

PROGRAMM DER SENIORENFÖRDERUNG MÜHLTAL

I. HALBJAHR (Jan.-Juli 2024)

Teilnahme an allen Veranstaltungen auf eigene Gefahr.

WÖCHENTLICHE ANGEBOTE

in der Seniorenförderung, Ober-Ramstädter Str. 18, Mühlthal, Tel.: 06151/14 17 -333

seniorenfoerderung@muehlthal.de

DIGITALE SPRECHSTUNDE – NEU auch mit Hausbesuchen

Jeden Montag (mit Termin) von 14:30 Uhr – 16:30 Uhr können Sie mit Ihren Fragen und Problemen zum Thema Computer, Smartphone oder Laptop in die Digitale Sprechstunde kommen und direkt an Ihren Geräten ausprobieren und üben. Neu ist, dass die ehrenamtlichen Helfer/innen auch zu Ihnen nach Hause kommen. Bitte unbedingt in der Seniorenförderung einen Termin vereinbaren.

SPIELE-NACHMITTAG

Jeden Montag von 14:30 Uhr – 17:00 Uhr kann Rommé o.ä. gespielt werden.

FITNESS FÜR DEN KOPF

Jeden Dienstag von 9:30 Uhr – 11:00 Uhr kann mit zertifizierter Anleitung das Gedächtnis ganzheitlich trainiert werden. Kosten 3,- €

KREATIVWERKSTATT

Jeden Dienstag von 14:00 Uhr – 17:00 Uhr ist jede/r Senior/in mit Interesse am Ausprobieren von verschiedenen Materialien wie Papier, Perlen o.ä. oder eigenen Ideen herzlich willkommen.

BOULE

Jeden Mittwoch um 10:00 Uhr treffen sich Interessierte zum Boulen an der Lazaruskirche auf dem Gelände der Nieder-Ramstädter-Diakonie. Nähere Auskünfte bei Wolfgang Feldhaus, Tel. 06151/54171.

MITTAGSTISCH für Alleinstehende

Jeden Donnerstag wird gegen 10:30 Uhr nach Absprache gekocht und dann gemeinsam gegessen. Zur besseren Planung bitte bis dienstags anmelden.

REPAIR CAFÉ

Repair Cafés sind Treffs, bei denen gemeinsam mit ehrenamtlichen Reparateuren defekte Alltagsgegenstände repariert werden. Bei Kaffee und Kuchen kann sich die Wartezeit vertrieben und gefachsimpelt werden. Die Termine dazu sind am 27.01., 16.03. und 25.05. jeweils von 15:00 Uhr – 17:00 Uhr in der Jugend- und Seniorenförderung.

SELBSTBEHAUPTUNG und WEHRHAFTIGKEIT für SENIOR/INNEN

Am 05.02. von 16:00 bis 18:00 Uhr wird Ihnen der Kampfsportmeister Hannes Marb in der Jugend- und Seniorenförderung anschaulich unterschiedliche Strategien für angehende oder ausbrechende Konflikte vermitteln. Gerade in der dunklen Jahreszeit können mit eigener Körpersprache viele Konflikte entschärft werden. An Stelle eines Ohnmachtsgefühls und Hilflosigkeit werden Wachsamkeit und Wehrhaftigkeit trainiert. Es entsteht ein Kostenbeitrag von 10,-€ pro Person. Anmeldungen bitte bis zum 01.02. unter Tel. 06151/1417-333 oder E-Mail an seniorenfoerderung@muehlthal.de (mind. 5 Personen).

SCHREIBWERKSTATT

Am 07.02. und 06.03. , jeweils von 10:00 Uhr – 12:00 Uhr, treffen sich Interessierte bei einer Tasse Tee oder Kaffee zum Autobiografischen Schreiben in der Seniorenförderung. Anmeldungen bitte bis zum 02.02. unter Tel. 06151/1417-333 oder E-Mail seniorenfoerderung@muehlthal.de.

ENKELTRICK und FALSCHER POLIZISTEN – WIE SCHÜTZE ICH MICH VOR TRICKBETRÜGERN?

