



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.

## VORWORT

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 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 hohen 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

## INHALTSVERZEICHNIS

Aubstadt	<b>2. Grabfelder Gesundheitstag</b>	Sonntag	09.10.	S. 10
Bad Königshofen	<b>Fit werden – fit bleiben</b>	Täglich	01.-31.10.	S. 4
Bad Königshofen	<b>Man hört sich!</b>	Täglich	01.-31.10.	S. 4
Bad Königshofen	<b>Man sieht sich!</b>	Täglich	01.-31.10.	S. 5
Bad Königshofen	<b>Das grüne Band im Grabfeld – grenzenlos mittendrin</b>	Dienstag	04.10.	S. 5
Bad Königshofen	<b>Sein letztes Rennen</b>	Dienstag	11.10.	S. 13
Bad Königshofen	<b>Betrugsversuche und Kriminalität am Telefon und im Internet – was hilft?</b>	Mittwoch	12.10.	S. 15
Bad Königshofen	<b>Bewegungsbad</b>	Montag	17.10.	S. 18
Bad Königshofen	<b>Gedächtnistraining</b>	Donnerstag	20.10.	S. 23
Bad Königshofen	<b>Bewegungsbad</b>	Montag	24.10.	S. 24
Bad Königshofen	<b>Pflegebedürftig – Was nun?</b>	Dienstag	25.10.	S. 25
Bad Königshofen	<b>Picknickideen für jung und alt</b>	Donnerstag	27.10.	S. 27
Bad Königshofen	<b>Grünkern – zu früh geernteter Dinkel</b>	Freitag	28.10.	S. 27
Bad Neustadt	<b>Gesunde Knochen – gesunde Muskeln</b>	Täglich	01.-31.10.	S. 4
Bad Neustadt	<b>So einfach ist Myintense+ – Online</b>	Täglich	01.-31.10.	S. 4
Bad Neustadt	<b>Tanzen in der 2. Lebenshälfte</b>	Mittwochs	05./12./19./26.10.	S. 6
Bad Neustadt	<b>Erste Hilfe zu Hause</b>	Mittwoch	05.10.	S. 6
Bad Neustadt	<b>Auszeit</b>	Mittwoch	05.10.	S. 7
Bad Neustadt	<b>Wie beeinflusst die Atmung unsere Gesundheit?</b>	Freitag	07.10.	S. 9
Bad Neustadt	<b>Was kommt nach der Brille? – Elektronische Sehhilfen</b>	Freitag	07.10.	S. 10
Bad Neustadt	<b>Grundkurs Android Smartphone für Einsteiger</b>	Montag	10.10.	S. 11
Bad Neustadt	<b>Psychoonkologische Beratung</b>	Montag	10.10.	S. 11
Bad Neustadt	<b>Radfahrt zu den Freiluftsportgeräten</b>	Dienstag	11.10.	S. 12
Bad Neustadt	<b>Gesundheitswandern in und um Bad Neustadt</b>	Dienstag	11.10.	S. 12
Bad Neustadt	<b>Zahnfleischschwund im Alter</b>	Dienstag	11.10.	S. 12
Bad Neustadt	<b>Souverän im Netz</b>	Mittwoch	12.10.	S. 13
Bad Neustadt	<b>Auszeit</b>	Mittwoch	12.10.	S. 14
Bad Neustadt	<b>BayernAtlas – Freizeitkarte und mehr...</b>	Donnerstag	13.10.	S. 15
Bad Neustadt	<b>Mundgesundheits-Check up für Senioren</b>	Freitag	14.10.	S. 16
Bad Neustadt	<b>Bunte Vielfalt – mit allen Sinnen die Natur wahrnehmen</b>	Freitag	14.10.	S. 16
Bad Neustadt	<b>EMS Personal Training</b>	Samstag	15.10.	S. 17
Bad Neustadt	<b>Grundkurs Apple iPhone für Einsteiger</b>	Montag	17.10.	S. 18
Bad Neustadt	<b>Herzerkrankungen erkennen, vorbeugen und effektiv behandeln</b>	Dienstag	18.10.	S. 19
Bad Neustadt	<b>Fake News</b>	Mittwoch	19.10.	S. 20
Bad Neustadt	<b>Soziale Netzwerke – Facebook, WhatsApp und Co.</b>	Donnerstag	20.10.	S. 22
Bad Neustadt	<b>Wanderung in den Weinbergen</b>	Donnerstag	20.10.	S. 22
Bad Neustadt	<b>Zuhause besser leben mit kleinen technischen Alltagshelfern</b>	Donnerstag	20.10.	S. 23
Bad Neustadt	<b>Gesundheitswandern in und um Bad Neustadt</b>	Dienstag	25.10.	S. 24
Bad Neustadt	<b>Demenz – was nun, was tun?</b>	Mittwoch	26.10.	S. 26
Bad Neustadt	<b>Spielenachmittag für Senioren</b>	Donnerstag	27.10.	S. 26
Bad Neustadt	<b>Feste Zähne im Alter steigern die Lebensqualität</b>	Donnerstag	27.10.	S. 27
Bad Neustadt - Herschfeld	<b>Sturzprophylaxe – Stolperfallen erkennen und vermeiden</b>	Mittwoch	19.10.	S. 20
Bad Neustadt - Mühlbach	<b>Gesund bleiben durch Bewegung an der frischen Luft</b>	Samstag	01.10.	S. 5
Bastheim	<b>Entdeckungstour durch die Streuobstwiesen</b>	Mittwoch	05.10.	S. 7
Bastheim	<b>Achtsamkeitsyoga im Älter werden</b>	Donnerstag	06.10.	S. 8
Bastheim - Wecherswinkel	<b>Dem Alter eine Chance geben</b>	Dienstag	04.10.	S. 4
Bastheim - Wecherswinkel	<b>Brahms-Sonaten für Klavier und Cello</b>	Sonntag	02.10.	S. 5
Bastheim - Wecherswinkel	<b>Expedition Lateinamerika</b>	Samstag	15.10.	S. 17
Bastheim - Wecherswinkel	<b>Tromba Festiva</b>	Samstag	29.10.	S. 27

