



RHÖN-GRABFELD

Zukunft.

GESUND ÄLTER WERDEN

OKTOBER 2018

AKTIONSMONAT IM LANDKREIS RHÖN-GRABFELD



Hier finden Sie Ihr
passendes Freizeitangebot!

Mein Freiraum.
Meine Gesundheit.
IN JEDEM ALTER.

SENIORENTANZ ERLEBEN

1.10.|8.|15.|22.|29.

BEWEGUNG

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

- › WANN: Jeden Montag, 1.8.|15.|22.|29.10.18, 15:00 - 16:30 Uhr
- › WER: Katholisches Senioren-Forum Dekanat Bad Neustadt
Reinhilde Trabert, Tanzbeauftragte
- › WO: Pfarrheim Fladungen,
Bahnhofstraße 5, Fladungen

AGILANDO TANZKURS

2.10.|9.|16.|23.

BEWEGUNG

Agilando, der vierwöchige Tanzkurs ohne Tanzpartner für unternehmungslustige Menschen in der zweiten Lebenshälfte, kombiniert gesundheitsfördernde, rhythmische Gymnastik (keine Bodenübungen) mit unterhaltsamen Party- und Reihentänzen.

- › WANN: Jeden Dienstag, 2.9.|16.|23.10.18, 15:00 - 16:00 Uhr
- › WER: ADTV Tanzschule Tinos Dance World
- › WO: ADTV Tanzschule Tinos Dance World,
1.Stock, An der Stadthalle 7, Bad Neustadt
- › KOSTEN: 39 € pro Person für alle 4 Termine

Max. 7 Teilnehmer/innen

Anmeldung erforderlich bis 24.09.18: Frau Ina Peters unter 09771/68168

HERBSTWANDERUNG DURCH WOLLBACHS FLUREN

3.10.

BEWEGUNG

Der RSV Wollbach mit seiner Freizeitsportgruppe bietet am Tag der Deutschen Einheit einen „Grenzgang“ als Herbstwanderung durch Wollbachs Fluren an. Es sind alle eingeladen, die sich an diesem Tag bewegen und damit aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Egal wie jung oder alt - alle sind willkommen! Im Anschluss wird im Sportheim u.a. eine zünftige Brotzeit angeboten.

- › WANN: Mittwoch, 3.10.2018, 13:00 Uhr
- › WER: RSV Wollbach – Freizeitsportgruppe
- › WO: Rathaus, Kirchstraße 2, Wollbach

Anmeldung erforderlich: Frau Diana Kraus unter 09773/897387 oder Frau Doris Bruckmüller unter 09773/5430

BEWEGTER RUHESTAND – SALZ HAT VIEL ZU BIETEN

4.10.

INFOVERANSTALTUNG

Die Vereine und Institutionen aus Salz präsentieren und informieren über ihre vielfältigen Angebote für Ältere. Jede und jeder hat die Möglichkeit, ein passendes Angebot zu finden.

- › WANN: Donnerstag, 4.10.18, 17:00 Uhr
- › WER: Gemeinde Salz
- › WO: Gemeindezentrum Salz, Centplatz 2

SCHLAF IM ALTER – SEGEN ODER FLUCH

4.10.

VORTRAG

Das Schlafverhalten eines Menschen ändert sich im Laufe seines Lebens und gerade im Alter klagen viele über Schlafprobleme. „Schlaf im Alter – Segen oder Fluch“, die Schwerpunkte des Vortrages liegen auf folgenden Inhalten: Ein- und Durchschlafstörungen, Albträume und Schmerzen, Schlafstörungen bei alterstypischen Erkrankungen.

- › WANN: Donnerstag, 4.10.18, 19:00 - ca. 20:30 Uhr
- › WER: Gesundheitsamt
Referent: Dr. med. Hans-Peter Pfeuffer, Facharzt für Innere Medizin und Pneumologie
- › WO: Stadthalle, An der Stadthalle 4, Bad Neustadt

BEWEGEND INS GESPRÄCH KOMMEN

5.10.|9.|11.

BEWEGUNG

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

- › WANN: Freitag, 5.10.18, 15:00 - 16:00 Uhr
- › WER: Diakonisches Werk
Andrea Helm-Koch
- › WO: Treffpunkt Parkplatz Schillerhain, Bad Neustadt

Max. 10 Personen pro Termin

Anmeldung erforderlich: Frau Andrea Helm-Koch unter 09771/6309713

SENIORENTANZ ERLEBEN

1.|8.10.|15.|22.|29.

