmars	Fit und froh durch Tanz und Bewegung	Freitag	20.10.	S. 24
Willmars	Fit und froh durch Tanz und Bewegung	Freitag	27.10.	S. 27
Wollbach	Herbstwanderung durch Wollbachs Fluren	Dienstag	03.10.	S. 6
Wülfershausen	Frühstück für MICH! - Frühstück für pflegende Angehörige	Samstag	07.10.	S. 11
Wülfershausen	Erste Hilfe Kurs für Seniorinnen und Senioren	Donnerstag	12.10.	S. 16
Wülfershausen - Eichenhausen	Erste Hilfe Kurs für Seniorinnen und Senioren	Donnerstag	05.10.	S. 9
Online	Ernährung ab der Lebensmitte	Donnerstag	19.10.	S. 23

Bildnachweise: Titel stock.adobe.com-©Robert Kneschke, Seite 4 ©das kleine ensemble, Seite 5 stock.adobe.com-©pixselstock, Seite 6 stock.adobe.com-©Kzenon, Seite 7 stock.adobe.com-©rh2010, Seite 8 stock.adobe.com-©Boris Stroujko, Seite 9 stock.adobe.com-©ChayTee, Seite 10 ©Herwig Kemmerich, Seite 11 stock.adobe.com-©PixelWitch, Seite 12 stock.adobe.com-©ajr_images, stock.adobe.com-©oxie99, Seite 13 stock.adobe.com-©Evrymmt, Seite 15 stock.adobe.com-©Regina Pahl, stock.adobe.com-©WavebreakMediaMicro, Seite 16 stock.adobe.com-©Halfpoint, Seite 17 stock.adobe.com-©©Halfpoint, Seite 18 stock.adobe.com-©U. J. Alexander, Seite 19 stock.adobe.com-©Kzenon, Seite 20 stock.adobe.com-©didesign, Seite 21 stock.adobe.com-©zenturio1st, Seite 23 stock.adobe.com-©motortion, stock.adobe.com-©Halfpoint, Seite 24 stock.adobe.com-©Andreas P, Seite 27 stock.adobe.com-©Philippe Ramakers, Seite 28 stock.adobe.com-©InputUX

AUFTAKT: 06.10.2023

„HEUTE ODER MORGEN – WENN DER TOD EINE FRAGE DER ENTSCHEIDUNG WIRD“



©das kleine ensemble

Mutter und Tochter führen seit Jahren erfolgreich ein gemeinsames Schneideratelier. Nach einem dramatischen Motorradunfall der Tochter Paula zerbricht für die ganze Familie eine heile Welt. Paula liegt im Wachkoma an Maschinen angeschlossen, ihr Gesundheitszustand verschlechtert sich zunehmend. Ihre Mutter Anna hofft mit jedem Tag auf Besserung. Paulas Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung stürzt die ganze Familie in einen schweren Konflikt. Darf man einem geliebten Menschen helfen, wenn er selbst nicht mehr in der Lage ist, den letzten Schritt zu tun? Dürfen die lebenserhaltenden Geräte abgeschaltet werden? Der Zuschauer erlebt die beiden Protagonistinnen Anna und Paula auf ihrer Suche nach einer Antwort. Auf sensible und einfühlsame Weise wird der schmerzliche Prozess des Loslassens dargestellt. Wie kann es glücken, selbst in scheinbar unerträglichen Situationen den Schmerz nicht gewinnen zu lassen, sondern den Wert des Lebens, der Erinnerung und des Lachens zu behalten?

WANN Freitag, 06.10.2023, 19 - 20:30 Uhr
WER Landratsamt und Pflegestützpunkt
Rhön-Grabfeld, Theatergruppe
„das kleine ensemble“
WO Festhalle, Am Salzbrunnen 10, Heustreu

Die Eintrittskosten übernimmt das Landratsamt.

01.10.-31.10.2023

MAN HÖRT SICH!



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

WANN täglich, Mo-Fr, 01.-31.10.2023, 9 - 18 Uhr
WER Akustik Schleelein
WO Marktplatz 15, Bad Königshofen i.Grabfeld

Bitte Termin vereinbaren unter 09761.3453

MAN SIEHT SICH!



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

WANN täglich, Mo-Fr, 01.-31.10.2023, 9 - 18 Uhr
WER Optik Schleelein
WO Marktplatz 13, Bad Königshofen i.Grabfeld

39 € pro Person
Bitte Termin vereinbaren unter 09761.6209

FIT WERDEN – FIT BLEIBEN



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

WANN täglich, Mo-Fr, 01.-31.10.2023, 9 - 21 Uhr
WER Thera-Fit – Das Fitnessstudio für Best Ager,
Lutz Manns
WO Bahnhofstraße 8, Bad Königshofen i.Grabfeld

Bitte Termin vereinbaren unter 09761.9179790

DIGITALFIT – HILFESTELLUNG BEI SMARTPHONE UND COMPUTER



DigitalFit ist eine speziell konzipierte Veranstaltung, die darauf abzielt, älteren Personen dabei zu helfen, die Grundlagen der digitalen Technologie zu verstehen und den Umgang mit Smartphones und Computern zu meistern. Während der Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, in einer freundlichen und unterstützenden Umgebung Ihre Fragen zu stellen und praktische Tipps und Tricks zu erlernen. Wir werden Ihnen zeigen, wie Sie Ihr Smartphone optimal nutzen können, um mit Ihren Lieben in Kontakt zu bleiben, Informationen abzurufen, Fotos zu machen und vieles mehr. Darüber hinaus werden wir Ihnen auch die Grundlagen der Computernutzung näherbringen, damit Sie in der Lage sind, Online-Recherchen durchzuführen, E-Mails zu senden und andere nützliche Funktionen zu nutzen.

WANN täglich, Mo-Fr, 01.-31.10.2023, 17 - 18 Uhr
WER Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld,
Museum in der Schranne Bad Königshofen
WO Mergenerationenhaus Rhön-Grabfeld, Martin-
Reinhard-Straße 37, Bad Königshofen i. Grabfeld

Anmeldung erforderlich unter 09776.70909818
Die Beratungsstunden finden nach Absprache in weiteren Räumlichkeiten statt.

01.10.2023

MUSIK-SCHNUPPERTAG

Ein Tag für alle, die Spaß an Musik haben. Man kann verschiedene Instrumente kennenlernen und teilweise ausprobieren. Es gibt Mitmachaktionen und kleine Workshops und es treten verschiedene Musikgruppen auf. Das genaue Programm finden Sie auf der Internetseite der Lebenshilfe.

WANN Sonntag, 01.10.2023, 10 Uhr
WER Nordbayerischer Musikbund, Offene
Behindertenarbeit der Lebenshilfe
Rhön-Grabfeld e.V.
WO Bildhäuser Hof, Alte Pfarrgasse 3,
Bad Neustadt a.d.Saale



02.10.2023

LET'S WALK – NORDIC-WALKING RUND UM DIE STADTMAUER



In der Gruppe erlernen wir das gelenkschonende Gehen mit den Nordic-Walking-Stöcken. Die Wegstecke um die Stadtmauer ist für Anfänger gut geeignet und bietet Möglichkeiten zum kurzen Verschnaufen. Bitte in angepasster Kleidung erscheinen und wenn vorhanden Walkingstöcke mitbringen.

WANN montags, 02.-23.10.2023, 10:30 - 11:15 Uhr
WER Quartiersmanagement Bad Neustadt
a.d.Saale, Volkshochschule Bad Neustadt
und Rhön-Saale e.V.
WO Treffpunkt: Hohntor, Bad Neustadt a.d.Saale



20 € pro Person für alle 4 Termine (02./09./16./23.10.)
Anmeldung erforderlich unter 09771.9106400

SENIORENTANZKREIS

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

WANN Montag, 02.10.2023, 15 - 16:30 Uhr
WER Katholisches Senioren-Forum Dekanat
Bad Neustadt, Reinhilde Trabert
(Tanzbeauftragte)
WO Pfarrheim, Bahnhofstraße 5, Fladungen



DEM DIABETES DAVONLAUFEN

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

BEWEGUNG

WANN Montag, 02.10.2023, 17 - 18 Uhr

WER TSV Unsleben, Sonja Schirber, Michaela Koch

WO Sportplatz, Bahnhofstraße 4, Unsleben

Weitere Informationen erhalten Sie unter 09773.8450

FIT AB 50+

BEWEGUNG



Gönnen Sie sich drei kostenfreie Schnupperstunden (02.10., 09.10., 16.10.) und nehmen Sie sich Zeit für Ihr Wohlbefinden. Erhalten Sie sich durch leichte sportliche Bewegungen Ihre Lebensqualität und verzögern Sie aktiv den natürlichen Alterungsprozess. Bitte Hallenturnschuhe mitbringen.

