RHÖN-GRABFELD

Zukunft.

GESUND ÄLTER WERDEN

OKTOBER 2020

AKTIONSMONAT IM LANDKREIS RHÖN-GRABFELD

Hier finden Sie Ihr passendes Freizeitangebot!

Mein Freiraum. Meine Gesundheit.

IN JEDEM ALTER.

AKTIONSMONAT „GESUND ÄLTER WERDEN“ STARTET IN DIE VIERTE RUNDE

Zahlreiche Veranstaltungsangebote für Seniorinnen und Senioren im Oktober 2020 im Landkreis Rhön-Grabfeld unter Einhaltung der Hygieneschutzmaßnahmen

Auch in diesem Jahr möchten wir mit dem Aktionsmonat „Gesund älter werden“ – mittlerweile in der vierten Auflage – fortfahren. Wir greifen erneut das Jahresschwerpunktthema des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege auf. Unser Staatsministerium will mit der Wahl von Jahresschwerpunktthemen die öffentliche Aufmerksamkeit auf wichtige Themen der Prävention lenken.

Im Mittelpunkt des diesjährigen Jahresmottos stehen der Gedanke und sicher auch der Wunsch jedes Einzelnen, möglichst lange selbstbestimmt und in aktiver Teilhabe an der Gesellschaft zu leben. Wer jetzt in den Ruhestand geht, kann noch mehr als 20 erfüllte Lebensjahre vor sich haben.

Angesprochen sind Frauen und Männer im Rentenalter oder in Vorbereitung auf diese Zeit, die auch im Sinne einer wirksamen Prävention möglichst lange aktiv bleiben wollen.

Ihnen wird aufgezeigt, was im Alter durch unterstützende Maßnahmen möglich ist oder auch wieder möglich werden kann. Im Vordergrund stehen dabei Bewegung und Ernährung sowie Informationen und praktische Tipps im Themenfeld Technik.

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

Das Jahr 2020 ist jedoch ein besonderes Jahr. Durch die Corona-Pandemie müssen zahlreiche Hygiene- und Schutzmaßnahmen eingehalten werden. Wir bitten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer die aktuellen Richtlinien stets zu beachten. Vordergründig sind das die Hygieneempfehlungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Händewaschen, Hust- und Niesetikette, Mund-Nasen-Bedeckung) sowie das Abstandsgebot von mindestens 1,5 m zu weiteren Personen.

Darüber hinaus möchten wir Sie informieren, dass der Landkreis Rhön-Grabfeld beim Aktionsmonat nicht selbst als Veranstalter auftritt. Die Sammlung, Bündelung und Bewerbung der vielfältigen Angebote wird vom Organisationsteam des Landratsamtes übernommen. Alle Veranstalterinnen und Veranstalter sind jedoch verpflichtet, die Hygieneschutzmaßnahmen bei ihren Angeboten einzuhalten. Durch kurzfristige Änderungen im Programm aufgrund von aktuellen Bestimmungen zur Corona-Pandemie, kann es vorkommen, dass Veranstaltungen auch abgesagt werden müssen. Sollte ein solcher Fall eintreffen, informieren wir über die regionale Presse oder (bei Anmeldung) persönlich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

An dieser Stelle danke ich dem Organisationsteam des Landratsamtes bestehend aus Mitarbeiterinnen der Fachstelle für Senioren und Menschen mit Behinderung, des Pflegestützpunktes und der Gesundheitsregion^{plus} Bäderland Bayerische Rhön für ihr Engagement und die gute Zusammenarbeit. Auch allen weiteren Mitwirkenden danke ich für ihren Einsatz, denn nur gemeinsam können wir eine Broschüre mit einem so vielfältigen Programm präsentieren.

Geben wir den Jahren Leben, nutzen wir unsere Ressourcen, denn es ist nie zu spät, damit anzufangen.

Ihr Landrat
Thomas Habermann

DONNERSTAG, 01.10.2020

AUFTAKTVERANSTALTUNG

DIE RHÖN GENIESSEN

BEWEGUNG

Sie sind herzlich eingeladen zu einer ca. zweistündigen Wanderung unter dem Motto „Die Rhön genießen“. Ausgehend von der Thüringer Hütte führt der Weg am Rhön-Park-Hotel zum Silbersee und über die Rother Kuppe wieder zurück. Bitte achten Sie auf wetterfeste Kleidung und angemessenes Schuhwerk.

› WANN **Donnerstag, 01.10.2020, 14 Uhr**
› WER Katholisches Senioren-Forum im Dekanat Bad Neustadt, Elisabeth Brüger (Dekanatsvorsitzende)
› WO Treffpunkt: Parkplatz an der Thüringer Hütte

THERA-FIT STATT THERAPIE

BEWEGUNG

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

› WANN **täglich, 01.-31.10.2020, Mo–Fr 9–21 Uhr**
› WER Thera-Fit – das Fitnessstudio für die Generation 50+, Lutz Manns
› WO Bahnhofstraße 8, Bad Königshofen

Anmeldung erforderlich unter 09761.9179790

BEWEGEND INS GESPRÄCH KOMMEN

BEWEGUNG

Spaziergang mit Bewegungsübungen für Menschen mit und ohne 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 **Donnerstag, 01.10.2020, 15-16 Uhr**
› WER Fachstelle für pflegende Angehörige, Andrea Helm-Koch (Dipl. Sozialpädagogin)
› WO Parkplatz Schillerhain, Bad Neustadt

Max. 10 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich unter 09771.6309713

FREITAG, 02.10.2020

PFLEGEBERATUNG UNTERWEGS

SPRECHSTUNDE

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

› WANN **Freitag, 02.10.2020, 8-12 Uhr**
› WER Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld Eva Holzhausen (Gesundheits- und Krankenpflegerin und Pflegeberaterin)
› WO Rathaus, Kirchplatz 4, Bischofsheim

Keine Anmeldung erforderlich, vorherige Rückfragen unter 09771.94129 möglich.

GONG-KLANG-BAD

ENTSPANNUNG

Hier massieren die Klangwellen jede Zelle und regulieren das Körpersystem. Gut für Körper, Geist und Seele.