Beschreibung siehe 1.10., Seite 2

SO GEHT GESUNDHEIT

8.10.

VORTRAG

Fred Gehret sagt, es gibt so viele Krankheiten, deren Ursache man angeblich immer noch nicht gefunden hat oder vielleicht noch nicht gefunden will? Dabei ist es möglich, denn allen Erkrankungen liegen körpereigene Prozess-Störungen zu Grunde, deren Ursache man beheben kann; - wenn man erst mal das Wissen darüber hat. In seinem Vortrag zeigt er auf, was Sie tun können, um Fehler der Vergangenheit zu korrigieren und die Voraussetzungen zu schaffen, in eine gesunde Zukunft zu gehen.

- › WANN: Montag, 8.10.18, 19:00 Uhr
- › WER: Point Center
Referent: Fred Gehret, Buchautor und Gesundheitscoach
- › WO: Point Center, Vortragssaal, 2. OG,
Gartenstraße 11, Bad Neustadt

DIE RHÖN GENIESSEN

9.10.

BEWEGUNG

Sie sind herzlich eingeladen zu einer ca. zweistündigen Wanderung am Kreuzberg, unter dem Motto „Die Rhön genießen“. Bitte achten Sie auf wetterfeste Kleidung. Nach der Wanderung gibt es die Möglichkeit einer gemeinsamen Einkehr im Kloster Kreuzberg.

- › WANN: Dienstag, 9.10.18, 14:00 Uhr
- › WER: Katholisches Senioren-Forum Dekanat Bad Neustadt
Elisabeth Brüger, Dekanatsvorsitzende und Engelbert Brüger
- › WO: Parkplatz am Kreuzberg

BEWEGEND INS GESPRÄCH KOMMEN

5.|9.10.|11.

Beschreibung siehe 5.10., Seite 2

WIE KANN MAN DER DEMENZ- ERKRANKUNG VORBEUGEN? 9.10.

VORTRAG

Verliert Alzheimer seinen Schrecken, weil man vorbeugen kann? Der Referent berichtet über neue wissenschaftliche Ergebnisse, die labortechnisch überprüfbar sind.

- › WANN: Dienstag, 9.10.18, 19:00 Uhr
- › WER: Point Center
Referent: Dr. Dr. Gosbert Weth, Facharzt für innere Medizin und Schmerztherapie
- › WO: Point Center, 2. OG, Gartenstraße 11,
Bad Neustadt

SEHEN IM ALTER: BESSER SEHEN – MEHR LEBENSQUALITÄT

10.10.|13.

VORTRAG

Informieren Sie sich bei einer Tasse Kaffee oder Tee über die anatomischen Veränderungen des Auges im Alter und über die optischen Sehhilfen und Hilfsmittel, mit denen wieder ein besseres Sehen möglich ist.

- › WANN: Mittwoch, 10.10.18, 9:00 Uhr
- › WER: Look! Optik Swobodnik
Referentin: Claudia Swobodnik,
Augenoptikermeisterin
- › WO: Look! Optik Swobodnik, Landwehr 15, Hohenroth

Max. 8 Personen pro Termin

Anmeldung erforderlich: Frau Claudia Swobodnik unter 09771/6889054

SENIORENGYMNASTIK: LOCKER VOM HOCKER

10.10.|17.

BEWEGUNG

Seniorengeeignete Ganzkörperübungen zur Verbesserung von Körperwahrnehmung, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

- › WANN: Mittwoch, 10.10.18, 17:00 Uhr
- › WER: Fitnesscenter Leppig
Franz Leppig, Masseur und med. Bademeister
- › WO: Fitnesscenter Leppig, Schlesierstraße 25, Salz

Max. 15 Teilnehmer/innen

Anmeldung erforderlich: Herr Franz Leppig unter 09771/5570

DEMENZ – WAS KANN ICH TUN?

10.10.

VORTRAG

Jeder möchte gerne gesund alt werden, aber es ist trotzdem wichtig, vorbereitet zu sein auf das Krankheitsbild der Demenz. Nur so kann man erkennen, wenn ein Angehöriger eine Demenz entwickelt. Durch den richtigen Umgang mit dem Betroffenen steigt dessen Zufriedenheit und man schützt sich als Pflegenden vor Überlastung.