WANN montags, 02.-16.10.2023, 18 - 19 Uhr

WER DJK Salz e.V., Kornelia Mangold (Übungsleiterin)

WO Schulturnhalle, Hirtshorn 1, Salz

KREATIVER MONTAG – KREATIV WERDEN UND SPASS HABEN

Wer kennt es nicht, man hat sich mal Farben, Stifte, Perlen oder sonstige kreative Materialien gekauft und nun liegen sie herum, es fehlt einfach der Antrieb, diese auszuprobieren oder man weiß einfach nicht wie. Dieser Abend lädt alle zum Mitmachen und kreativ sein ein!

WANN Montag, 02.10.2023, 18 - 20:30 Uhr

WER Kunstverein Bad Neustadt e.V.

WO Bauerngasse 7a, Bad Neustadt a.d.Saale

WORKSHOP

8 € pro Person + evtl. Materialkosten
Rückfragen an info@kunst-nes.de oder 0172.8323830
(ab 14 Uhr)

03.10.2023

HERBSTWANDERUNG DURCH WOLLBACHS FLUREN

Wir wandern gemeinsam zum Rederkreuz. Es sind alle eingeladen, die sich an diesem Tag bewegen und etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Egal wie jung oder alt – alle sind willkommen! Im Anschluss findet an der Wollbacher Halle ein gemütliches Beisammensein statt. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

BEWEGUNG

WANN Dienstag, 03.10.2023, 14 Uhr

WER RSV Concordia Wollbach e.V. mit seiner Freizeitsportgruppe

WO Treffpunkt: Rathaus/Dorfplatz, Kirchstraße 2, Wollbach

Anmeldung erforderlich unter 09773.405 oder 09773.5430

04.10.2023

EUTB – ERGÄNZENDE UNABHÄNGIGE TEILHABEBERATUNG

Die EUTB unterstützt Sie bei allen Fragen zur Rehabilitation und Teilhabe, damit Sie am Leben in der Gesellschaft umfassend teilnehmen können. Sprechzeiten im Landratsamt Rhön-Grabfeld in Bad Neustadt finden jeden 1. Mittwoch im Monat von 9 - 11 Uhr statt.

WANN Mittwoch, 04.10.2023, 9 - 11 Uhr

WER EUTB der gfi gGmbH

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

SPRECHSTUNDE

Anmeldung erforderlich unter 0971.69935334

LAUF FÜR DEIN HERZ



Wir gehen eine von Senioren ausgetestete Runde durch den Ort Strahlungen. An Stationen können die dort ausgehängten Bewegungsübungen mitgemacht werden. Die Beweglichkeit und die Ausdauer werden gefördert. Jung und alt können mitmachen. Der „Lauf für dein Herz“ kann in eigenem Tempo begangen werden. Bitte wettergerechte Kleidung und feste Schuhe tragen.

WANN Mittwoch, 04.10.2023, 10 - 11 Uhr
WER Quartiersmanagement Strahlungen
WO Treffpunkt: Dorfmitte beim Rathaus, Hauptstraße 8, Strahlungen

DANCE FIT GOLD – TANZ, BEWEGUNG, SPASS UND GESELLIGKEIT



Dance Fit Gold - der sehr beliebte Tanzkurs für unternehmens- und lebenslustige Menschen in der 2. Lebenshälfte, kombiniert gesundheitsfördernde, rhythmische Gymnastik (keine Bodenübungen) mit unterhaltsamen Party- und Reihentänzen. Vorkenntnisse sowie ein (Tanz-)Partner sind nicht erforderlich.

WANN mittwochs, 04.10.-15.11.2023, 10:30 - 11:30 Uhr
WER ADTV Tanzschule Tinos Dance World
WO An der Stadthalle 7, Bad Neustadt a.d.Saale



89 € pro Person für alle 6 Termine (04.10./11.10./18.10./25.10./08.11./15.11.)
Anmeldung erforderlich bis 27.09. unter 09771.68168

ENTDECKUNGSTOUR DURCH DIE STREUOBSTWIESEN



Das Projekt „Natur unvergesslich“ lädt Menschen mit und ohne Demenz zu einem besonderen Spaziergang ein. Mit der Streuobstpädagogin Carmen Schiefhauer erleben die Teilnehmenden das Ökosystem Streuobstwiese am Simonshof in Bastheim. Wertvolle alte Obstsorten sowie Informationen zu diesem besonderen Lebensraum stehen im Mittelpunkt dieses Spaziergangs.

WANN Mittwoch, 04.10.2023, 10 - 12 Uhr
WER Martina Heinrich (Projektmanagerin „Natur unvergesslich“), Carmen Schiefhauer (Streuobstpädagogin)
WO Treffpunkt: Parkplatz am Simonshof (bitte nicht auf dem Seniorenheim-Parkplatz parken), Simonshof 1, Bastheim

Anmeldung erforderlich unter 0151.44282280

SMARTPHONE ABC

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

WANN Mittwoch, 04.10.2023, 14 - 15:30 Uhr
WER BayernLab Bad Neustadt
WO Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt a.d.Saale



Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

ERNÄHRUNG AB DER LEBENSMITTE



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

WANN Mittwoch, 04.10.2023, 15 - 16:30 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

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

SENIORENGYMNASTIK



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

WANN Mittwoch, 04.10.2023, 15:30 - 16:30 Uhr
WER TSV Unsleben, Sabine Brürig
WO Sportplatz, Bahnhofstraße 4, Unsleben

Weitere Informationen erhalten Sie unter 09773.8450

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



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

WANN Mittwoch, 04.10.2023, 16:45 - 18:15 Uhr
WER Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Bad Neustadt a.d.Saale, Referent: Jakob Propp (Diplomsportlehrer)
WO Hauswirtschaftsschule, Kreuzbergstraße 10, Bischofsheim i.d.Rhön

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

SOFT-GYM – PRÄVENTIONS- UND GESUNDHEITSSPORT

Der Gesundheitssport stärkt körperliche Eigenschaften und kann auf der emotionalen Ebene zu einer direkten Steigerung des Wohlbefindens beitragen. Die Übungen sind für Frauen und Männer jeden Alters geeignet und umsetzbar. Sie stärken alle Muskelbereiche und dehnen die Körperfazien.

WANN Mittwoch, 04.10.2023, 19 - 20 Uhr
WER TSV Saal a.d.Saale
WO Festhalle/Sporthalle, Rathausstraße 7, Saal a.d.Saale



RÜCKENGYMNASTIK „WER RASTET, DER ROSTET“



Gönnen Sie sich drei kostenfreie Schnupperstunden (04.10., 11.10., 18.10.) und nehmen Sie sich Zeit für Ihren Rücken. Erhalten Sie sich durch abwechslungsreiche Gymnastik, auch mit Bodenübungen, Ihre Lebensqualität und trainieren Sie Ihren Rücken. Bitte Hallenturnschuhe mitbringen.

WANN mittwochs, 04.-18.10.2023, 19 - 20 Uhr
WER DJK Salz e.V., Kornelia Mangold (Übungsleiterin)
WO Schulturnhalle, Hirtshorn 1, Salz

05.10.2023

FAHRT NACH WÜRZBURG



Mit dem Bus fahren wir nach Würzburg. Auf dem Programm steht eine Stadtbesichtigung mit dem Bus. Je nach Wetterlage wird eine Wanderung durch die Weinberge oder eine Besichtigung eines Weinkellers bzw. der Residenz angeboten.

WANN Donnerstag, 05.10.2023, 9 Uhr
WER Rhönklub Bad Neustadt
WO Treffpunkt: Busbahnhof, Bad Neustadt a.d.Saale

Eine geringe Teilnahmegebühr für die Busfahrt wird erhoben.

Anmeldung erforderlich unter 09771.2218

FIT IM ALTER AUF DEM FINNENWEG



Das Quartiersmanagement Burglauer und das Team der Praxis Kohärentik lädt zu einer Trainingseinheit auf der neu angelegten Finnenbahn und an den Outdoor-Fitnessgeräten ein. Mit den Übungen kann der Muskelaufbau, der Gleichgewichtssinn und die Ausdauer trainiert werden.

WANN Donnerstag, 05.10.2023, 10 - 11 Uhr
WER Quartiersmanagement Burglauer, Praxis Kohärentik
WO Spielplatz, Neustädter Straße, Burglauer

15 € pro Person
Anmeldung erforderlich bis 28.09. unter 09733.6064 oder quartiersmanagement@burglauer.de

BAYERNATLAS – FREIZEITKARTE UND MEHR...



Der BayernAtlas bietet neben Topographischen Karten, Luftbilder, historischen Karten auch eine Vielzahl an Freizeitthemen sowie Fachgeodaten anderer Verwaltungen. Mit den verschiedenen Werkzeugen ist es sehr leicht, Wander- und Radrouten zu erstellen. Darüber hinaus bietet der BayernAtlas nützliche Funktionen und Werkzeuge.