› WANN **Freitag, 02.10.2020, 10, 14 und 18 Uhr**
› WER Calliandra – Netzwerk für Gesundheit und persönliche Entwicklung, Roswitha Ressel
› WO Kantstraße 37, Ostheim

Max. 3-8 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich bis 30.09.2020 unter 09779.858162

DIGITALE BILDUNG FÜR SENIOREN

KINOFILM MIT DISKUSSION

Bei einem Kinonachmittag wird der Film „Monsieur Pierre geht online“ gezeigt. Anschließend Diskussionsrunde zum Film bei Kaffee und Kuchen im Haus St. Michael. Thema: Vor- und Nachteile von digitalen Medien

› WANN **Freitag, 02.10.2020, 14 Uhr**
› WER Haus St. Michael, Stadtsaal Lichtspiele
› WO Stadtsaal Lichtspiele, Kellereistraße 63, Bad Königshofen
› KOSTEN 6 €, Karten im Stadtsaal Lichtspiele erhältlich

Max. 90 Teilnehmer/innen
Kinofilm ohne Anmeldung. Für anschließende Kaffee- und Diskussionsrunde Anmeldung erforderlich bis 29.09.2020 unter 09761.91060

COMPUTER- UND HANDYSPRECHSTUNDE

TECHNIK

Um Ihnen den Umgang mit der Technik zu erleichtern, bieten wir Ihnen eine offene Sprechstunde zum Thema Handy, Notebook, Tablet und PC/Computer an. Sie haben die Möglichkeit alle kleinen und großen Hürden mit Hilfe von Herrn Schneider zu meistern.

› WANN **freitags, 02.|09.|16.|23.|30.10.2020, 16-17 Uhr**
› WER Haus St. Michael, René Schneider
› WO Wallstraße 49, Bad Königshofen

WIE ENTSTEHT MANGELERNÄHRUNG IM ALTER? BEWUSST ESSEN – GESUND BLEIBEN

KOCHABEND

Wird über einen längeren Zeitraum zu wenig oder zu einseitig gegessen, kann das ernste körperliche Folgen haben. Nährstoffmangel und Gewichtsverlust führen dann zur Abnahme von Muskelkraft und Knochenmasse. Das erhöht wiederum das Risiko für Stürze.

› WANN **Freitag, 02.|16.10.2020, 17 Uhr**
› WER Selbsthilfegruppe Adipositas Rhön-Grabfeld, Marion Marschall (Leitung Selbsthilfegruppe), Susanne Bambach (Hauswirtschaftsmeisterin)
› WO Landwirtschaftsschule, Kreuzbergstraße 10, Bischofsheim
› KOSTEN pro Termin 20 € pro Person zzgl. Lebensmittelkosten

Max. 6 Teilnehmer/innen pro Abend
Anmeldung erforderlich bis 22.09.2020 unter 0173.4690578 oder 09778.8482

SONNTAG, 04.10.2020

NIMM DIR 'NE STUNDE – LAUF 'NE RUNDE

BEWEGUNG

Wir möchten Sie dazu animieren, mit uns am ersten Sonntag im Oktober die Dorfrunden Ottelmannshausen und Herbstadt zu gehen. Jeder der geteerten Strecken ist 2,1 km lang und kann über den ausgebauten Radweg zu einer 6 km Runde verknüpft werden. Je nach Corona-Einschränkungen wird es in Ottelmannshausen süße und in Herbstadt herzhafte Snacks to go (zum Mitnehmen auf die Strecke) geben.

› WANN **Sonntag, 04.10.2020, 14–18 Uhr**
› WER Gemeinde Herbstadt, Kerstin Schneider
› WO Ottelmannshausen, Haus der Bäuerin

MONTAG, 05.10.2020

RÜCKENSCHULE

KURS

BEWEGUNG

Gesunder Rücken – aktiv vorbeugen statt schonen. Unter Anleitung von Physiotherapeutin und Rückenschullehrerin Simone Reubelt stärken und mobilisieren Sie Ihre Rückenmuskulatur. So vermeiden Sie Schmerzen und beugen Rückfälle vor.

› WANN **montags, 05.|12.|19.|26.10.2020, 10-10.45 Uhr**
› WER LIFE! Gesundheitstraining, Simone Reubelt (Rückenschullehrerin)
› WO Industriestraße 2, Bad Neustadt
› KOSTEN 4 Einheiten: 50 €; 8 Einheiten: 99 € (Verlängerung in den November = Rückerstattung bei den Krankenkassen möglich - bis zu 75 €)

Anmeldung erforderlich unter 09771.6308569

GRUNDKURS – ANDROID SMARTPHONE FÜR EINSTEIGER

TECHNIK

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

› WANN **Montag, 05.10.2020, 10–12.30 Uhr**
› WER BayernLab Bad Neustadt
› WO Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

DEM DIABETES DAVONLAUFEN

BEWEGUNG

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

› WANN **montags, 05.|12.|19.|26.10.2020, 17-18 Uhr**
› WER TSV Unsleben, Sonja Schirber, Michaela Koch
› WO Sportplatz, Bahnhofstraße 4, Unsleben

DIENSTAG, 06.10.2020

ENGLISCH FÜR ANFÄNGER ZUM KENNENLERNEN

KURS

SPRACHKURS

Im Englisch-Schnupperkurs lernen Sie erste Worte und Sätze in der englischen Sprache kennen. Verständigen Sie sich fast auf der ganzen Welt und seien Sie mittendrin statt nur dabei. Dieser Kurs ist für absolute Anfänger geeignet.

› WANN **dienstags, 06.|13.|20.|27.10.|03.11.2020, 10 Uhr**

› WER vhs Rhön und Grabfeld, Heiko Eschenbach

› WO vhs im alten Kindergarten, Martin-Reinhard-Straße 37, Bad Königshofen

› KOSTEN Kursgebühr: 36 € (5 Einheiten, bis in den November)

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

SÄURE-BASEN-BALANCE IM ALLTAG

VORTRAG

Was heißt das, ist es notwendig? Am Beispiel eines Tagesablaufes werde ich das Thema beleuchten.

› WANN **Dienstag, 06.10.2020, 10, 14 und 18 Uhr**

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

› WO Kantstraße 37, Ostheim

Max. 3-6 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich bis 05.10.2020 unter 09779.858162

SENIORENTANZKREIS

BEWEGUNG

Geselliges Tanzen, Kreis- und Sitztänze sind Tanzformen, die auch noch für ältere Menschen tanzbar sind. Tanzen bietet Gemeinschaft, bereitet Freude und ist gesund. Gerne können Sie alleine kommen, da in der Gruppe ohne festen Tanzpartner getanzt wird.