- › WANN: Mittwoch, 10.10.18, 18:00 Uhr
- › WER: Caritasverband Rhön-Grabfeld
Referentin: Martina Heinrich, Sprecherin der Selbsthilfegruppe „Vergiss-Mein-Nicht“
- › WO: Carl-Fritz-Stube, Linsenbrunnenplatz 1,
Mellrichstadt

DEM DIABETES DAVONLAUFEN 10.10.|17.|24.|31.

BEWEGUNG

Gemeinsam laufen wir eine kurze Strecke zur Diabetes-Prävention. Abwechslung und Spaß bringen ausgewählte Übungen zur Beweglichkeit, Kräftigung und Entspannung des Körpers. Feste Schuhe mit gutem Profil sind erwünscht.

- › WANN: **Mittwoch, 10.10.18, 18:00 - 19:00 Uhr**
- › WER: TSV Unterelsbach
Carmen Schiefhauer, Präventionstrainerin
- › WO: Elstraße (Wertstofftonne), Unterelsbach

Anmeldung erforderlich: Frau Carmen Schiefhauer unter 09774/1220

DEMENZGOTTESDIENST + CAFÉ 11.10.

GOTTESDIENST

Wir laden Sie herzlich ein zu einem gemeinsamen Gottesdienst für Menschen mit und ohne Demenz, gerne auch mit Begleitung. Im Anschluss findet ab 15:15 Uhr bei Kaffee und Kuchen ein geselliges Beisammensein statt.

- › WANN: **Donnerstag, 11.10.18, 14:30 Uhr**
- › WER: Haus St. Michael Mehrgenerationenhaus
Referenten: C. Dennerlein, D. Werner
- › WO: Wallstr. 49, Bad Königshofen

Anmeldung erforderlich bis 4.10.18 unter 09761/91060

BEWEGEND INS GESPRÄCH KOMMEN 5.|9.| 11.10.

Beschreibung siehe 5.10., Seite 2

MINERALSALZE NACH DR. SCHÜSSLER 11.10.

VORTRAG

Bei diesem Vortrag werden Ihnen Schüssler-Salze, sowie deren Wirkprinzip für körperliches und seelisches Wohlbefinden vorgestellt. Außerdem bekommen Sie Empfehlungen zu verschiedenen Kuren - auch individuelle Fragen werden beantwortet.

- › WANN: **Donnerstag, 11.10.18, 19.30 Uhr,**
- › WER: Apotheke im Point-Center
Referentin: Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg, Heilpraktikerin
- › WO: Point Center, 2.OG, Gartenstraße 11, Bad Neustadt

WIE WICHTIG SIND DIE ZÄHNE FÜR EIN GESUNDES ALTERN 12.10.

VORTRAG

Vortrag mit Kaffee und Kuchen: Was kann ich für den Erhalt meiner Zähne tun? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei Verlust von einem oder mehreren Zähnen? Kranker Zahn – kranker Körper: was bedeutet das?

- › WANN: **Freitag, 12.10.18, 15:00 - 17:00 Uhr**
- › WER: Denta MEDIC Team
- › WO: Point Center, Vortragssaal, 2. OG,
Gartenstraße 11, Bad Neustadt

Anmeldung unter 09771/601444

SEHEN IM ALTER: BESSER SEHEN – MEHR LEBENSQUALITÄT 10.|13.10.

Beschreibung siehe 10.10., Seite 3

TANZTEE 14.10.

BEWEGUNG

Wer Spaß am Tanzen hat und Geselligkeit liebt, kann beim Tanztee neben toller Musik auch noch Kaffee und Kuchen genießen.

- › WANN: **Sonntag, 14.10.18, 14:00 - 17:00 Uhr**
- › WER: ADTV Tanzschule Tinos Dance World
- › WO: ADTV Tanzschule Tinos Dance World,
1.Stock, An der Stadthalle 7, Bad Neustadt

Anmeldung erforderlich bis 30.09.18: Frau Ina Peters unter 09771/68168

ATEM, BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG 15.10.

BEWEGUNG

Erfahren Sie die Tiefe der Atemmeditation, die Beweglichkeit in Ihrem Körper durch sanfte Hatha Yogaübungen und inneren Frieden in der Entspannung.

- › WANN: **Montag, 15.10.18, 14:30 - 15:45 Uhr**
- › WER: Christine Breitenbücher, Yogalehrerin
- › WO: balance Studio, Kirchbergstraße 20,
Bad Neustadt

SENIORENTANZ ERLEBEN 1.|8.|15.10.|22.|29.