WANN Donnerstag, 05.10.2023, 10 - 11:30 Uhr
WER BayernLab Bad Neustadt
WO Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

ACHTSAMKEITSYOGA IM ÄLTER WERDEN



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

WANN Donnerstag, 05.10.2023, 11:15 - 12:45 Uhr
WER Ursula Krämer (Yogalehrerin)
WO Hauptstraße 30, Bastheim

12 € pro Person
Anmeldung erforderlich unter 09773.5254

ERSTE HILFE KURS FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN



Unser Referent Herr Seith vom BRK Kreisverband Rhön-Grabfeld wird Ihnen verschiedene Erste Hilfe Maßnahmen mit praktischen Übungen näherbringen. Themen: Wundversorgung, Sturzunfälle vorbeugen, Allgemeine Maßnahmen bei einem Sturzunfall, Präventionsmaßnahmen, Schlaganfall und Herzinfarkt.

WANN Donnerstag, 05.10.2023, 14 - 15:30 Uhr
WER Quartiersmanagement Wülfershausen, Referent: Herr Seith (BRK Kreisverband Rhön-Grabfeld)
WO Feuerwehrhaus, Schulplatzstraße 5, Eichenhausen

15 € pro Person
Anmeldung erforderlich bis 28.09. unter 0160.95419440 oder quartier@wuelfershausen.de
Mind. 12, max. 20 Teilnehmer/innen

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 Donnerstag, 05.10.2023, 18 - 19 Uhr
WER TSV Nordheim, Margarete Schmidt
WO Turnhalle/Sportplatz, Jahnstraße 4, Nordheim v.d.Rhön



ANMASSUNGEN | HERWIG KEMMERICH

AUSSTELLUNG



Der Bildhauer Herwig Kemmerich setzt sich mit der Gestaltung von Landschaften und mit Eingriffen in die Natur auseinander. In der Einzelausstellung in Wechterswinkel zeigt er Skulpturen und Objekte und entwickelt raumbezogene Eingriffe im Kloster und um die Klosteranlage. Die Ausstellung ist noch bis 29.10. im Kloster Wechterswinkel zu sehen. Am langen Donnerstag ist das Museum bis 21:00 Uhr geöffnet, um 19:00 findet eine kostenlose Führung statt.

WANN Donnerstag, 05.10.2023, 19 Uhr
WER Kulturagentur Rhön-Grabfeld
WO Kloster Wechterswinkel, Um den Bau 6, Bastheim

06.10.2023

PFLEGEBERATUNG UNTERWEGS

Pflegestützpunkt
Rhön-Grabfeld
Pflegerberatung
und -koordination

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

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

Beratung und Hilfe zum Thema Pflege
individuell · umfassend · kostenfrei

Pflegerberatung
unterwegs in
Bischofsheim
Jeden 1. Freitag im Monat
im Rathaus
jeweils von 8 - 12 Uhr

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

WANN Freitag, 06.10.2023, 8 - 12 Uhr
WER Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld,
Eva Holzhausen (Gesundheits- und
Krankenpflegerin und Pflegeberaterin)
WO Rathaus, Kirchplatz 4, Bischofsheim i.d.Rhön

SPRECHSTUNDE

Anmeldung nicht erforderlich, vorherige Rückfragen unter 09771.94129 möglich

WAS KOMMT NACH DER BRILLE? – ELEKTRONISCHE SEHHILFEN

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

WANN Freitag, 06.10.2023, 9 - 13 Uhr
WER Hedo Reha-Technik GmbH, Sabrina Rocco
(Medizinprodukteberaterin)
WO Foyer im Landratsamt Rhön-Grabfeld,
Spörleinstraße 11, Bad Neustadt a.d.Saale

AUSSTELLUNG

VERFÜHRERISCHE DÜFTE

WORKSHOP

Hast du Lust Kräuter kennenzulernen, deren Duft zu genießen, deren Eigenschaften kennenzulernen und beim Kränzchen binden dich kreativ auszuprobieren? Nebenbei die Sinne anregen, entspannen, Zeit für sich nehmen? Interesse geweckt? Neugierig geworden? Ich freue mich auf die Zeit mit dir.

WANN Freitag, 06.10.2023, 16 Uhr
WER Renata Reisch (Gartentherapeutin)
WO Gemeindehaus St. Konrad, St-Konrad-Platz 3,
Bad Neustadt a.d.Saale

9 € pro Person
Anmeldung erforderlich unter 0174.3917928 oder
reisch.renata@web.de
Max. 10 Teilnehmer/innen

07.10.2023

FRÜHSTÜCK FÜR MICH! – FRÜHSTÜCK FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

FRÜHSTÜCK

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

WANN Samstag, 07.10.2023, 9 - 12 Uhr
WER Quartiersmanager und -managerinnen im Landkreis Rhön-Grabfeld, Gesundheitsamt Rhön-Grabfeld, Gesundheitsregion^{plus} Bäderland Bayerische Rhön
WO TSV - DJK Wülfershausen e.V., Am Sportplatz 10, Wülfershausen a.d.Saale

Anmeldung erforderlich bis 29.09. unter 0160.95419440 oder quartier@wuelfershausen.de
Max. 50 Teilnehmer/innen

ALTERSGERECHTE ERNÄHRUNG – WOFÜR DENN DAS?

Erfahren Sie in diesem Workshop, wieso eine an Ihr Alter angepasste Ernährung so wichtig ist und wie Sie Empfehlungen in Ihren Alltag integrieren können. Sie erwartet ein informativer Vortrag, Tipps für Zuhause, sowie ein gemeinsames Mittagessen. Sollten Sie unter Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten leiden, wird um vorherige Rücksprache gebeten.

WANN Samstag, 07.10.2023, 10 - 12:30 Uhr
WER GEKA e.V. - Gesundheits- und Kampfkunstschule e.V.
WO Stockheimer Straße 25, Mellrichstadt

25 € pro Person inkl. Lebensmittel
Anmeldung erforderlich unter 09776.7093881 oder verwaltung@geka-schule.de
Max. 10 Teilnehmer/innen

WORKSHOP

HANNEKE ROUW – CELLO-SONATEN

Die niederländische Cellistin Hanneke Rouw tourt 2023 durch die Niederlande, Großbritannien, Italien und Deutschland. Gemeinsam mit Vital Stahievitch (Klavier) stellt sie in Wechterswinkel die erste Cello-Sonate von Camille Saint-Saëns (1835–1921) und die einzige Cello-Sonate von Frédéric Chopin (1810–1849) vor.

WANN Samstag, 07.10.2023, 19:30 Uhr
WER Kulturagentur Rhön-Grabfeld
WO Kloster Wechterswinkel, Um den Bau 6, Bastheim

KONZERT

Tickets erhältlich bei der Tourist-Information Rhön in Bad Neustadt a.d.Saale oder unter tickets.rhoen-grabfeld.de

08.10.2023

ESSE UN DRÄNKE WIE DOMOLS



Wie wurde früher gekocht? Was kam auf den Tisch? Und was hat es mit der Formulierung „den Löffel abgeben“ auf sich? Antworten auf Fragen wie diese gibt die Themenführung „Esse un dränke wie domols“. Die Teilnahme an der Führung ist im Museumseintritt enthalten.

WANN Sonntag, 08.10.2023, 11 - 12 Uhr
WER Fränkisches Freilandmuseum Fladungen
WO Bahnhofstraße 19, Fladungen

FÜHRUNG

Museumseintritt muss entrichtet werden.

09.10.2023

GRUNKURS APPLE IPHONE FÜR EINSTEIGER



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

WANN Montag, 09.10.2023, 10 - 12:30 Uhr
WER BayernLab Bad Neustadt
WO Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

MUNDGESUNDHEITS-CHECK UP FÜR SENIOREN



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

WANN Montag, 09.10.2023, 10 - 16 Uhr
WER Dentamedic Zahnärzte, Dr. Claire Kubik
WO Gartenstraße 12, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.630950

SPRECHSTUNDE

ZEITREISE DURCH BAD NEUSTADT



Kennen Sie den Planeten der Zwerge? Haben Sie schon mal die schwarze Madonna gesehen? Wie viele Stufen hat das Hohntor? Diese und weitere Fragen erfahren Sie während unserer Altstadtführung von unserer Gästeführerin Monika Iffert.