› WANN **Dienstag, 06.|20.10.2020, 14-15.30 Uhr**

› WER Haus St. Michael, Reinhilde Trabert

› WO Wallstraße 49, Bad Königshofen

Anmeldung erforderlich bis 29.09.2020 unter 09761.91060

GESUNDHEITSWANDERN IN UND UM BAD NEUSTADT

BEWEGUNG

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

› WANN **Dienstag, 06.10.2020, 14-16 Uhr**

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

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

› KOSTEN 3 € pro Person

Max. 15 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich unter 09771.6310310

TANZEN IN DER 2. LEBENSHÄLFTE

KURS

BEWEGUNG

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

› WANN **dienstags, 06.|13.|20.|27.10.2020, 15-16 Uhr**

› WER ADTV Tanzschule Tinos Dance World

› WO An der Stadthalle 7, Bad Neustadt

› KOSTEN 39 € pro Person für alle 4 Termine

Mind. 7 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich bis 30.09.2020 unter 09771.68168

MITTWOCH, 07.10.2020

GEHEN UND STILLE

ENTSPANNUNG

Natur erleben. Bewegen. Ruhig werden. Wahrnehmen in Stille. Gehen an frischer Luft unterstützt unser Immunsystem, gemeinsames Handeln unterstützt unser soziales Leben, gezielte Impulse unterstützen uns, unsere Mitte – uns selbst – zu stärken.

› WANN **Mittwoch | Donnerstag, 07.| 08.10.2020, 14 Uhr**

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

› WO Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Max. 3-8 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich bis 05.10.2020 unter 09777.3585284 oder post@calliandra.net

GESUNDHEITSTRAINING IM GERÄTEZIRKEL

BEWEGUNG

Krafttraining im Alter: Förderung von Kraft, Koordination und Gehirnleistung. Gerade Ältere benötigen ein gezieltes Muskeltraining, um ihre Muskulatur in Schuss zu halten. Wer bis ins hohe Alter ein Muskeltraining durchführt, der erhält den Großteil seiner Muskulatur und beugt so vielen Krankheiten und Verletzungen vor. Nach dem jeweiligen Kurs kann unser Wellness-Bereich kostenlos von den Teilnehmer/innen genutzt werden.

› WANN **Mittwoch, 07.|14.10.2020, 14.30-15.15 Uhr**
› WER Sport- und Fitnesscenter OLYMP
› WO Gartenstraße 35, Bad Neustadt

Anzahl Teilnehmer/innen begrenzt
Anmeldung erforderlich unter 09771.2513

IM ALTER SICHER LEBEN – KLUG GEGEN BETRUG

VORTRAG

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

› WANN **Mittwoch, 07.10.2020, 15 Uhr**
› WER Roland Schmied, Dietmar Dömling (Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle, Schweinfurt), Seniorenkreis und Rhönklub Zweigverein Salz
› WO Gemeindezentrum Salz, Centplatz 2, großer Saal

Anmeldung gewünscht bis 04.10.2020 unter 09771.3270 (AB), aber nicht erforderlich

TRAINING FÜR DIE „GRAUEN ZELLEN"

GEDÄCHTNISTRAINING

„Wer rastet, der rostet", das gilt auch für unsere grauen Zellen. Wir bieten Ihnen ein heiteres Gedächtnistraining in geselliger Runde an. Für ein effektives geistiges Training sind tägliche Übungen wichtig, hierfür erhalten Sie Tipps für den Alltag. Es werden Übungen zur Konzentrations- und Merkfähigkeit angeboten. Anschließend gibt es Kaffee und Kuchen.

› WANN **Mittwoch, 07.10.2020, 15.30-17 Uhr**
› WER Haus St. Michael, Hilde Wolf
› WO Wallstraße 49, Bad Königshofen
› KOSTEN 10 € inkl. Kaffee und Kuchen

Anmeldung erforderlich bis 30.09.2020 unter 09761.91060

SENIORENGYMNASTIK

BEWEGUNG

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

› WANN **mittwochs, 07.|14.|21.|28.10.2020, 15.30-16.30 Uhr**
› WER TSV Unsleben, Sabine Brürig
› WO Sporthalle, Bahnhofstraße 4, Unsleben

WIR WOLLEN BEWEGLICH BLEIBEN

BEWEGUNG

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

› WANN **mittwochs, 07.|14.|21.|28.10.2020, 18-19 Uhr**
› WER TSV Nordheim, Margarete Schmidt
› WO Turnhalle Nordheim, Jahnstraße 4, Nordheim

MITTWOCHS-LAUFTREFF

BEWEGUNG

Die Lauftreff-Freunde treffen sich jeden Mittwoch zur gemeinsamen aktiven Runde. Gymnastik-Übungen runden das Trainingsprogramm ab.

› WANN **mittwochs, 07.|14.|21.|28.10.2020, 19 Uhr**
› WER SC Ostheim, Dr. Eberhard Helm
› WO Trimm-Dich-Pfad unterhalb der Lichtenburg, bei schlechtem Wetter im Tanzbergsaal

DONNERSTAG, 08.10.2020

BAYERNATLAS – GANZ BAYERN IN KARTE UND LUFTBILD

TECHNIK - ONLINE

Der BayernAtlas ist eine Internetanwendung zum Betrachten amtlicher Karten. Er enthält Luftbilder, amtliche topographische Karten, historische Karten u. v. m. Lernen Sie den BayernAtlas kennen. Wir stellen Ihnen nützliche Funktionen und Werkzeuge vor.

› WANN **Donnerstag, 08.10.2020, 10-11 Uhr**
› WER BayernLab Bad Neustadt
› WO Online - den Teilnahmelink finden Sie unter www.bayernlab.bayern/badneustadt. Gerne teilen wir Ihnen den Link per Mail oder telefonisch mit. Bitte melden Sie sich hierzu unter badneustadt-saale@bayernlab.bayern.de oder unter 09771.9173330.

GEHEN UND STILLE

MITTWOCH/DONNERSTAG, 07.|08.10.2020, 14 UHR

Beschreibung siehe 07.10.2020, Seite 5

GEMEINSAMER SPAZIERGANG

BEWEGUNG

Sie sind herzlich eingeladen zu einem Spaziergang durch Hohenroth. Verena Scheuplein vom „Generationenbüro“ freut sich, Sie auf diesem Weg kennenzulernen. Los geht’s am Bürgerhaus, am Ende der Runde ist eine Einkehr ins Café Steinchen möglich.