Am 27.02. ab 15:00 Uhr berichtet Simone Stock von der Beratungsstelle des Polizeipräsidiums Südhessen über die aktuellsten Tricks der Betrüger an Haustür oder Telefon im Rahmen des Seniorentreffs Nieder-Beerbach im Gemeindezentrum in Nieder-Beerbach. Informationen unter Tel. 06151/1417-333 oder per E-Mail an seniorenfoerderung@muehlthal.de.

VORSORGEN MIT VORSORGEVOLLMACHT, PATIENTEN- UND BETREUUNGSVERFÜGUNG

Am 11.03. um 15:00 Uhr informieren Sie Mitarbeiter/innen des Betreuungsvereins Caritasverband Darmstadt e.V. in der Jugend- und Seniorenförderung kostenlos über die unterschiedlichen Vorsorgemöglichkeiten. Anmeldungen bitte bis zum 05.03. unter Tel. 06151/1417-333 oder E-Mail seniorenfoerderung@muehlthal.de.

FITNESS FÜR DEN KOPF

Schnupperstunde und Kurs in Waschenbach

Am 13.05. findet um 9:30 Uhr im Gemeindehaus Waschenbach eine kostenlose Schnupperstunde statt, bei der die zertifizierte Gedächtnistrainerin Christel Müller einen Einblick über „Fitness für den Kopf“ gibt. Im anschließenden Kurs erhalten Sie ohne Stress und Zeitdruck viele praktische Tipps zum ganzheitlichen Gedächtnistraining im Alltag. Die Termine sind am 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., jeweils montags von 9:30 Uhr – 11:00 Uhr im Gemeindehaus Waschenbach. Die Kosten für den Kurs belaufen sich auf 12,- € pro Person. Anmeldung bitte bis zum 06.05. unter Tel. 06151/1417-333 oder E-Mail seniorenfoerderung@muehlthal.de (mind. 5 Personen).

„ÄLTER JA – WENIGER LOS – NEIN!“

GEMEINSAME RADTOUREN

Hier können sich Interessierte zum gemeinsamen Fahrradfahren mit Pedelecs und/oder E-Bikes zu vorher abgesprochenen Radtouren rund um unser schönes Mühlthal treffen. Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bei der Seniorenbeauftragten Christel Müller unter Tel. 06151/14 17 -333 oder E-Mail seniorenfoerderung@muehlthal.de.

SENIORENFASTNACHT IN MÜHLTAL

Es werden keine persönlichen Einladungen mehr versendet.

28.01. In Traisa

04.02. In Nieder-Ramstadt

10.02. in Nieder-Beerbach

SENIORENTAG – Gesund älter werden

Am 13.04. findet im Gemeinschaftshaus Frankenhausen der Seniorentag statt, bei dem Sie neben Kaffee und Kuchen viele Informationen zum „Gesund älter werden“ von zahlreichen Institutionen und Vereinen erhalten. Weitere Infos zeitnah in der Presse.

SENIORENBEIRAT MÜHLTAL

Zu öffentlichen Sitzungen sind Interessierte gerne eingeladen. Termine im Internet unter www.muehlthal.de (Ratsinfo-System) oder 06151/14 17-333.

BENUTZUNG der WERKSTATT in der JUGEND- und SENIORENFÖRDERUNG

Reparaturen, Neugestaltung oder Basteln mit den Enkelkindern. Wenn Sie gerne werken, zu Hause aber keinen Platz dazu haben, können Sie dazu die Werkstatt der Jugend- und Seniorenförderung nach vorheriger Absprache kostenfrei nutzen. Anfragen per Tel. 06151/14 17-333 oder per E-Mail an seniorenfoerderung@muehlthal.de.

BERATUNG zur WOHNRAUMANPASSUNG

Der Wunsch, zu Hause in der vertrauten Umgebung zu leben, kann oft schon mit einfachen Mitteln erreichbar sein. Bei einer Beratung zur Wohnraumanpassung informieren Sie geschulte ehrenamtliche Wohnberater kostenlos. Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt mit Christel Müller, Tel. 06151/14 17-333, auf.



INFO Seniorenförderung Mühlthal

Seniorenbeauftragte Christel Müller

Ober-Ramstädter Str. 18

64367 Mühlthal

06151/14 17- 333 (tel. Anmeldungen)

seniorenfoerderung@muehlthal.de

>Gerne steht ein FAHRDIENST zu allen Angeboten NACH ABSPRACHE zur Verfügung, Tel. 06151/14 17 -333<