Beschreibung siehe 1.10., Seite 2

BRAIN WALKING – SCHNUPPERSTUNDE 15.10.

BEWEGUNG UND GEDÄCHTNISTRAINING

Körper und Geist in Bewegung halten - und das bis ins hohe Alter. Bei einem lockeren Spaziergang aktivieren Sie Ihr Gehirn mit Hilfe von einfachen Übungen. Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Stunde!

- › WANN: **Montag, 15.10.18, 15:00 - 16:00 Uhr**
- › WER: TSV Unterelsbach
Carmen Schiefhauer, Präventionstrainerin
- › WO: Rhönhalle, Am Dornberg 1,
Unterelsbach
- › KOSTEN: 2,50 € pro Person

Max. 15 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich: Frau Carmen Schiefhauer unter 09774/1220

GEHIRNJOGGING: WER RASTET, DER ROSTET 16.10.

GEDÄCHTNISTRAINING

Dieses Sprichwort gilt auch für den Kopf - das Gehirn kann unabhängig vom Alter trainiert werden. Ganz einfach können Übungen in den Alltag integriert werden, wie im Kurs mit praktischen Übungen für zu Hause aufgezeigt wird.

- › WANN: **Dienstag, 16.10.18, 9:30 Uhr**
- › WER: Caritasverband Rhön-Grabfeld,
Referentin: Hanna Kirchner, Ergotherapeutin
- › WO: Carl-Fritz-Stube, Linsenbrunnenplatz 1,
Mellrichstadt

RADFAHRT ZU DEN FREILUFT- SPORTGERÄTEN 16.10.

BEWEGUNG

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

- › WANN: **Dienstag, 16.10.18, 13:00 Uhr**
- › WER: Stadt Bad Neustadt
Gabi Gröschel, Seniorenbeauftragte und
Norbert Klein, Sportreferent
- › WO: Marktplatz Bad Neustadt

Anmeldung erforderlich: Frau Gabi Gröschel unter 09771/991911

SENIORENGYMNASTIK: LOCKER VOM HOCKER 10.|17.10.

Beschreibung siehe 10.10., Seite 3

DEM DIABETES DAVONLAUFEN 10.|17.10.|24.|31.

Beschreibung siehe 10.10., Seite 4

ACHTSAMKEITSYOGA IM ÄLTERWERDEN 18.10.

BEWEGUNG

Yoga ist ein Weg zu dir selbst, Körper und Geist richten sich gemeinsam auf. Das Achtsamkeitsyoga findet nach den Prinzipien der Spiraldynamik (der Gebrauchsanweisung des Körpers) statt. Entspannung, Atmung, gesundes Aufrichten, Bewegung und Klang führen dazu, den Körper wieder positiv und nicht als Hindernis wahrzunehmen. Bitte bequeme Kleidung und eine Yogamatte oder Iso-matte mitbringen.

- › WANN: **Donnerstag, 18.10.18, 16.00 - 17.30 Uhr**
- › WER: Ursula Krämer, Yogalehrerin
- › WO: Hauptstraße 30, Bastheim

Anmeldung erforderlich: Frau Ursula Krämer unter 09773/5254

GENUSSVOLL MITTEN IM LEBEN – MIT KOSTPROBEN! 19.10.

VORTRAG

Dieses interessante und köstliche Angebot wurde von den Ämtern für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten entwickelt. Täglicher Genuss begegnet den körperlichen Veränderungen beim Älterwerden!

- › WANN: **Freitag, 19.10.18, 19:00 Uhr**
- › WER: BBV Nordheim
Referentin: Birgit Fischer, Gesundheitspädagogin SKA, Hauswirtschafterin
- › WO: Bürgerkeller (Rathausgebäude), Nordheim
- › KOSTEN: 2 € pro Person

Anmeldung erforderlich bis 15.10.18: Frau Renate Mültner unter 09779/270



MUSIK ZUM KAFFEE

20.10.

KONZERT

Von der belebenden Kraft bewusst genossener Musik wissen viele Menschen in jedem Alter zu berichten. In diesem Café-Konzert trifft nicht nur akustischer Genuss auf kulinarischen - sondern auch persönliche Begegnung auf geteilte Freude an der Musik.