› WANN **Donnerstag, 08.10.2020, 14 Uhr**
› WER Seniorenbüro Hohenroth, Verena Scheuplein
› WO Bürgerhaus, Hauptstraße 11, Hohenroth

Anmeldung erwünscht unter 09771.68227 oder per Mail an quartiersmanagement@hohenroth.de

BEWEGEND INS GESPRÄCH KOMMEN

BEWEGUNG

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

› WANN **Donnerstag, 08.10.2020, 15-16 Uhr**
› WER Fachstelle für pflegende Angehörige, Andrea Helm-Koch (Dipl. Sozialpädagogin)
› WO Am Tanzberg, Ostheim

Max. 10 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich unter 09771.6309713

FREITAG, 09.10.2020

COMPUTER- UND HANDY-SPRECHSTUNDE

FREITAGS, 02.|09.|16.|23.|30.10.2020, 16-17 UHR

Beschreibung siehe 02.10.2020, Seite 4

PICKNICKIDEEN FÜR JUNG UND ALT – GEMEINSAMZEIT BEIM PICKNICK

KOCHABEND

Die Sonne scheint und mal wieder stellt sich die Frage, was man gemeinsam Schönes unternehmen kann? Ein Picknick - Großeltern mit Familie oder Enkelkindern ist immer eine gute und vor allem kostengünstige Idee.

› WANN **Freitag, 09.|30.10.2020, 17 Uhr**
› WER Selbsthilfegruppe Adipositas Rhön-Grabfeld, Marion Marschall (Leitung Selbsthilfegruppe), Susanne Bambach (Hauswirtschaftsmeisterin)
› WO Landwirtschaftsschule, Kreuzbergstraße 10, Bischofsheim
› KOSTEN pro Termin 20 € pro Person zzgl. Lebensmittelkosten

Max. 6 Teilnehmer/innen pro Abend
Anmeldung erforderlich bis 22.09.2020 unter 0173.4690578 oder 09778.8482

IMPULSE AUF DER DORFRUNDE

BEWEGUNG

Einladung an ALLE die Freude an Bewegung und Laufen haben. Wir gehen die „Nordheimer Dorfrunde“ und werden diese unter Anleitung mit Impulsen beleben. Am Ende werden Ausgleichsübungen zur Entspannung angeboten.

› WANN **Freitag, 09.10.2020, 18 Uhr**
› WER BBV-Ortsverband Nordheim, Birgit Fischer (Gesundheitspädagogin)
› WO Marktplatz, Nordheim

SAMSTAG, 10.10.2020

HERBSTWANDERUNG DURCH WOLLBACHS FLUREN

BEWEGUNG

Der RSV Wollbach mit seiner Freizeitsportgruppe bietet eine Herbstwanderung durch Wollbachs Fluren an. Egal, ob jung oder alt - es sind alle eingeladen, die sich an diesem Tag bewegen und etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

› WANN **Samstag, 10.10.2020, 16 Uhr**
› WER RSV Wollbach, Doris Bruckmüller, Alois Gensler, Marion Zirk
› WO Rathaus, Kirchstraße 2, Wollbach

Anmeldung erforderlich bis 05.10.2020 unter 09773.5430 oder 09773.405

MONTAG, 12.10.2020

PFLEGEBERATUNG UNTERWEGS

SPRECHSTUNDE

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

› WANN **Montag, 12.10.2020, 9-12 Uhr**
› WER Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld Sandra Wimmer (Gesundheits- und Krankenpflegerin und Pflegeberaterin)
› WO VG Mellrichstadt, Hauptstraße 4, Mellrichstadt

Keine Anmeldung erforderlich, vorherige Rückfragen unter 09771.94129 möglich.

GEMEINSAM DIE SINNE ERKUNDEN FÜR GROSS UND KLEIN

BEWEGUNG - Mit (Enkel-)Kindern oder allein

Aktive Übungen im Freien für Körper und Geist, die vor allem unsere Sinne ansprechen. Ältere Menschen und Kinder haben in ihren Fähigkeiten viel gemeinsam und können sich gut ergänzen. Im Vordergrund steht die Freude beider Generationen an spielerischen Aktivitäten im Sinnes-Parcours, sowie bei körperlichen und geistigen Übungen. Diese haben ebenfalls einen positiven Effekt auf die Sturzprophylaxe im Alltag, worauf auch eingegangen wird.

› WANN **Montag, 12.10.2020, 14-15 Uhr**
› WER Schüler/innen der Berufsfachschule für Ergotherapie Bad Neustadt
› WO Tretbecken, Mühlbach

Anmeldung erforderlich bis 08.10.2020 unter hanna.kirchner@esb-bildung.de

VOM FAMILIENTOPF ZURÜCK ZUM KLEINEN TOPF

VORTRAG

Bei älteren Menschen verändern sich das Essverhalten, die Geschmacksvorlieben und die Portionsgrößen. In dem Vortrag erhalten Sie Tipps für einen abwechslungsreichen und preiswerten Speiseplan, damit der Spaß beim Kochen nicht zu kurz kommt.

› WANN **Montag, 12.10.2020, 19-20.30 Uhr**
› WER Haus St. Michael, Thea Wolf
› WO Wallstraße 49, Bad Königshofen

Anmeldung erforderlich bis 05.10.2020 unter 09761.91060

DEM DIABETES DAVONLAUFEN

MONTAGS, 05.|12.|19.|26.10.2020, 17-18 UHR

Beschreibung siehe 05.10.2020, Seite 4

DIENSTAG, 13.10.2020

FREI TANZEN – TANZ DICH FREI

BEWEGUNG

Tanz des Lebens: Dein Körper lässt dich tanzen, es braucht nur Raum, Musik und kleine Impulse!

› WANN **Dienstag, 13.10.2020, 10 und 14 Uhr**
› WER Calliandra – Netzwerk für Gesundheit und persönliche Entwicklung, Roswitha Ressel
› WO Kantstraße 37, Ostheim

Max. 4-6 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich bis 12.10.2020 unter 09779.858162

RADFAHRT ZU DEN FREILUFT-SPORTGERÄTEN

BEWEGUNG

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

› WANN **Dienstag, 13.10.2020, 13 Uhr**
› WER Stadt Bad Neustadt, Gabi Gröschel
› WO Treffpunkt: Marktbärbelbrunnen am Marktplatz

Anmeldung erforderlich unter 09771.991911

LACHYOGA

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Für Glückliche und alle, die gern glücklicher wären. Lachen ohne Grund ist möglich. Lachen aktiviert den Körper und hebt die Stimmung!