Bischofsheim	Die Rhön genießen	Donnerstag	06.10.	S. 8
Bischofsheim	Picknickideen für jung und alt	Donnerstag	06.10.	S. 9
Bischofsheim	Grünkern – zu früh geernteter Dinkel	Freitag	07.10.	S. 9
Bischofsheim	Pflegeberatung unterwegs	Freitag	07.10.	S. 10
Burglauer	Qi Gong Schnupperstunde	Mittwoch	12.10.	S. 14
Fladungen	Wanderung am Schwarzen Moor	Mittwoch	05.10.	S. 7
Fladungen	Seniorentanzkreis	Montag	10.10.	S. 11
Fladungen	Seniorentanzkreis	Montag	17.10.	S. 18
Fladungen	Seniorentanzkreis	Montag	24.10.	S. 24
Fladungen	Seniorentanzkreis	Montag	31.10.	S. 28
Fladungen - Leubach	#eimat erleben – Wanderung zum #eimatblick	Montag	10.10.	S. 11
Großbeibstadt	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	Donnerstag	20.10.	S. 22
Großbeibstadt - Kleineibstadt	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	Mittwoch	12.10.	S. 14
Herbstadt	Wir machen uns winterfest	Samstag	15.10.	S. 17
Heustreu	Tanztreff des BRK	Dienstag	25.10.	S. 24
Hohenroth	Führung durch den Bauhof	Donnerstag	20.10.	S. 22
Hohenroth	„Wir haben was gegen Stress“	Donnerstag	20.10.	S. 23
Hohenroth - Leutershausen	Rhythme dich fit!	Samstag	08.+15.10.	S. 10
Hohenroth - Windshausen	Pflegebedürftig – Was nun?	Donnerstag	13.10.	S. 16
Mellrichstadt	Bewegend ins Gespräch kommen	Dienstag	04.10.	S. 6
Mellrichstadt	Pflegeberatung unterwegs	Freitag	14.10.	S. 16
Mellrichstadt	Fit bleiben und Spaß haben	Dienstag	18.10.	S. 19
Mellrichstadt	Gewusst wie – Gute Pflege kann erlernt werden	Dienstag	25.10.	S. 25
Nordheim	Aktiv älter werden	Mittwoch	05.10.	S. 7
Nordheim	Impulse auf der Dorfrunde	Freitag	07.10.	S. 9
Nordheim	Aktiv älter werden	Mittwoch	12.10.	S. 14
Nordheim	Aktiv älter werden	Mittwoch	19.10.	S. 21
Nordheim	Aktiv älter werden	Mittwoch	26.10.	S. 26
Ostheim	Demenz – was nun, was tun?	Mittwoch	05.10.	S. 8
Ostheim	Bewegend ins Gespräch kommen	Donnerstag	06.10.	S. 8
Ostheim	Waldbaden	Samstag	15.10.	S. 17
Ostheim	Lebenswege	Dienstag	25.10.	S. 25
Salz	Fit ab 50+	Montag	10.10.	S. 12
Salz	Gemeinsam statt einsam	Mittwoch	12.10.	S. 13
Salz	Musikalischer Nachmittag	Mittwoch	26.10.	S. 25
Strahlungen	Wohnberatung – So lebt es sich sicher und barrierefreier	Mittwoch	19.10.	S. 21
Unleben	Seniorengymnastik	Mittwoch	05.10.	S. 7
Unleben	Dem Diabetes davonlaufen	Montag	10.10.	S. 11
Unleben	Seniorengymnastik	Mittwoch	12.10.	S. 14
Unleben	Dem Diabetes davonlaufen	Montag	17.10.	S. 18
Unleben	Seniorengymnastik	Mittwoch	19.10.	S. 20
Unleben	Kennenlernaktion Demenzkoffer und Demenzparcours	Täglich	19.-26.10.	S. 21
Unleben	Dem Diabetes davonlaufen	Montag	24.10.	S. 24
Unleben	Seniorengymnastik	Mittwoch	26.10.	S. 26
Unleben	Dem Diabetes davonlaufen	Montag	31.10.	S. 28
Willmars	Fit und froh durch Tanz und Bewegung	Freitag	21.10.	S. 23
Wollbach	Beim Wandern Natur und Gemeinschaft erleben	Sonntag	09.10.	S. 10
Wülfershausen	Genussvoll Mitten im Leben	Donnerstag	13.10.	S. 15
Wülfershausen	Herzgesundheit & Bewegung	Donnerstag	20.10.	S. 23
Wülfershausen - Eichenhausen	!VORSICHT! Betrug am Telefon	Donnerstag	06.10.	S. 8
Online	Souverän im Netz - Online	Mittwoch	12.10.	S. 13
Online	BayernAtlas – Freizeitkarte und mehr... – Online	Donnerstag	13.10.	S. 15
Online	Fake News – Online	Mittwoch	19.10.	S. 20
Online	Soziale Netzwerke – Facebook, WhatsApp und Co. – Online	Donnerstag	20.10.	S. 22