- › WANN: **Samstag, 20.10.18, 15:00 Uhr**
- › WER: Kreismusikschule Rhön-Grabfeld
- › WO: Museumscafé in der Kreisgalerie, Hauptstr. 5, Mellrichstadt

HERBSTLICHE GENÜSSE – WERTVOLLES AUS DER REGION 21.10.

TAG DER OFFENEN TÜR

Die Hauswirtschaftsschule in Bischofsheim lädt zum Tag der offenen Tür ein. Die Themen reichen von der Lagerung, dem Wert und der Zubereitung von herbstlichen Gemüsen und Früchten bis zur Verwendung heimischer Kräuter für die Gesundheit. Interessante Informationen und wertvolle Anregungen warten auf Sie!

- › WANN: **Sonntag, 21.10.18, 11:00 - 17:00 Uhr**
- › WER: Landwirtschaftsschule Bischofsheim, Abteilung Hauswirtschaft
- › WO: Kreuzbergstr. 10, Bischofsheim

SMOOTHIES – POWERDRINK FÜR MÜDE ZELLEN 22.10.

ERNÄHRUNG

Leckere Rezepte von süß bis grün werden frisch zubereitet und verkostet. Informieren Sie sich über die Möglichkeiten, die uns die Natur geschenkt hat. Bringen Sie Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht. Ein Glas Smoothie am Tag und Sie wollen dieses Körpergefühl nicht mehr missen - versprochen!

- › WANN: **Montag, 22.10.18, 14:00 - 16:00 Uhr**
- › WER: Andrea Kregler, Fachreferentin für Ernährung
- › WO: Gesundheitsstudio Kregler, Sonnenstraße 2, Bastheim
- › KOSTEN: 14 € pro Person

Mind. 8 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich bis 19.10.18: Frau Andrea Kregler unter 09773/5188

SENIORANTANZ ERLEBEN

1.|8.|15.|22.10.|29.

Beschreibung siehe 1.10., Seite 2

GERÄTETRAINING AN ZIRKELGERÄTEN

23.10.

BEWEGUNG

Seniorengerechtes Zirkeltraining an handlichen Geräten für den ganzen Körper. Die Geräte sind für jeden individuell einstellbar.

- › WANN: **Dienstag, 23.10.18, 17:00 Uhr**
- › WER: Fitnesscenter Leppig
Irmi Leppig und Franz Leppig, Masseur und med. Bademeister
- › WO: Fitnesscenter Leppig, Schlesierstraße 25, Salz
- › KOSTEN: 2,50 € pro Person

Max. 15 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich: Herr Franz Leppig unter 09771/5570

MUSEUM AKTIV

24.10.

FÜHRUNGEN MIT KREATIVPROGRAMM

Rhönchaf und Frankenvieh – alte Haustierrassen und deren Nutzung. In der Führung lernen wir einige der alten Haustierrassen im Freilandmuseum Fladungen kennen. Im Anschluss findet ein kreativer Teil statt, in dem jeder selbst tätig werden kann.

- › WANN: **Mittwoch, 24.10.18, 14:00 - 16:00 Uhr**
- › WER: Fränkisches Freilandmuseum Fladungen
- › WO: Fränkisches Freilandmuseum, Bahnhofstraße 19, Fladungen
- › KOSTEN: 8 € pro Person

Anmeldung erforderlich: Frau Linda Wolters unter 09778/9123-0

DEM DIABETES DAVONLAUFEN

10.|17.|24.10.|31.

Beschreibung siehe 10.10., Seite 4

AQUA FITNESS

25.10.

BEWEGUNG

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

- › WANN: **Donnerstag, 25.10.18, 15:30 Uhr**
- › WER: FrankenTherme Bad Königshofen
- › WO: FrankenTherme, Am Kurzentrum 1, Bad Königshofen
- › KOSTEN: Thermeneintritt exklusive

Anmeldung erforderlich unter 09761/912024

DEMENZ! WAS NUN? WAS TUN?

25.10.

VORTRAG

Die Referentin wird mit ihrem Vortrag in das Thema Demenz einführen. Sie wird über den Umgang mit Demenzerkrankten aufklären und über Möglichkeiten und Grenzen sprechen.

- › WANN: **Donnerstag, 25.10.18, 19:00 Uhr**
- › WER: Siedlergemeinschaft Gartenstadt
Referentin: Andrea Helm-Koch, Diakonisches Werk
- › WO: Stadtsaal Gartenstadt, A sternweg 2, Bad Neustadt

TANZEN HÄLT FIT

26.10.