› WANN **Dienstag, 13.10.2020, 18 Uhr**
› WER Calliandra – Netzwerk für Gesundheit und persönliche Entwicklung, Eva Hartmann
› WO Kantstraße 37, Ostheim

Max. 4-6 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich bis 12.10.2020 unter 09777.3585284 oder post@calliandra.net

MITTWOCH, 14.10.2020

GESUNDHEITSTRAINING IM GERÄTEZIRKEL

MITTWOCHS, 07.|14.10.2020, 14.30-15.15 UHR

Beschreibung siehe 07.10.2020, Seite 6

GESUNDES UND AKTIVES ALTERN

LESUNG

Wir laden Interessierte zu einer Lesung und anschließender Gesprächs-/Diskussionsrunde ein.

› WANN **Mittwoch, 14.10.2020, 15 Uhr**
› WER Gerontopsychiatrische Vernetzung in der Region Main/Rhön, Karin Steiniger-Manske, Katrin Jung
› WO Stadtbibliothek, Alte Pfarrgasse 3, Bad Neustadt

Max. 15 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich unter 09721.2087220 oder vernetzung-mainrhoen@diakonie-schweinfurt.de

SENIORENGYMNASTIK

MITTWOCHS, 07.|14.|21.|28.10.2020, 15.30-16.30 UHR

Beschreibung siehe 07.10.2020, Seite 6

WIR WOLLEN BEWEGLICH BLEIBEN

MITTWOCHS, 07.|14.|21.|28.10.2020, 18-19 UHR

Beschreibung siehe 07.10.2020, Seite 6

MITTWOCHS-LAUFTREFF

MITTWOCHS, 07.|14.|21.|28.10.2020, 19 UHR

Beschreibung siehe 07.10.2020, Seite 6

HORSEMANSHIP – BODENARBEIT MIT PFERDEN

INFORMATIONSABEND

Dies ist ein kostenloser Infoabend für Pferdebegeisterte, die schon immer mit Pferden arbeiten wollten. Es geht hier nicht ums Reiten, sondern um die Beziehung zwischen Teilnehmer/in und Pferd und die positiven Einflüsse, die Pferde auf Menschen haben.

› WANN **Mittwoch, 14.10.2020, 17.30 Uhr**
› WER vhs Rhön und Grabfeld, Regina Fuchsberger
› WO Reiterhof am Waldrand, Willmarser Straße 30, Stockheim

Anmeldung bei vhs Rhön und Grabfeld unter www.die-vhs.de oder 09776.7090980

DONNERSTAG, 15.10.2020

SOZIALE NETZWERKE - FACEBOOK, WHATSAPP UND CO.

TECHNIK - ONLINE

In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Einblick in die sozialen Netzwerke wie Facebook, WhatsApp, Instagram & Co. und erfahren die unterschiedlichen Nutzungsmöglichkeiten. Wir gehen aber auch auf die Risiken ein, die sich dahinter verbergen.

› WANN **Donnerstag, 15.10.2020, 10-11 Uhr**
› WER BayernLab Bad Neustadt
› WO Online - den Teilnahmelink finden Sie unter www.bayernlab.bayern/badneustadt. Gerne teilen wir Ihnen den Link per Mail oder telefonisch mit. Bitte melden Sie sich hierzu unter badneustadt-saale@bayernlab.bayern.de oder unter 09771.9173330.

GESUNDES UND AKTIVES ALTER

LESUNG

Wir laden Interessierte zu einer Lesung und anschließender Gesprächs-/Diskussionsrunde ein.

› WANN **Donnerstag, 15.10.2020, 15 Uhr**
› WER Gerontopsychiatrische Vernetzung in der Region Main/Rhön, Karin Steiniger-Manske, Katrin Jung
› WO Stadtbibliothek, Am Kurzentrum 1, Bad Königshofen

Max. 15 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich unter 09721.2087220 oder vernetzung-mainrhoen@diakonie-schweinfurt.de

DIABETES – WAS NUN?

VORTRAG

Wie vorbeugend kann man Diabetes vermeiden? Kann Diabetes evtl. wieder verschwinden? Welche Einflussfaktoren und Ursachen spielen eine Rolle? Motivation zur Eigeninitiative. Vorstellung des Krankheitsbildes, Schulungen und Therapien.

› WANN **Donnerstag, 15.10.2020, 19 Uhr**
› WER Rhönklub-Zweigverein Oberweißenbrunn, Edwin Wild (Diabetesberater DDG)
› WO Dorfgemeinschaftshaus, Kirchhofsweg, Oberweißenbrunn

Anzahl Teilnehmer/innen richtet sich nach Corona-Vorgaben
Anmeldung erforderlich unter 09772.9329532

FREITAG, 16.10.2020

COMPUTER- UND HANDY-SPRECHSTUNDE

FREITAGS, 02.|09.|16.|23.|30.10.2020, 16-17 UHR

Beschreibung siehe 02.10.2020, Seite 4

WIE ENTSTEHT MANGELERNÄHRUNG IM ALTER? BEWUSST ESSEN – GESUND BLEIBEN

FREITAG, 02.|16.10.2020, 17 UHR

Beschreibung siehe 02.10.2020, Seite 4

SAMSTAG, 17.10.2020

FELDENKRAIS

ENTSPANNUNG

In einer entspannten Atmosphäre einen Tag lang einfache aber wirksame Prinzipien für einen gesunden Umgang mit sich selbst erfahren und lernen, auf Beschwerden nachhaltig einzuwirken.

› WANN **Samstag, 17.10.2020, 9-17 Uhr**
› WER Haus St. Michael, Susanne Reiher
› WO Wallstraße 49, Bad Königshofen
› KOSTEN 35 € inkl. Verpflegung

Anmeldung erforderlich bis 09.10.2020 unter 09761.91060

GESUNDHEITSWANDERN

BEWEGUNG

Gesundheitswandern findet beim SC Ostheim regelmäßig am 3. Samstag im Monat statt. Es sind alle eingeladen, die bei dieser gesundheitsförderlichen Aktivität die Natur und den Austausch in der Gruppe genießen möchten.