WANN Montag, 09.10.2023, 14 - 15:30 Uhr
WER Tourismus und Stadtmarketing Bad Neustadt GmbH
WO Rathausvorplatz, Rathausgasse 2, Bad Neustadt a.d.Saale

3 € pro Person (Barzahlung vor Ort)
Anmeldung erforderlich unter 09771.6310323

SENIORENTANZKREIS



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

WANN Montag, 09.10.2023, 15 - 16:30 Uhr
WER Katholisches Senioren-Forum Dekanat Bad Neustadt, Reinhilde Trabert (Tanzbeauftragte)
WO Pfarrheim, Bahnhofstraße 5, Fladungen

DEM DIABETES DAVONLAUFEN

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



WANN Montag, 09.10.2023, 17 - 18 Uhr

WER TSV Unsleben, Sonja Schirber, Michaela Koch

WO Sportplatz, Bahnhofstraße 4, Unsleben

Weitere Informationen erhalten Sie unter 09773.8450

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

Digitale Medienbetrügereien verursachen psychische und finanzielle Schäden. Erfahren Sie, wie Sie sich vor falschen Anrufen, Kettenbriefen, Schadsoftware und Drohungen schützen können. Zuverlässige Informationen und effektive Schutzmaßnahmen sind hier von entscheidender Bedeutung.



WANN Montag, 09.10.2023, 18 - 19:30 Uhr

WER Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld

WO Martin-Reinhard-Straße 37, Bad Königshofen i. Grabfeld

Anmeldung erforderlich unter www.die-vhs.de (Programmbereich Mehrgenerationenhaus) oder unter 09776.70909818

DEMENZ – WAS NUN, WAS TUN?

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

WANN Montag, 09.10.2023, 18 - 19:30 Uhr

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

WO Diakonie-Tagespflege Bad Neustadt, Hauptstraße 13, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.6309713 oder fachberatung-pflege@diakonie-nes.de



10.10.2023

RÜCKENSCHULE



Wenn Sie bereits an Rückenschmerzen leiden oder vorbeugend etwas für Ihren Rücken tun möchten, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie erlernen Übungen zu rüchenschonender Haltung und zur Entspannung, die Sie auch zu Hause ausführen können.

WANN dienstags, 10.10.-14.11.2023, 10 Uhr

WER Quartiersmanagement Burglauer, Praxis Kohärentik

WO Praxis Kohärentik, Am Ortgraben 1, Burglauer

72 € pro Person für alle 6 Termine

(10.10./17.10./24.10./31.10./07.11./14.11.)

Anmeldung erforderlich bis 02.10. unter 09733.6064 oder quartiersmanagement@burglauer.de

HOPPLA PFLEGE – CRASHKURS PFLEGE



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

WANN Dienstag, 10.10.2023, 13 - 15 Uhr

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

WO Lohweg 2, Mellrichstadt

RADTOUR ZU DEN FREILUFT-SPORTGERÄTEN




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

- WANN** Dienstag, 10.10.2023, 13 - 17 Uhr
WER Quartiersmanagement Bad Neustadt a.d.Saale, Seniorenbeauftragte Gabi Gröschel
WO Treffpunkt: Marktbärbel-Brunnen am Marktplatz, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.9106107 oder carolin.endres@bad-neustadt.de

EUTB – ERGÄNZENDE UNABHÄNGIGE TEILHABEBERATUNG

Die EUTB unterstützt Sie bei allen Fragen zur Rehabilitation und Teilhabe, damit Sie am Leben in der Gesellschaft umfassend teilnehmen können. Sprechzeiten bei der Stadtverwaltung in Bischofsheim finden jeden 2. Dienstag im Monat von 14 - 16 Uhr statt.

- WANN** Dienstag, 10.10.2023, 14 - 16 Uhr 
WER EUTB der gfi gGmbH
WO Rathaus, Kirchplatz 4, Bischofsheim i.d.Rhön

Anmeldung erforderlich unter 0971.69935334

FIT BLEIBEN UND SPASS HABEN


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

- WANN** Dienstag, 10.10.2023, 15 - 16:00 Uhr
WER Fachstelle für pflegende Angehörige im Caritasverband Landkreis Rhön-Grabfeld, Johanna Dietz
WO Treffpunkt: Parkplatz am Lebenshilfewohnheim, Suhlesstraße 21, Mellrichstadt



DEM ALTER EINE CHANCE GEBEN

Endlich Ruhestand - was jetzt? Was bietet mir diese Zeit? Was habe ich zu geben? Welche Abenteuer warten? Nach dem Arbeitsleben ist es Zeit sich neu zu definieren; das kann eine Herausforderung sein. Wir laden Sie ein, in lockerer Atmosphäre neue Perspektiven für die neue Lebensphase einzunehmen.

- WANN** Dienstag, 10.10.2023, 19 - 20:30 Uhr 
WER Mehrgenerationenhaus Rhön-Grabfeld, Referent: Berndhard Roth (Dipl.-Psychologe)
WO vhs im Alten Kindergarten, Martin-Reinhard-Straße 37, Bad Königshofen i.Grabfeld

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

11.10.2023

DIGITALER NACHLASS – WAS GESCHIEHT EINMAL MIT MEINEN DATEN?



Auf ewig online? Social Media, E-Mail-Accounts, Vertragsportale: Überall sind Nutzer mit unterschiedlichen Daten registriert. Doch was passiert, wenn jemand durch Krankheit oder Tod seine Online-Accounts nicht mehr verwalten kann? Wir geben Tipps für die richtige Vorsorge.

- WANN** Mittwoch, 11.10.2023, 10 - 11 Uhr
WER BayernLab Bad Neustadt
WO Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

GEMEINSAM STATT EINSAM



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

- WANN** Mittwoch, 11.10.2023, 10 - 16 Uhr
WER Rhönklub-ZV Salz
WO Treffpunkt: Rhönklubheim, Raiffeisenstraße 4, Salz

Ein Mitfahrbeitrag von 6 € wird erhoben.
Anmeldung erforderlich bis 09.10. unter 09771.3270

STURZPROPHYLAXE – STOLPERFALLEN ERKENNEN UND VERMEIDEN

VORTRAG



Interessierten und Angehörigen werden Tipps zur Sicherheit im häuslichen Umfeld und ihrer Umwelt gegeben. Ergänzend sollen praktische Übungen (z. B. bei Schwindel und Gangunsicherheit) anregen, seinen Körper, die Sinnesorgane und den Geist zu stärken, um möglichst selbstständig leben zu können. Im Anschluss an den Vortrag gibt es Kaffee und Kuchen im Rahmen des Seniorennachmittags.

WANN Mittwoch, 11.10.2023, 14 - 15 Uhr

WER Quartiersmanagement Saal,
Referentin: Hanna Kirchner (Ergotherapeutin)

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

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

SENIORENGYMNASTIK

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

WANN Mittwoch, 11.10.2023, 15:30 - 16:30 Uhr

WER TSV Unsleben, Sabine Brürig

WO Sportplatz, Bahnhofstraße 4, Unsleben

Weitere Informationen erhalten Sie unter 09773.8450

BEWEGUNG

HERZGESUND KOCHEN

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

WANN Mittwoch, 11.10.2023, 16 - 19 Uhr

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

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

5 € pro Person

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

ERNÄHRUNG

SOFT-GYM – PRÄVENTIONS- UND GESUNDHEITSSPORT



Der Gesundheitssport stärkt körperliche Eigenschaften und kann auf der emotionalen Ebene zu einer direkten Steigerung des Wohlbefindens beitragen. Die Übungen sind für Frauen und Männer jeden Alters geeignet und umsetzbar. Sie stärken alle Muskelbereiche und dehnen die Körperfazien.

WANN Mittwoch, 11.10.2023, 19 - 20 Uhr

WER TSV Saal a.d.Saale

WO Festhalle/Sporthalle, Rathausstraße 7,
Saal a.d.Saale

BEWEGUNG

EINBLICKE IN DIE KRAFT UNSERER ATMUNG

VORTRAG



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

WANN Mittwoch, 11.10.2023, 19 - 20:30 Uhr
WER Dentamedic Zahnärzte, Dr. Harald Streit
WO Point Center 2. Stock, Vortragssaal,
Gartenstraße 11, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.6309513
Alle Teilnehmer nehmen an der Verlosung des „Breath“-
Buches von James Nestor über die vergessene Kunst
des Atmens teil.

12.10.2023

SOZIALE NETZWERKE – FACEBOOK, INSTAGRAM UND CO.

TECHNIK

Soziale Netzwerke sind aus unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. In Echtzeit wird mit Freunden oder der Familie kommuniziert. Jedes Netzwerk bzw. jeder Messenger bietet unterschiedliche Nutzungsmöglichkeiten. Wir stellen die virtuellen Gemeinschaften vor und gehen auch auf die Risiken, die sich dahinter verbergen, ein.

WANN Donnerstag, 12.10.2023, 10 - 12 Uhr
WER BayernLab Bad Neustadt
WO Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

ERSTE HILFE KURS FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

WORKSHOP

Unser Referent Herr Seith vom BRK Kreisverband Rhön-Grabfeld wird Ihnen verschiedene Erste Hilfe Maßnahmen mit praktischen Übungen näherbringen. Themen: Wundversorgung, Sturzunfälle vorbeugen, Allgemeine Maßnahmen bei einem Sturzunfall, Präventionsmaßnahmen, Schlaganfall und Herzinfarkt.