BEWEGUNG

Kreistänze erfordern keinen Tanzpartner. Die Tanzschritte sind leicht nachzuvollziehen. Es wird vorwiegend getanzt zu Musik aus Europa oder aus Israel, einige Elemente aus dem Seniorentanz.

- › WANN: **Freitag, 26.10.18, 19:00 - 21:00 Uhr**
- › WER: Gisela Scheckeler
- › WO: Gemeinschaftsturnhalle, Alleestraße, Willmars

Anmeldung erforderlich: Frau Gisela Scheckeler unter 09777/714

KOCHKURS – 15-MINUTEN-REZEPTE

27.10.

ERNÄHRUNG

Zeitsparend, gesund und natürlich kochen mit viel Spaß und Genuss. Lassen Sie sich in lockerer Runde inspirieren für „clean eating“, für frische und einfache Gerichte für mehr Energie und Leichtigkeit. Hören Sie Wissenswertes über die verarbeiteten Lebensmittel und über wichtige Nährstoffe.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Schreibzeug, Getränk

- › WANN: **Samstag, 27.10.18, 16:00 - 19:00 Uhr**
- › WER: Gesundheitsstudio Kregler
Referentin: Andrea Kregler, ganzheitliche Gesundheitsberaterin, Fachreferentin für Ernährung
- › WO: Schulküche der Hauswirtschaftsschule Bischofsheim, Kreuzbergstr. 10, Bischofsheim
- › KOSTEN: 22 € pro Person zzgl. 8 € für Lebensmittel

Mindestens 12 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich: Frau Andrea Kregler unter 09773/5188

ICH ERINNERE MICH GENAU

28.10.

THEATERSTÜCK VON BRIAN LAUSUND

„Ich erinnere mich genau“ sind die ersten Worte des Stücks, gesprochen von Martha, der Mutter. Das Stück erzählt liebevoll die Geschichte einer Mutter-Tochter Beziehung, die durch die Erkrankung der Mutter an Demenz auf die Probe gestellt wird. Mit anfänglichem Optimismus entscheidet sich Hannah, ihre Mutter zu pflegen.

- › WANN: **Sonntag, 28.10.18, 19:00 - ca. 20:15 Uhr**
- › WER: Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld
Das Kleine Ensemble
- › WO: Bildhäuser Hof, Alte Pfarrgasse 3, Bad Neustadt
- › KOSTEN: 5 € pro Person, Eintrittskarten nur an der Abendkasse erhältlich

SENIORANTANZ ERLEBEN

1.|8.|15.|22.|29.10.

Beschreibung siehe 1.10., Seite 2



ALTERN IST NICHTS FÜR FEIGLINGE 30.10.

VORTRAG

„Altern ist nichts für Feiglinge“ - so ein Buchtitel, der es genau auf den Punkt bringt. Feiglinge kneifen, aber Mutige nehmen ihr Leben in die Hand und schauen, was sie daraus machen können mit Mut und Verstand. Den Mut benötigen wir, um uns etwas zuzumuten, den Verstand benötigen wir, um uns nicht zu überfordern. Und das Schöne ist, wir dürfen unser eigener Maßstab sein.

- › WANN: **Dienstag, 30.10.18, 19:00 - ca. 20:30 Uhr**
- › WER: Gesundheitsamt
Referent: Bernhard Roth, Diplom Psychologe
- › WO: Stadthalle, An der Stadthalle 4, Bad Neustadt

DEM DIABETES DAVONLAUFEN 10.|17.|24.|31.10.

Beschreibung siehe 10.10., Seite 4

DIE TÖCHTER DES MONSIEUR CLAUDE 31.10.

KINOABEND

Die Stadt Fladungen lädt Sie zu einem Kinoabend in die Tourist-Info ein! Der Film zeigt, verpackt in einer amüsanten Komödie, den kulturellen Interessenskonflikt und die Toleranz innerhalb einer katholischen Familie.