› WANN **Samstag, 17.10.2020, 14 Uhr**
› WER SC Ostheim, Dr. Eberhard Helm
› WO Parkplatz an der Streuwiese, Ostheim

MONTAG, 19.10.2020

GRUNDKURS – APPLE IPHONE FÜR EINSTEIGER

TECHNIK

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

› WANN **Montag, 19.10.2020, 10-12.30 Uhr**
› WER BayernLab Bad Neustadt
› WO Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

DEM DIABETES DAVONLAUFEN

MONTAGS, 05.|12.|19.|26.10.2020, 17-18 UHR

Beschreibung siehe 05.10.2020, Seite 4

DIENSTAG, 20.10.2020

SENIORENTANZKREIS

DIENSTAG, 06.|20.10.2020, 14-15.30 UHR

Beschreibung siehe 06.10.2020, Seite 5

MITTWOCH, 21.10.2020

SENIOREN-WANDERUNG

BEWEGUNG

Wir laden Sie herzlich ein, mit uns in PKW-Fahrgemeinschaften nach Bischofsheim in der Rhön zu fahren und dort an einem interessanten Stadt-Spaziergang zum Finkelberg teilzunehmen. Sie bewegen sich ca. 1,5 - 2 Stunden (4 km) an der frischen Rhön-Luft in freundlicher Gesellschaft und erfahren einiges, vielleicht Neues, über die kulturellen Besonderheiten um den Finkelberg. Anschließend kehren Sie zur Brotzeit in den Posthalterkeller ein. Bitte tragen Sie entsprechendes Schuhwerk, jahreszeitgemäße Kleidung und vergessen Sie Ihre Wanderstöcke nicht.

- › WANN **Mittwoch, 21.10.2020, 10.15 Uhr oder 11 Uhr**
- › WER Rhönklub Zweigverein Oberweißenbrunn und Salz
- › WO Start am Rhönklub-Heim Salz (Raiffeisenstraße 4) um 10.15 Uhr
  Start am Friedhofsparkplatz „Am Pfarrgrund“ (über „Kreuzbergstraße“, Bischofsheim) um 11 Uhr
- › KOSTEN Mitfahr-Entgelt ab Salz 3 €
  Einkehr -> persönliche Rechnung

Anzahl Teilnehmer/innen begrenzt
Anmeldung gewünscht bis 12.10.2020 unter 09771.3270 (AB)

GEHIRNJOGGING – WER RASTET, DER ROSTET

GEDÄCHTNISTRAINING

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

- › WANN **Mittwoch, 21.10.2020, 14-17 Uhr**
- › WER Hanna Kirchner (Ergotherapeutin)
- › WO Sportheim, Am Sportplatz 10, Wülfershausen

SENIORENGYMNASTIK

MITTWOCHS, 07.|14.|21.|28.10.2020, 15.30-16.30 UHR

Beschreibung siehe 07.10.2020, Seite 6

WIR WOLLEN BEWEGLICH BLEIBEN

MITTWOCHS, 07.|14.|21.|28.10.2020, 18-19 UHR

Beschreibung siehe 07.10.2020, Seite 6

MITTWOCHS-LAUFTREFF

MITTWOCHS, 07.|14.|21.|28.10.2020, 19 UHR

Beschreibung siehe 07.10.2020, Seite 6

FRÄNKISCH DANZEN

KURS

BEWEGUNG

Gelernt werden leichte fränkische Volks- und Figurentänze. Unter anderem Schottisch, Polka und Mazurka. Der Kurs ist für Anfänger geeignet. Es handelt sich um einen Grundkurs. Zwecks Corona empfehlen wir, sich paarweise anzumelden.

- › WANN **mittwochs, 21.10.|28.10.|04.11.|11.11.|18.11.2020, 19-20.30 Uhr**
- › WER vhs Rhön und Grabfeld, Klaus Schemmerling, Tina Belver
- › WO Bauerngasse 63, Mellrichstadt
- › KOSTEN Kursgebühr pro Teilnehmer/in: 40 €

Anmeldung bei vhs Rhön und Grabfeld unter www.die-vhs.de oder 09776.7090980.
Bitte paarweise wegen Corona anmelden.

DONNERSTAG, 22.10.2020

MESSENGER DIENSTE – MODERNE SMARTPHONE-KOMMUNIKATION

TECHNIK - ONLINE

Die ganze Welt verbindet sich über Messenger-Dienste, wie z. B. WhatsApp. Sie lernen in diesem Kurs Nachrichten mit Ihrem Smartphone zu versenden und so in die Kommunikation mit Ihren Lieben einzusteigen. Wir stellen die wichtigsten Funktionen vor.

› WANN **Donnerstag, 22.10.2020, 10-11 Uhr**
› WER BayernLab Bad Neustadt
› WO Online – den Teilnahmelink finden Sie unter www.bayernlab.bayern/badneustadt. Gerne teilen wir Ihnen den Link per Mail oder telefonisch mit. Bitte melden Sie sich hierzu unter unter badneustadt-saale@bayernlab.bayern.de oder unter 09771.9173330.

BEWEGUNGSBAD

BEWEGUNG

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

› WANN **Donnerstag, 22.10.2020, 13.30-13.50 Uhr**
› WER Frankentherme Bad Königshofen
› WO Am Kurzentrum 1, Bad Königshofen
› KOSTEN Thermeneintritt

Anmeldung erforderlich unter 09761.912024

PFLEGEBERATUNG UNTERWEGS

SPRECHSTUNDE

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

› WANN **Donnerstag, 22.10.2020, 13.30-16.30 Uhr**
› WER Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld
Eva Holzhausen (Gesundheits- und Krankenpflegerin und Pflegeberaterin)
› WO Rathaus, Besprechungsraum Markthalle, Marktplatz 2, Bad Königshofen

Keine Anmeldung erforderlich, vorherige Rückfragen unter 09771.94129 möglich.

FREITAG, 23.10.2020

DIGITALE BILDUNG FÜR SENIOREN

TECHNIK

Es wird ein Themennachmittag angeboten im Rahmen unserer Handy- und Computersprechstunde. Herr Schneider wird in einem kurzweiligen Vortrag die wichtigsten Begriffe rund um Tablets und Smartphones einfach erklären. Anschließend findet die gewohnte Sprechstunde statt.

› WANN **Freitag, 23.10.2020, 15-16 Uhr**
› WER Haus St. Michael, René Schneider
› WO Wallstraße 49, Bad Königshofen
› KOSTEN 5 €

Anmeldung erforderlich bis 16.10.2020 unter 09761.91060

COMPUTER- UND HANDY-SPRECHSTUNDE

FREITAGS, 02.|09.|16.|23.|30.10.2020, 16-17 UHR

Beschreibung siehe 02.10.2020, Seite 4

LINEDANCE

BEWEGUNG

Wir tanzen zu flotten Rhythmen in Reihen ohne Handfassung. Bitte keine Schuhe mit schwarzen Sohlen tragen.