WANN Donnerstag, 12.10.2023, 14 - 15:30 Uhr
WER Quartiersmanagement Wülfershausen,
Referent: Herr Seith (BRK Kreisverband
Rhön-Grabfeld)
WO TSV - DJK Wülfershausen e.V.,
Am Sportplatz 10, Wülfershausen a.d.Saale

15 € pro Person
Anmeldung erforderlich bis 05.10. unter 0160.95419440
oder quartier@wuelfershausen.de
Mind. 12, max. 20 Teilnehmer/innen

ZAHNIMPLANTATE – MIT IMPLANTATEN WIEDER OHNE EINSCHRÄNKUNG ZUBEISSEN

VORTRAG

Wie können künstliche Zahnwurzeln (Implanate) dazu beitragen, dass man wieder glücklich und ohne Einschränkung zubeißen kann? In diesem Vortrag erfahren Sie mehr dazu.

WANN Donnerstag, 12.10.2023, 15 - 16 Uhr
WER Dentamedic Zahnärzte, Dr. Benjamin Kubik
WO Point Center 2. Stock, Vortragssaal,
Gartenstraße 11, Bad Neustadt a.d.Saale

SPIELENACHMITTAG FÜR JEDERMANN UND JEDERFRAU

Lasst uns spielen ... wie früher (ohne Strom) ... in geselliger Runde: Brettspiele, Würfelspiele, Kartenspiele sind einige vorhanden. Ihr könnt aber auch gern eure Lieblingsspiele mitbringen. Wir freuen uns auf euch!

WANN Donnerstag, 12.10.2023, 15 - 19 Uhr
WER TSV Großeibstadt
WO Sportheim TSV Großeibstadt,
Kleinbardorfer Straße 1, Großeibstadt

SPIEL & SPASS

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 Donnerstag, 12.10.2023, 18 - 19 Uhr

WER TSV Nordheim, Margarete Schmidt

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



DAS DING AM DONNERSTAG – KULTSONGS IM KUNSTVEREIN

Du singst gerne? Du spielst gerne Gitarre? Oder Beides? Dann bist Du herzlich eingeladen, bei „Das Ding am Donnerstag“ mitzumachen! Wir spielen und singen gemeinsam „Kultsongs“ aus dem Bereich Folk, Pop und Rock. Texte mit Akkorden werden zur Verfügung gestellt. Wenn Du Gitarre spielen möchtest, bringe bitte Dein Instrument und bei Bedarf Noten-/Gitarrenständer mit. Wir spielen und singen „unplugged“, also mit Akustikgitarren ohne Verstärker.



WANN Donnerstag, 12.10.2023, 18:30 - 20:30 Uhr

WER Kunstverein Bad Neustadt e.V.

WO Bauerngasse 7a, Bad Neustadt a.d.Saale

5 € pro Person

Rückfragen an info@kunst-nes.de oder 0172.8323830
(ab 14 Uhr)



PFLEGEBEDÜRFTIG – WAS NUN?

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

WANN Donnerstag, 12.10.2023, 19 - 20:30 Uhr

WER vhs Rhön und Grabfeld, Referentin:
Sabine Wenzel-Geier (Pfleigestützpunkt
Rhön-Grabfeld)

WO vhs Bürgerhaus, Marktplatz 2, Mellrichstadt

Anmeldung erforderlich unter 09776.709098 oder
kundenservice@die-vhs.de



13.10.2023

FIT UND FROH DURCH TANZ UND BEWEGUNG



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

WANN Freitag, 13.10.2023, 19 - 21 Uhr

WER Tanzkreis Willmars, Gisela Scheckeler

WO Gemeinschaftsturnhalle, Alleestraße 15,
Willmars

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

Bei Interesse sind weitere Abende über den
Aktionsmonat hinaus vorgesehen.

LUST AUF SELBSTVERSORGUNG? – ÖL PRESSEN

Die Erfahrungen vieler Generationen lehren uns: Im Herbst wird es Zeit, den Keller aufzufüllen. Lagerbare Früchte werden eingelagert, empfindlichere Früchte eingekocht. In diesem Workshop werden wir eigenes Sonnenblumenöl für Salate und sogar zum Kochen pressen. Es dürfen eigene geschälte Walnüsse oder andere Ölsaaten mitgebracht werden. Sonnenblumen sind vorhanden.

WANN Samstag, 14.10.2023, 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
(Programmbereich Mehrgenerationenhaus) oder
09776.70909818



Während eines gemütlichen Spaziergangs können Sie den Wald mit allen Sinnen erleben und dabei entspannen.

WANN Samstag, 14.10.2023, 14 - 16 Uhr

WER Lichtenburggemeinde Ostheim, Carmen Huber

WO Treffpunkt: Parkplatz Lichtenburg, Ostheim v.d.Rhön

Anmeldung erforderlich bis 11.10. unter 0151.59862268
Max. 15 Teilnehmer/innen

INDIVIDUELLES GESUNDHEITS- TRAINING – JE ÄLTER, DESTO WICHTIGER!



Ab 55 Jahren bauen die Muskeln schneller ab, ab 70 sehr schnell. Das bedeutet, im 70. Lebensjahr ist etwa 40 Prozent der Muskelmasse verloren, wenn man nichts tut. Folglich verlieren Menschen an Kraft und Ausdauer. Hinzu kommen fehlende Beweglichkeit, Koordination und Balancevermögen, das erhöht das Sturzrisiko. Durch gezieltes Training im Fitnessstudio kann die Muskulatur auch mit 70 Jahren noch auf dem Stand eines mittelgradig trainierten 30-Jährigen sein. Denn ein gesunder älterer Muskel reagiert auf Reize genauso wie ein gesunder junger Muskel. Wir möchten zeigen, wie das Training im Alter bei uns aussieht. Unser Verein bietet individuelle Trainingsmöglichkeiten für jeden an, auch bei körperlichen Einschränkungen.

WANN Samstag, 14.10.2023, 14 - 15:30 Uhr

WER GEKA e.V. - Gesundheits- und Kampfkunstschule e.V.

WO Stockheimer Straße 25, Mellrichstadt

Anmeldung erforderlich unter 09776.7093881
oder verwaltung@geka-schule.de

ERLEBNISWANDERN



In einer 4-5 km langen Wanderung wird die Bewegung um kleine geistige Anregungen ergänzt. Damit soll ein präventiver Aspekt dazu anregen, weiterhin gesundheitlich aufmerksam zu sein.

WANN Samstag, 14.10.2023, 17 Uhr

WER Rhönklub-ZV Oberweißenbrunn

WO Treffpunkt: Dorfgemeinschaftshaus, Kirchhofsweg 9, Oberweißenbrunn



15.10.2023

3. GRABFELDER GESUNDHEITSTAG

Beim 3. Grabfelder Gesundheitstag stellen sich Unternehmen, 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 für das leibliche Wohl wird bestens gesorgt.



WANN Sonntag, 15.10.2023, 13 - 17 Uhr
WER ILE Allianz Fränkischer Grabfeldgau e.V.
WO Turn- und Festhalle, Schulstraße 6, Aubstadt

BEWEGTER SONNTAGNACHMITTAG

Wir laden in den Bildhäuser Hof zu Kaffee und Tanz ein. Lassen Sie sich überraschen und tanzen Sie mit uns Foxtrott, Walzer oder auch miteinander im Kreis. Einlass ab 14:30 Uhr.

WANN Sonntag, 15.10.2023, 15 - 17 Uhr
WER Volkshochschule Bad Neustadt und Rhön-Saale e.V., Dagmar Richter (Kunstverein Bad Neustadt e.V.)
WO Bildhäuser Hof, Alte Pfarrgasse 3, Bad Neustadt a.d.Saale



5 € pro Person inkl. Kaffee oder Tee
Anmeldung erforderlich unter 09771.9106400

16.10.2023

GRUNKURS ANDROID SMARTPHONE FÜR EINSTEIGER

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



WANN Montag, 16.10.2023, 10 - 12:30 Uhr
WER BayernLab Bad Neustadt
WO Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

BEWEGUNGSBAD



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

WANN Montag, 16.10.2023, 10:30 - 11 Uhr
WER Frankentherme Bad Königshofen
WO Am Kurzentrum 1, Bad Königshofen i.Grabfeld

Der Thermeneintritt muss entrichtet werden.