- › WANN: **Mittwoch, 31.10.18, Einlass: 18:30 Uhr, Beginn: 19.00 Uhr**
- › WER: Stadt Fladungen
- › WO: Touristinformation (im Rathauskeller), Marktplatz 1, Fladungen
- › KOSTEN: 2 € pro Person

Anmeldung erforderlich: unter 09778/919111

ÜBERSICHT

01.10.	Seniorentanz erleben	Fladungen	S. 2
02.10.	Agilando Tanzkurs (jeden Dienstag)	Bad Neustadt	S. 2
03.10.	Herbstwanderung durch Wollbachs Fluren	Wollbach	S. 2
04.10.	Bewegter Ruhestand – Salz hat viel zu bieten	Salz	S. 2
	Schlaf im Alter – Segen oder Fluch	Bad Neustadt	S. 2
05.10.	Bewegend ins Gespräch kommen	Bad Neustadt	S. 2
08.10.	Seniorentanz erleben	Fladungen	S. 2
	So geht Gesundheit	Bad Neustadt	S. 3
09.10.	Die Rhön genießen	Kreuzberg	S. 3
	Bewegend ins Gespräch kommen	Bad Neustadt	S. 3
	Wie kann man der Demenzerkrankung vorbeugen?	Bad Neustadt	S. 3
10.10.	Sehen im Alter: Besser sehen – mehr Lebensqualität	Hohenroth	S. 3
	Senioren-gymnastik: Locker vom Hocker	Salz	S. 3
	Demenz – Was kann ich tun?	Mellrichstadt	S. 3
	Dem Diabetes davonlaufen	Unterelsbach	S. 4
11.10.	Demenzgottesdienst & Café	Bad Königshofen	S. 4
	Bewegend ins Gespräch kommen	Bad Neustadt	S. 4
	Mineralsalze nach Dr. Schüssler	Bad Neustadt	S. 4
12.10.	Wie wichtig sind die Zähne für ein gesundes Altern?	Bad Neustadt	S. 4
13.10.	Sehen im Alter: Besser sehen – mehr Lebensqualität	Hohenroth	S. 3
14.10.	Tanztee	Bad Neustadt	S. 4
15.10.	Atem, Bewegung und Entspannung	Bad Neustadt	S. 4
	Seniorentanz erleben	Fladungen	S. 2
	Brain Walking – Schnupperstunde	Unterelsbach	S. 5
16.10.	Gehirnjogging: Wer rastet, der rostet	Mellrichstadt	S. 5
	Radfahrt zu den Freiluftsportgeräten	Bad Neustadt	S. 5
17.10.	Senioren-gymnastik: Locker vom Hocker	Salz	S. 5
	Dem Diabetes davonlaufen	Unterelsbach	S. 4
18.10.	Achtsamkeitsyoga im Älterwerden	Bastheim	S. 5
19.10.	Genussvoll mitten im Leben – mit Kostproben!	Nordheim	S. 5
20.10.	Musik zum Kaffee	Mellrichstadt	S. 6
21.10.	Herbstliche Genüsse – Wertvolles aus der Region	Bischofsheim	S. 6
22.10.	Smoothies – Powerdrink für müde Zellen	Bastheim	S. 6
	Seniorentanz erleben	Fladungen	S. 2
23.10.	Gerätetraining an Zirkelgeräten	Salz	S. 6
24.10.	Museum aktiv	Fladungen	S. 6
	Dem Diabetes davonlaufen	Unterelsbach	S. 4
25.10.	Aqua Fitness	Bad Königshofen	S. 7
	Demenz! Was nun? Was tun?	Bad Neustadt	S. 7
26.10.	Tanzen hält fit	Willmars	S. 7
27.10.	Kochkurs – 15-Minuten-Rezepte	Bischofsheim	S. 7
28.10.	Theater – Ich erinnere mich genau	Bad Neustadt	S. 7
29.10.	Seniorentanz erleben	Fladungen	S. 2
30.10.	Altern ist nichts für Feiglinge	Bad Neustadt	S. 8
31.10.	Dem Diabetes davonlaufen	Unterelsbach	S. 4
	Kino – Die Töchter des Monsieur Claude	Fladungen	S. 8

KONTAKT

Landratsamt Rhön-Grabfeld
Stabsstelle Kreisentwicklung
Fachstelle für Senioren und Menschen mit Behinderung
Spörleinstr. 11
97616 Bad Neustadt a. d. Saale
Telefon 09771/94 149
Fax 09771/94 81 149

Veronika.Enders@rhoen-grabfeld.de
www.rhoen-grabfeld.de

INITIATOREN

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

Zum Jahresschwerpunkt „Mein Freiraum. Meine Gesundheit. In jedem Alter.“ des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege
www.freiraum.bayern.de

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



RHÖN-GRABFELD

Zukunft.



Gesund. Leben. Bayern.