› WANN **Freitag, 23.10.2020, 19-21 Uhr**
› WER Tanzkreis Willmars, Gisela Scheckeler
› WO Gemeinschaftsturnhalle, Alleestraße, Willmars

Anmeldung erforderlich unter 09777.714

SAMSTAG, 24.10.2020

WECHSELJAHRE – WANDELJAHRE

VORTRAG

Die Wechseljahre sind auch Wandlungsjahre, die jede Frau in der Mitte Ihres Lebens durchläuft. Sie erhalten Tipps und Strategien, sodass Sie dieser spannenden Lebensphase positiv begegnen können.

› WANN **Samstag, 24.10.2020, 9-17 Uhr**
› WER Haus St. Michael, Christina Dümler-Karwath
› WO Wallstraße 49, Bad Königshofen
› KOSTEN 35 € inkl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen

Anmeldung erforderlich bis 16.10.2020 unter 09761.91060

MONTAG, 26.10.2020

PFLEGEBERATUNG UNTERWEGS

SPRECHSTUNDE

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

› WANN **Montag, 26.10.2020, 9-12 Uhr**
› WER Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld Sandra Wimmer (Gesundheits- und Krankenpflegerin und Pflegeberaterin)
› WO Rathaus, Sitzungssaal, Marktplatz 1, Fladungen

Keine Anmeldung erforderlich, vorherige Rückfragen unter 09771.94129 möglich.

DEM DIABETES DAVONLAUFEN

MONTAGS, 05.|12.|19.|26.10.2020, 17-18 UHR

Beschreibung siehe 05.10.2020, Seite 4

OFFENE MEDITATIONSGRUPPE

ENTSPANNUNG

Sie suchen Kraft in der besonderen Zeit? Wollen mehr zu sich kommen und Ihre eigenen positiven Kräfte stärken? Wir bieten jeden Monat die Möglichkeit an, unsere offene Meditationsgruppe zu besuchen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine eigene Decke und ein Kissen mit.

› WANN **Montag, 26.10.2020, 19-20.30 Uhr**
› WER Haus St. Michael, Birgit Reusch
› WO Wallstraße 49, Bad Königshofen
› KOSTEN Kursgebühr: 7,50 €

Anmeldung erforderlich bis 19.10.2020 unter 09761.91060

MITTWOCH, 28.10.2020

SENIOREN-WANDERUNG

BEWEGUNG

Wir laden Sie herzlich nach Salz ein, mit uns in PKW-Fahrgemeinschaften ca. 3 km an die Gemeinde-Grenze zu fahren und anschließend ca. 7 km der Extratour Strahlungen zu wandern. Sie wandern über 3 Gemeinde-Grenzen, den großen und kleinen Höhberg mit Lauertal- und Michelsbergblick. Nach der Rundwanderung und Rückfahrt nach Salz ist eine Einkehr im Rhönklubheim geplant. Bitte tragen Sie entsprechendes Schuhwerk, jahreszeitgemäße Kleidung und vergessen Sie Ihre Wanderstöcke nicht.

› WANN **Mittwoch, 28.10.2020, 10.30 Uhr**
› WER Rhönklub Zweigverein Salz
› WO Rhönklub-Heim Salz, Raiffeisenstraße 4
› KOSTEN Mitfahr-Entgelt ab Salz 1,00 €, Einkehr -> persönliche Rechnung

Anzahl Teilnehmer/innen begrenzt
Anmeldung gewünscht bis 20.10.2020 unter 09771.3270 (AB)

SENIORENGYMNASTIK

MITTWOCHS, 07.|14.|21.|28.10.2020, 15.30-16.30 UHR

Beschreibung siehe 07.10.2020, Seite 6

WIR WOLLEN BEWEGLICH BLEIBEN

MITTWOCHS, 07.|14.|21.|28.10.2020, 18-19 UHR

Beschreibung siehe 07.10.2020, Seite 6

MITTWOCHS-LAUFTREFF

MITTWOCHS, 07.|14.|21.|28.10.2020, 19 UHR

Beschreibung siehe 07.10.2020, Seite 6

DONNERSTAG, 29.10.2020

GAMES FÜR SENIOREN

TECHNIK - ONLINE

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

› WANN **Donnerstag, 29.10.2020, 10-11 Uhr**

› WER BayernLab Bad Neustadt

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

FREITAG, 30.10.2020

LEBENSMITTEL FÜR DIE „GRAUEN ZELLEN"

VORTRAG

„Du bist, was Du isst", das gilt auch für die Gesundheit und unsere grauen Zellen. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte mit gesunder Ernährung und Vitalstoffen aktivieren können. Prävention ist das A und O dabei, so Frau Kuhlmann.

› WANN **Freitag, 30.10.2020, 14.30-16 Uhr**

› WER Haus St. Michael, Sylvia Kuhlmann

› WO Wallstraße 49, Bad Königshofen

› KOSTEN 5 €

Anmeldung erforderlich bis 23.10.2020 unter 09761.91060

COMPUTER- UND HANDY-SPRECHSTUNDE

FREITAGS, 02.|09.|16.|23.|30.10.2020, 16-17 UHR

Beschreibung siehe 02.10.2020, Seite 4

PICKNICKIDEEN FÜR JUNG UND ALT – GEMEINSAM ZEIT BEIM PICKNICK

FREITAG, 09.|30.10.2020, 17 UHR

Beschreibung siehe 09.10.2020, Seite 7

Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld

Pflegeberatung
und -koordination

Pflegeberatung unterwegs in:

Bischofsheim: 2.10.2020
Mellrichstadt: 12.10.2020
Bad Königshofen: 22.10.2020
Fladungen: 26.10.2020

Wir sind für Sie da

Spörleinstraße 11
97616 Bad Neustadt
09771 94-129
pflegestuetzpunkt@rhoen-grabfeld.de