SENIORENTANZKREIS



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

WANN Montag, 16.10.2023, 15 - 16:30 Uhr
WER Katholisches Senioren-Forum Dekanat Bad Neustadt, Reinhilde Trabert (Tanzbeauftragte)
WO Pfarrheim, Bahnhofstraße 5, Fladungen

DEM DIABETES DAVONLAUFEN

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



WANN Montag, 16.10.2023, 17 - 18 Uhr
WER TSV Unsleben, Sonja Schirber, Michaela Koch
WO Sportplatz, Bahnhofstraße 4, Unsleben

Weitere Informationen erhalten Sie unter 09773.8450

KREATIVER MONTAG – KREATIV WERDEN UND SPASS HABEN

Wer kennt es nicht, man hat sich mal Farben, Stifte, Perlen oder sonstige kreative Materialien gekauft und nun liegen sie herum, es fehlt einfach der Antrieb, diese auszuprobieren oder man weiß einfach nicht wie. Dieser Abend lädt alle zum Mitmachen und kreativ sein ein!

WANN Montag, 16.10.2023, 18 - 20:30 Uhr
WER Kunstverein Bad Neustadt e.V.
WO Bauerngasse 7a, Bad Neustadt a.d.Saale



8 € pro Person + evtl. Materialkosten
Rückfragen an info@kunst-nes.de oder 0172.8323830
(ab 14 Uhr)

WIRTSCHAUSSINGEN FÜR JUNG UND ALT



Ihr singt gerne (oder hört gern dabei zu) - dann seid ihr bei uns genau richtig! Wir laden euch recht herzlich zum „18. Wirtshaussingen in Kleeneuscht“ ein. Musikalisch begleitet werdet ihr dabei von Gerd an der Quetsche und Franz an der Gitarre. Wir freuen uns auf euer Kommen!

WANN Montag, 16.10.2023, 19 Uhr
WER Cäcilienchor Kleineibstadt
WO Gemeindezentrum, Saaler Straße 4, Kleineibstadt

17.10.2023

SCHNUPPERKURS „GESUNDHEITSWANDERN“



Der Rhönklub Bischofsheim bietet Allen, die für ihre Gesundheit aktiv werden möchten, eine Gesundheitswanderung in Bischofsheim mit dem Thema „Gesundheitswandern - was ist das?“ an. Gesundheitswandern vereint Wandern in der Natur für die Ausdauer mit gezielten Übungen aus der Physiotherapie für Körper und Geist sowie das Vermitteln von Informationen für den Alltag zu verschiedenen Gesundheitsthemen. Die Wanderung hat eine Dauer von circa 2,5 Stunden. Die Wanderstrecke beträgt ca. 4 km und ist auch für Nichtgeübte zu bewältigen. Sie führt uns auf den Finkelberg in Bischofsheim. Angepasste Kleidung und Schuhe sind notwendig.

WANN Dienstag, 17.10.2023, 14 Uhr
WER Rhönklub-ZV Bischofsheim-Kreuzberg, Wolfgang Neumann und Heinz Hüttner (Gesundheitswanderführer)
WO Treffpunkt: Zentralparkplatz, Bischofsheim i.d.Rhön

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

FRAGESTUNDE BEIM ZAHNARZT

Was Sie Ihren Zahnarzt schon immer mal fragen wollten... Freuen Sie sich auf eine interessante und offene Fragestunde.

WANN Dienstag, 17.10.2023, 15 - 16 Uhr
WER Dentamedic Zahnärzte, Dr. Moritz Rothaug
WO Point Center 2. Stock, Vortragsaal, Gartenstraße 11, Bad Neustadt a.d.Saale



TECHNISCHE WOHNASSISTENZSYSTEME ANSEHEN, AUSPROBIEREN UND ERLEBEN

Möglichst lange selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben, ist für viele ältere Menschen und Personen mit Pflegebedarf ein zentraler Wunsch. Mit dem Projekt DeinHaus 4.0 Unterfranken möchten wir Sie über sogenannte Wohnassistenzsysteme in der eigenen Häuslichkeit informieren. In der Musterwohnung der Beratungs- und Erlebniswelt in Bad Kissingen können Sie auf rund 100 m² verschiedene technische und digitale Wohnassistenzsysteme ansehen, ausprobieren und in Alltagssituationen erleben.

WANN Dienstag, 17.10.2023, 16 - 17:45 Uhr
WER DeinHaus 4.0 Unterfranken
WO Münchner Straße 5, 5. OG, Bad Kissingen



Anmeldung erforderlich unter 0971.8015210 oder deinhaus4.0@landkreis-badkissingen.de
Mind. 7, max. 20 Teilnehmer/innen

18.10.2023

SOUVERÄN IM NETZ



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

WANN Mittwoch, 18.10.2023, 10 - 11:30 Uhr
WER BayernLab Bad Neustadt
WO Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

WANDERN AM „GRÜNEN BAND“ – GRENZGESCHICHTEN



Der Rhönklub Fladungen lädt ein zu einer Reise in die deutsche Geschichte. Wir besichtigen zuerst den jüdischen Friedhof in Weimarschmieden an der heutigen Grenze Thüringen/Bayern, wandern weiter zum Dreiherrnstein und zum ehemaligen Greuthshof und zurück. Im Anschluss ist eine Einkehr im Gasthof „Zur Weimarschmiede“ geplant. Die Gesamtstrecke beträgt ca. 6 km.

WANN Mittwoch, 18.10.2023, 13:30 - 16:30 Uhr
WER Rhönklub-ZV Fladungen
WO Treffpunkt: Parkplatz Schulgasse, Weimarschmieden



SENIORENGYMNASTIK

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

WANN Mittwoch, 18.10.2023, 15:30 - 16:30 Uhr
WER TSV Unsleben, Sabine Brürig
WO Sportplatz, Bahnhofstraße 4, Unsleben

Weitere Informationen erhalten Sie unter 09773.8450



SCHLAGANFALL – WISSENSWERTES FÜR SENIOREN UND DEREN ANGEHÖRIGE



Das Leben ohne Einschränkungen lange genießen, das wünschen wir uns alle. Doch das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, steigt mit fortschreitendem Lebensalter. Warum ist das so? Wie am besten vorbeugen? Und wie mit den Folgen umgehen? Diese Frage beantwortet Ihnen die Referentin Viola Schmidt, Malteser Hilfsdienst gGmbH.

WANN Mittwoch, 18.10.2023, 16:30 - 17:30 Uhr
WER Quartiersmanagement Hohenroth,
Referentin: Viola Schmidt (Malteser)
WO Gemeinschaftshaus, Schmiedgasse 1,
Windshausen

Anmeldung erforderlich unter 09771.68227 oder
quartiersmanagement@hohenroth.de

BEIM PFLEGEN GESUND BLEIBEN

Menschen, die pflegen, tun dies mit viel Engagement und bringen viel Zeit ein. Im Rahmen dieser Veranstaltung sollen Pflegende ermutigt werden, auch auf sich zu achten und Möglichkeiten der Entlastung zu erfahren.

WANN Mittwoch, 18.10.2023, 18:30 - 20 Uhr
WER Fachstelle für pflegende Angehörige im
Caritasverband Landkreis Rhön-Grabfeld,
Johanna Dietz
WO Kardinal-Döpfner-Haus, Pfarrgasse 7,
Bischofsheim i.d.Rhön



Anmeldung erforderlich unter 09771.611619 oder
pflegeberatung@caritas-nes.de

SOFT-GYM – PRÄVENTIONS- UND GESUNDHEITSSPORT

Der Gesundheitssport stärkt körperliche Eigenschaften und kann auf der emotionalen Ebene zu einer direkten Steigerung des Wohlbefindens beitragen. Die Übungen sind für Frauen und Männer jeden Alters geeignet und umsetzbar. Sie stärken alle Muskelbereiche und dehnen die Körperfazien.

WANN Mittwoch, 18.10.2023, 19 - 20 Uhr
WER TSV Saal a.d.Saale
WO Festhalle/Sporthalle, Rathausstraße 7,
Saal a.d.Saale



19.10.2023

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 Donnerstag, 19.10.2023, 10 - 11 Uhr
WER BayernLab Bad Neustadt
WO Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

FIT IM ALTER AUF DEM FINNENWEG



Das Quartiersmanagement Burglauer und das Team der Praxis Kohärentik lädt zu einer Trainingseinheit auf der neu angelegten Finnenbahn und an den Outdoor-Fitnessgeräten ein. Mit den Übungen kann der Muskelaufbau, der Gleichgewichtssinn und die Ausdauer trainiert werden.

WANN Donnerstag, 19.10.2023, 10 - 11 Uhr
WER Quartiersmanagement Burglauer,
Praxis Kohärentik
WO Spielplatz, Neustädter Straße, Burglauer

15 € pro Person

Anmeldung erforderlich bis 12.10. unter 09733.6064
oder quartiersmanagement@burglauer.de

EIN PHÄNOLOGISCHER BEOBACHTER ERZÄHLT



Verbringen Sie mit uns, bei Kaffee und Kuchen, einen interessanten und unterhaltsamen Nachmittag. Ein Rhönklub-Mitglied hat lange Zeit die Wetterstation Simonshof betreut, ist heute noch phänologischer Beobachter und wird von seiner langjährigen, ehrenamtlichen Tätigkeit berichten.