**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](http://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** Mehrgenerationenhaus 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 Wegstrecke 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 09771.9106401

## 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, 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.



- 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+



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** Montag, 02.10.2023, 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

8 € pro Person + evtl. Materialkosten  
Rückfragen an [info@kunst-nes.de](mailto: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.

- 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 **SPRECHSTUNDE**  
**WER** Gfi gGmbH  
**WO** Landratsamt Rhön-Grabfeld, Spörleinstraße 11, Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 0971.69935334

## LAUF FÜR DEIN HERZ

BEWEGUNG

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

BEWEGUNG

Dance Fit Gold - der sehr beliebte Tanzkurs für unternehmungsfreudige 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 - 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

BEWEGUNG

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](http://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](http://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 Physiotherapiepraxis Böhm 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,  
Physiotherapie Böhm

**WO** Spielplatz, Neustädter Straße, Burglauer

15 € pro Person

## 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.

**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](mailto: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



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. 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  
Pflegeberatung  
und -koordination

**Wir sind für Sie da**  
Spörleinstraße 11  
97616 Bad Neustadt  
09771 94-129  
[pflugestuetzpunkt@rhoen-grabfeld.de](mailto:pflugestuetzpunkt@rhoen-grabfeld.de)  
[www.pflugestuetzpunkt-rhoen-grabfeld.de](http://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**

Pflegeberatung unterwegs in Mellrichstadt  
am 06.10.22  
von 8 - 12 Uhr in der  
Verwaltungsgemeinschaft  
Mellrichstadt

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



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



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

Max. 10 Teilnehmer/innen

WORKSHOP

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, Gesundheitsregionplus 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](mailto:quartier@wuelfershausen.de)  
Max. 50 Teilnehmer/innen

## ALTERSGERECHTE ERNÄHRUNG – WOFÜR DENN DAS?

WORKSHOP



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](mailto:verwaltung@geka-schule.de)  
Max. 10 Teilnehmer/innen

## HANNEKE ROUW – CELLO-SONATEN

KONZERT

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

Tickets erhältlich bei der Tourist-Information Rhön in Bad Neustadt a.d.Saale oder unter [tickets.rhoen-grabfeld.de](http://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