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

Beratung und Hilfe zum Thema Pflege
individuell · umfassend · kostenfrei

ÜBERSICHT

Donnerstag	01.10.	**Die Rhön genießen- Auftaktveranstaltung**	Thüringer Hütte	S. 3
Täglich	01.10.- 31.10.	**Thera-Fit statt Therapie**	Bad Königshofen	S. 3
Donnerstag	01.10.	**Bewegend ins Gespräch kommen**	Bad Neustadt	S. 3
Freitag	02.10.	**Pflegeberatung unterwegs**	Bischofsheim	S. 3
		Gong-Klang-Bad	Ostheim	S. 3
		Digitale Bildung für Senioren	Bad Königshofen	S. 3
		Computer- und Handysprechstunde	Bad Königshofen	S. 4
		Wie entsteht Mangelernährung im Alter?	Bischofsheim	S. 4
Sonntag	04.10.	**Nimm dir 'ne Stunde – Lauf 'ne Runde**	Ottelmannshausen	S. 4
Montag	05.10.	**Rückenschule – KURS**	Bad Neustadt	S. 4
		Grundkurs- Android Smartphone für Einsteiger	Bad Neustadt	S. 4
		Dem Diabetes davonlaufen	Unsleben	S. 4
Dienstag	06.10.	**Englisch für Anfänger zum Kennenlernen – KURS**	online	S. 5
		Säure-Basen-Balance im Alltag	Ostheim	S. 5
		Seniorentanzkreis	Bad Königshofen	S. 5
		Gesundheitswandern in und um Bad Neustadt	Bad Neustadt	S. 5
		Tanzen in der 2. Lebenshälfte – KURS	Bad Neustadt	S. 5
Mittwoch	07.10.	**Gehen und Stille**	Ostheim	S. 5
		Gesundheitstraining im Gerätezirkel	Bad Neustadt	S. 6
		Im Alter sicher leben – Klug gegen Betrug	Salz	S. 6
		Training für die „grauen Zellen"	Bad Königshofen	S. 6
		Seniorengymnastik	Unsleben	S. 6
		Wir wollen beweglich bleiben	Nordheim	S. 6
		Mittwochs-Lauftreff	Ostheim	S. 6
Donnerstag	08.10.	**Bayernatlas – ganz Bayern in Karte und Luftbild**	online	S. 7
		Gehen und Stille	Ostheim	S. 7
		Gemeinsamer Spaziergang	Hohenroth	S. 7
		Bewegend ins Gespräch kommen	Ostheim	S. 7
Freitag	09.10.	**Computer- und Handysprechstunde**	Bad Königshofen	S. 7
		Picknickideen für Jung und Alt	Bischofsheim	S. 7
		Impulse auf der Dorfrunde	Nordheim	S. 7
Samstag	10.10.	**Herbstwanderung durch Wollbachs Fluren**	Wollbach	S. 8
Montag	12.10.	**Pflegeberatung unterwegs**	Mellrichstadt	S. 8
		Gemeinsam die Sinne erkunden für Groß und Klein	Mühlbach	S. 8
		Vom Familientopf zurück zum kleinen Topf	Bad Königshofen	S. 8
		Dem Diabetes davonlaufen	Unsleben	S. 8
Dienstag	13.10.	**Frei Tanzen – tanz dich frei**	Ostheim	S. 8
		Radfahrt zu den Freiluftsportgeräten	Bad Neustadt	S. 9
		Lachyoga	Ostheim	S. 9
Mittwoch	14.10.	**Gesundheitstraining im Geräte-zirkel**	Bad Neustadt	S. 9
		Gesundes und aktives Altern	Bad Neustadt	S. 9
		Seniorengymnastik	Unsleben	S. 9
		Wir wollen beweglich bleiben	Nordheim	S. 9
		Mittwochs-Lauftreff	Ostheim	S. 9
		Horsemanship – Bodenarbeit mit Pferden	Stockheim	S. 9
Donnerstag	15.10.	**Soziale Netzwerke – Facebook, WhatsApp und Co.**	online	S. 9
		Gesundes und aktives Alter	Bad Königshofen	S. 10
		Diabetes – was nun?	Oberweißenbrunn	S. 10
Freitag	16.10.	**Computer- und Handysprechstunde**	Bad Königshofen	S. 10
		Wie entsteht Mangelernährung im Alter?	Bischofsheim	S. 10
Samstag	17.10.	**Feldenkrais**	Bad Königshofen	S. 10
		Gesundheitswandern	Ostheim	S. 10
Montag	19.10.	**Grundkurs – Apple iPhone für Einsteiger**	Bad Neustadt	S. 10
		Dem Diabetes davonlaufen	Unsleben	S. 10
Dienstag	20.10.	**Seniorentanzkreis**	Bad Königshofen	S. 11
Mittwoch	21.10.	**Senioren-Wanderung**	Salz/ Rhön	S. 11
		Gehirn-Jogging- Wer rastet, der rostet	Wülfershausen	S. 11
		Seniorengymnastik	Unsleben	S. 11
		Wir wollen beweglich bleiben	Nordheim	S. 11
		Mittwochs-Lauftreff	Ostheim	S. 11
		Fränkisch Danzen – KURS	Mellrichstadt	S. 11
Donnerstag	22.10.	**Messenger Dienste – moderne Smartphone-Kommunikation**	online	S. 12
		Bewegungsbad	Bad Königshofen	S. 12
		Pflegeberatung unterwegs	Bad Königshofen	S. 12
Freitag	23.10.	**Digitale Bildung für Senioren**	Bad Königshofen	S. 12
		Computer- und Handysprechstunde	Bad Königshofen	S. 12
		Linedance	Willmars	S. 12
Samstag	24.10.	**Wechseljahre- Wandeljahre**	Bad Königshofen	S. 13
Montag	26.10.	**Pflegeberatung unterwegs**	Fladungen	S. 13
		Dem Diabetes davonlaufen	Unsleben	S. 13
		Offene Meditationsgruppe	Bad Königshofen	S. 13
Mittwoch	28.10.	**Senioren-Wanderung**	Salz	S. 13
		Seniorengymnastik	Unsleben	S. 13
		Wir wollen beweglich bleiben	Nordheim	S. 13
		Mittwochs-Lauftreff	Ostheim	S. 14
Donnerstag	29.10.	**Games für Senioren**	online	S. 14
Freitag	30.10.	**Lebensmittel für die „grauen Zellen"**	Bad Königshofen	S. 14
		Computer- und Handysprech-stunde	Bad Königshofen	S. 14
		Picknickideen für Jung und Alt	Bischofsheim	S. 14

Titelbild: stock.adobe.com / © Patrizia Tilly

KONTAKT

Landratsamt Rhön-Grabfeld
Amt für Senioren und
Menschen mit Behinderung
Spörleinstraße 11
97616 Bad Neustadt a. d. Saale
Telefon 09771/94 434
Fax 09771/94 81 434

ramona.nuernberger@rhoen-grabfeld.de
www.rhoen-grabfeld.de

INITIATOREN

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

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.

Gesundheitsregion^{plus}
Bäderland Bayerische Rhön

Pflegestützpunkt
Rhön-Grabfeld
Pflegeberatung und -koordination

Gesund. Leben. Bayern.