WANN Donnerstag, 19.10.2023, 14:30 - 18 Uhr
WER Rhönklub-ZV Salz
WO Rhönklubheim, Raiffeisenstraße 4, Salz

Entgelt für Kaffee, Kuchen und Getränke muss entrichtet werden.

Anmeldung erforderlich bis 13.10. unter 09771.3270

PARODONTITIS – ZAHNFLEISCH-ERKRANKUNGEN UND DER ZUSAMMENHANG MIT ANDEREN KRANKHEITEN

VORTRAG



Eine Parodontitis kann mehr als eine Zahnbettentzündung sein. Betroffen sind davon nicht nur das Zahnfleisch, die Zähne und der Kieferknochen – manchmal wird auch das Herzkreislaufsystem beeinträchtigt und kann Krankheiten wie Diabetes, Schlaganfall und Herzinfarkt auslösen.

WANN Donnerstag, 19.10.2023, 15 - 16 Uhr
WER Dentamedic Zahnärzte, Dr. Matthias Klum
WO Point Center 2. Stock, Vortragssaal, Gartenstraße 11, Bad Neustadt a.d.Saale

MUSIK-CAFÉ

MUSIK



Musik verbindet – in gemütlicher Runde treffen wir uns in der Wohnstätte Hohenroth der Lebenshilfe Rhön-Grabfeld e.V. und singen bekannte Lieder.

WANN Donnerstag, 19.10.2023, 16 - 17 Uhr
WER Offene Behindertenarbeit der Lebenshilfe Rhön-Grabfeld e.V.
WO Wohnstätte Hohenroth, Eichenweg 6, Hohenroth

Anmeldung erforderlich unter 0160.6848093

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 Donnerstag, 19.10.2023, 18 - 19 Uhr
WER TSV Nordheim, Margarete Schmidt
WO Turnhalle/Sportplatz, Jahnstraße 4, Nordheim v.d.Rhön

BEWEGUNG

ERNÄHRUNG AB DER LEBENSMITTE

VORTRAG

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

WANN Donnerstag, 19.10.2023, 18:30 - 20 Uhr
WER Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Bad Neustadt a.d.Saale, Referentin: Melanie Weber (Diätassistentin)
WO Online

Anmeldung erforderlich unter www.weiterbildung.bayern.de oder unter www.aelf-ns.bayern.de/ernaehrung/325098 (Termine und Online-Anmeldung) Nach erfolgreicher Anmeldung wird der Link zur Veranstaltung an die angegebene E-Mail-Adresse verschickt.

GESUND ESSEN NACH HISTORISCHEM VORBILD – TRADITIONELLE ERNÄHRUNG UND ALTES WISSEN

Während früher die Hauptbedrohung der Gesundheit der Mangel und der Hunger war, so ist es heutzutage der Überfluss und das Unwissen. Julia Eisenmann ist Nahrungsforscherin (M.A.) und freut sich, ihr Wissen aus jahrelangen Forschungen und Experimenten mit allen Interessierten zu teilen!

WANN Donnerstag, 19.10.2023, 19 - 20:30 Uhr
WER Rhönklub ZV-Oberweißbrunn, Referentin: Julia Eisenmann
WO Dorfgemeinschaftshaus, Kirchhofsweg 9, Oberweißbrunn

VORTRAG

20.10.2023

LAUF FÜR DEIN HERZ



Wir gehen eine von Senioren ausgetestete Runde durch den Ort Strahlungen. An Stationen können die dort ausgehängten Bewegungsübungen mitgemacht werden. Die Beweglichkeit und die Ausdauer werden gefördert. Jung und alt können mitmachen. Der „Lauf für dein Herz“ kann im eigenen Tempo begangen werden. Bitte wettergerechte Kleidung und feste Schuhe tragen.

WANN Freitag, 20.10.2023, 10 - 11 Uhr
WER Quartiersmanagement Strahlungen
WO Treffpunkt: Dorfmitte beim Rathaus, Hauptstraße 8, Strahlungen

FIT UND FROH DURCH TANZ UND BEWEGUNG

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

WANN Freitag, 20.10.2023, 19 - 21 Uhr
WER Tanzkreis Willmars, Gisela Scheckeler
WO Gemeinschaftsturnhalle, Alleestraße 15, Willmars

Anmeldung erforderlich unter 09777.714 oder gisela-scheckeler@t-online.de
Bei Interesse sind weitere Abende über den Aktionsmonat hinaus vorgesehen.



22.10.2023

VON KLASSIK BIS JAZZ

Die Klarinette war das Lieblingsinstrument von Wolfgang Amadeus Mozart. Der Meister schwärmte von ihrer wunderbar wandlungsfähigen Stimme. Überraschend vielseitig zeigt sich die Klarinette dann auch bei dem Programm des Klarinettentrios Schmuck. Die breite Palette an Ausdrucksmöglichkeiten reicht von der Klassik über Jazz bis zu Klezmer-Musik.

WANN Sonntag, 22.10.2023, 17 Uhr
WER Kulturagentur Rhön-Grabfeld
WO Kloster Wechterswinkel, Um den Bau 6, Bastheim



Tickets erhältlich bei der Tourist-Information Rhön in Bad Neustadt a.d.Saale oder unter tickets.rhoen-grabfeld.de

23.10.2023

MESSENGER DIENSTE

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

WANN Montag, 23.10.2023, 10 - 12 Uhr
WER BayernLab Bad Neustadt
WO Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt a.d.Saale



Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

BEWEGUNGSBAD



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

WANN Montag, 23.10.2023, 10:30 - 11 Uhr
WER Frankenthaler Bad Königshofen
WO Am Kurzentrum 1, Bad Königshofen i.Grabfeld

Der Thermeneintritt muss entrichtet werden.

SENIORENTANZKREIS



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

- WANN** Montag, 23.10.2023, 15 - 16:30 Uhr
WER Katholisches Senioren-Forum Dekanat
Bad Neustadt, Reinhilde Trabert
(Tanzbeauftragte)
WO Pfarrheim, Bahnhofstraße 5, Fladungen

DEM DIABETES DAVONLAUFEN

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

- WANN** Montag, 23.10.2023, 17 - 18 Uhr
WER TSV Unsleben, Sonja Schirber, Michaela Koch
WO Sportplatz, Bahnhofstraße 4, Unsleben



Weitere Informationen erhalten Sie unter 09773.8450

24.10.2023

EINBLICKE IN DIE KRAFT UNSERER ATMUNG



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

- WANN** Dienstag, 24.10.2023, 15:30 - 16:30 Uhr
WER Dentamedic Zahnärzte, Dr. Harald Streit
WO Point Center 2. Stock, Vortragssaal,
Gartenstraße 11, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.6309513
Alle Teilnehmer nehmen an der Verlosung des „Breath“-
Buches von James Nestor über die vergessene Kunst
des Atmens teil.

ENKEL FÜR FORTGESCHRITTENE

Nach ihrem Jahr in Neuseeland kehrt Karin voller Elan und Energie zurück nach Deutschland. Und von beidem wird sie jede Menge brauchen: Zusammen mit ihren Freunden Philippa und Gerhard übernimmt sie die Leitung eines Schülerladens - pubertierende Teenager, wilde Partynächte und Liebesangelegenheiten bei Klein und Groß inklusive. Keine Frage: Die neuen Aufgaben haben es in sich und stellen das Leben aller Beteiligten gehörig auf den Kopf.

- WANN** Dienstag, 24.10.2023, 20:15 Uhr
WER Stadtsaal Lichtspiele
WO Kellereistraße 63, Bad Königshofen i.Grabfeld



Eintritt 8,50 €

25.10.2023

KUNSTANGER LANGENLEITEN

In Fahrgemeinschaften fahren wir ab Salz in die herbstliche Rhön und lassen uns von dem Künstler-Ehepaar Heike und Klaus Metz über den sehenswerten und interessanten „Kunstanger Langenleiten“ führen. Anschließend kehren wir in der Bäckerei Metz ein, wo Plätze reserviert sind.

- WANN** Mittwoch, 25.10.2023, 12 - 16:30 Uhr
WER Rhönklub-ZV Salz
WO Treffpunkt: Rhönklubheim, Raiffeisenstraße 4,
Salz



Ein Mitfahrbeitrag von 6 € pro Person wird erhoben.
Anmeldung erforderlich bis 18.10. unter 09771.3270
Max. 20 Teilnehmer/innen

ALTER HAT ZUKUNFT



Der Vortrag gibt einen Überblick zum Thema Pflege, Demenz und Selbstständigkeit im Alter und möchte Mut machen, das Leben auch im Alter als bereichernd zu erleben und Hilfe anzunehmen.