TECHNIK

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

**WANN** Montag, 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

## 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](http://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

## HOPPLA PFLEGE – CRASHKURS PFLEGE



WORKSHOP

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

BEWEGUNG

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** Gfi gGmbH  
**WO** Rathaus, Kirchplatz 4, Bischofsheim i.d.Rhön

SPRECHSTUNDE

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 Lebenshilfwohnheim, Suhlesstraße 21, Mellrichstadt

BEWEGUNG

## 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 [www.die-vhs.de](http://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



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, Herrngasse 5, Saal a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 0175.5526631 oder  
[quartier@saal-saale.de](mailto: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



In diesem Kochkurs lernen Sie, wie eine herzfrequente 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](http://www.weiterbildung.bayern.de)

## SOFT-GYM – PRÄVENTIONS- UND GESUNDHEITSSPORT

BEWEGUNG

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 Körperfaszien.

- WANN** Mittwoch, 11.10.2023, 19 - 20 Uhr  
**WER** TSV Saal a.d.Saale  
**WO** Festhalle/Sporthalle, Rathausstraße 7,  
 Saal a.d.Saale

## 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.

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

TECHNIK

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.

**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](mailto: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

## 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

BEWEGUNG

## DAS DING AM DONNERSTAG – KULTSONGS IM KUNSTVEREIN

SINGEN

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](mailto: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 (Pflegestützpunkt  
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.

14.10.2023

## 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](http://www.die-vhs.de)  
(Programmbereich Mehrgenerationenhaus) oder  
09776.70909818

## INDIVIDUELLES GESUNDHEITSTRAINING – 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](mailto:verwaltung@geka-schule.de)

## WALDBADEN



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** Lichtenburg, Burgstraße 52, Ostheim v.d.Rhön

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

## ERLEBNISWANDERN

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

**WANN** Samstag, 14.10.2023, 17 Uhr  
**WER** Rhönklub-ZV Oberweißbrunn  
**WO** Treffpunkt: Dorfgemeinschaftshaus, Kirchhofsweg 9, Oberweißbrunn



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. 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 09771.9106401

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](mailto:info@kunst-nes.de) oder 0172.8323830  
(ab 14 Uhr)

20

## 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](mailto: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

Wohnen im Alter - Möglichst lange selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben, ist für viele ältere Menschen 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 verschiedene Wohnassistenzsysteme ansehen, ausprobieren und in Alltagssituationen erleben. Diese sind in verschiedenen Räumlichkeiten wie Wohnzimmer, Schlafzimmer, Bad etc. integriert und voll funktionsfähig.

**WANN** Dienstag, 17.10.2023, 16 - 17:45 Uhr

**WER** DeinHaus 4.0 Unterfranken

**WO** Zentrum für Telemedizin e.V.,

Münchner Straße 5, Bad Kissingen



Anmeldung erforderlich unter 0971.8015210 oder [deinhaus4.0@landkreis-badkissingen.de](mailto:deinhaus4.0@landkreis-badkissingen.de)  
Mind. 7, max. 20 Teilnehmer/innen

18.10.2023

## SOVERÄN 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](mailto: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](mailto: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 Körperfaszien.

**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

## 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

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 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

## 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



## 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** 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](http://www.weiterbildung.bayern.de) oder unter [www.aelf-ns.bayern.de/ernaehrung/325098](http://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 HISTORIS- SCHEM 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-Oberweißenbrunn, Referentin: Julia Eisenmann (Nahrungsforscherin M.A.)  
**WO** Dorfgemeinschaftshaus, Kirchhofsweg 9, Oberweißenbrunn

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 in eigenem 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](mailto: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](http://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** 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, 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 Körperfaszien.

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

## 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 09771.9106401

26.10.-29.10.2023

## DEMENZKOFFER UND DEMENZPARCOUR

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 Großeibstadt  
**WO** Sportheim TSV Großeibstadt,  
Kleinbardorfer Straße 1, Großeibstadt

## 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](mailto: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](mailto: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 Frankenthaler recht herzlich ein.

**WANN** Sonntag, 29.10.2023, 14:30 Uhr

**WER** Promiband

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

## 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. 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 - 17:00 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 09771.9106401

30.10.2023

## 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.

BEWEGUNG

**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  
Fax 09771.94-81433

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

### INITIATOREN

- › Fachstelle für Senioren und Menschen mit Behinderung
- › Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld
- › Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Bäderland Bayerische Rhön



RHÖN-GRABFELD  
Zukunft.