- WANN** Mittwoch, 25.10.2023, 14:30 - 16:30 Uhr
WER Diakonisches Werk und Evangelische
Kirchengemeinde, Referentin: Andrea
Helm-Koch (Dipl.-Sozialpädagogin)
WO Evangelisches Gemeindehaus,
Goethestraße 11, Bad Neustadt a.d.Saale

DER UNSICHTBARE ZAHNERSATZ – ZAHNERSATZ IST MEHR ALS SCHÖNES LÄCHELN

Was hat es auf sich mit dem unsichtbaren Zahnersatz - und was ist der Königsweg in diesem Bereich? Freuen Sie sich auf einen informativen Vortrag.

WANN Mittwoch, 25.10.2023, 15 - 16 Uhr
WER Dentamedic Zahnärzte, Dr. David Streit
WO Point Center 2. Stock, Vortragssaal,
Gartenstraße 11, Bad Neustadt a.d.Saale



SENIORENGYMNASTIK



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

WANN Mittwoch, 25.10.2023, 15:30 - 16:30 Uhr
WER TSV Unsleben, Sabine Brürig
WO Sportplatz, Bahnhofstraße 4, Unsleben

Weitere Informationen erhalten Sie unter 09773.8450

SOFT-GYM – PRÄVENTIONS- UND GESUNDHEITSSPORT



Der Gesundheitssport stärkt körperliche Eigenschaften und kann auf der emotionalen Ebene zu einer direkten Steigerung des Wohlbefindens beitragen. Die Übungen sind für Frauen und Männer jeden Alters geeignet und umsetzbar. Sie stärken alle Muskelbereiche und dehnen die Körperfazien.

WANN Mittwoch, 25.10.2023, 19 - 20 Uhr
WER TSV Saal a.d.Saale
WO Festhalle/Sporthalle, Rathausstraße 7, Saal a.d.Saale

PATIENTENVERFÜGUNG



Ein selbstbestimmtes Leben ist für viele von uns wichtig. Was aber, wenn man seinen Willen nicht mehr äußern kann? In Gesundheitsfragen kann eine Patientenverfügung in diesen Fällen sehr hilfreich sein. Wir wollen informieren.

WANN Mittwoch, 25.10.2023, 19 - 21 Uhr
WER Volkshochschule Bad Neustadt a.d.Saale,
Referentinnen: Dr. Ute Hiby und Astrid Maul
(Hospizverein)
WO Bildhäuser Hof (Rückgebäude), VHS-Saal,
Alte Pfarrgasse 3, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.9106400

26.10.-29.10.2023

DEMENZKOFFER UND DEMENZPARCOURS



An zahlreichen Übungsstationen sollen die im Umfeld lebenden Personen in die veränderte Denkwelt der Erkrankten geführt werden und ein Verstehen noch verständnisvoller und einfühlsamer möglich werden. Auch Film und Info-Material sind vorhanden. Bitte eine Stunde Zeit mitbringen.

WANN täglich, 26.-29.10.2023, 14 - 18 Uhr
WER Rhönklub-ZV Oberweißbrunn
WO Dorfgemeinschaftshaus, Kirchhofsweg 9,
Oberweißbrunn

26.10.2023

SPIELNACHMITTAG FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN



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

WANN Donnerstag, 26.10.2023, 14:30 - 17 Uhr
WER Inge Ochs, Rita Hartmann
WO Edith-Stein-Haus, Kellereigasse 12-16,
Bad Neustadt a.d.Saale

SPIELNACHMITTAG FÜR JEDERMANN UND JEDERFRAU

Lasst uns spielen ... wie früher (ohne Strom) ... in geselliger Runde: Brettspiele, Würfelspiele, Kartenspiele sind einige vorhanden. Ihr könnt aber auch gern eure Lieblingsspiele mitbringen. Wir freuen uns auf euch!

WANN Donnerstag, 26.10.2023, 15 - 19 Uhr
WER TSV Großebstadt
WO Sportheim TSV Großebstadt,
Kleinbardorfer Straße 1, Großebstadt



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 Donnerstag, 26.10.2023, 18 - 19 Uhr

WER TSV Nordheim, Margarete Schmidt

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



DAS DING AM DONNERSTAG – KULTSONGS IM KUNSTVEREIN

Du singst gerne? Du spielst gerne Gitarre? Oder Beides? Dann bist Du herzlich eingeladen, bei „Das Ding am Donnerstag“ mitzumachen! Wir spielen und singen gemeinsam „Kultsongs“ aus dem Bereich Folk, Pop und Rock. Texte mit Akkorden werden zur Verfügung gestellt. Wenn Du Gitarre spielen möchtest, bringe bitte Dein Instrument und bei Bedarf Noten-/Gitarrenständer mit. Wir spielen und singen „unplugged“, also mit Akustikgitarren ohne Verstärker.

WANN Donnerstag, 26.10.2023, 18:30 - 20:30 Uhr

WER Kunstverein Bad Neustadt e.V.

WO Bauerngasse 7a, Bad Neustadt a.d.Saale

5 € pro Person

Rückfragen an info@kunst-nes.de oder
0172.8323830 (ab 14 Uhr)



27.10.2023

FIT UND FROH DURCH TANZ UND BEWEGUNG

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

WANN Freitag, 27.10.2023, 19 - 21 Uhr

WER Tanzkreis Willmars, Gisela Scheckeler

WO Gemeinschaftsturnhalle, Alleestraße 15,
Willmars

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

Bei Interesse sind weitere Abende über den
Aktionsmonat hinaus vorgesehen.



28.10.2023

BACKEN WIE FRÜHER



Wie das duftet! Regelmäßig geht im Museum das Backhaus wie anno dazumal in Betrieb. Früh am Morgen wird der Backofen mit Reisig angeheizt, damit mittags knusprig frische Köstlichkeiten wie Bauernbrot, Brezen oder der berühmte Rhöner „Plootz“ mit herzhaftem und süßem Belag auf den Tisch kommen.

WANN Samstag, 28.10.2023, 9 - 15 Uhr

WER Fränkisches Freilandmuseum Fladungen

WO Bahnhofstraße 19, Fladungen

GESUND ÄLTER WERDEN DURCH LAUFEN



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

WANN Samstag, 28.10.2023, 15:30 - 17 Uhr

WER Landfrauen im BBV, Birgit Fischer

WO Treffpunkt: Marktplatz, Nordheim v.d.Rhön

29.10.2023

DES SINGÄ HÄLD JUNG



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, 29.10.2023, 14:30 Uhr

WER Promiband

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

ANMASSUNGEN | HERWIG KEMMERICH

AUSSTELLUNG

30.10.2023

Der Bildhauer Herwig Kemmerich setzt sich mit der Gestaltung von Landschaften und mit Eingriffen in die Natur auseinander. In der Einzelausstellung in Wechterswinkel zeigt er Skulpturen und Objekte und entwickelt raumbezogene Eingriffe im Kloster und um die Klosteranlage. Eine Mitarbeiterin der Kulturagentur führt durch die Ausstellung.

WANN Sonntag, 29.10.2023, 14:30 Uhr
WER Kulturagentur Rhön-Grabfeld
WO Kloster Wechterswinkel, Um den Bau 6, Bastheim

Eintritt 4 €, ermäßigt 2,50 €

VERSPIELTER SONNTAGNACHMITTAG

SPIEL & SPASS

Miteinander Spielen gehört zum täglichen Leben betonen die Hirnforscher: Konzentration, Kommunikation, Verlieren lernen. Von Dame, Mühle bis Skat und Canasta bringen Sie gerne Ihre Spiele mit! Einlass ab 14:30 Uhr.

WANN Sonntag, 29.10.2023, 15 - 17 Uhr
WER Volkshochschule Bad Neustadt und Rhön-Saale e.V., Dagmar Richter (Kunstverein Bad Neustadt e.V.)
WO Bildhäuser Hof, Alte Pfarrgasse 3, Bad Neustadt a.d.Saale

5 € inkl. eines Getränkes
Anmeldung erforderlich unter 09771.9106400

SENIORENTANZKREIS

BEWEGUNG



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

WANN Montag, 30.10.2023, 15 - 16:30 Uhr
WER Katholisches Senioren-Forum Dekanat Bad Neustadt, Reinhilde Trabert (Tanzbeauftragte)
WO Pfarrheim, Bahnhofstraße 5, Fladungen

DEM DIABETES DAVONLAUFEN

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

WANN Montag, 30.10.2023, 17 - 18 Uhr
WER TSV Unsleben, Sonja Schirber, Michaela Koch
WO Sportplatz, Bahnhofstraße 4, Unsleben

Weitere Informationen erhalten Sie unter 09773.8450

KONTAKT

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

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

INITIATOREN

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



RHÖN-GRABFELD

Zukunft.

