

# PROGRAMM DER SENIORENFÖRDERUNG MÜHLTAL

## II. HALBJAHR (Aug.-Dez. 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](mailto:seniorenfoerderung@muehlthal.de)

### HILFE beim Umgang mit DIGITALEN GERÄTEN – auch bei Ihnen zuhause

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

### SPIELE-NACHMITTAG

Jeden Montag von 14:30-17:00 Uhr kann Rommè 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 14:00-17:00 Uhr ist jede/r Senior/in mit Interesse am Ausprobieren von verschiedenen Materialien wie Papier, Perlen o.ä. oder eigenen Ideen herzlich willkommen.

### BOULE (März bis Oktober)

Jeden Mittwoch um 10:00 Uhr treffen sich Interessierte zum Boulen an der Lazaruskirche auf dem Gelände der Nieder-Ramstädter-Diakonie. Nähere Auskünfte von 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.

### JORDANIEN – unbekanntes Königreich

Am 04.09. erfahren Sie von Christel Müller im Rahmen des Waschenbacher Treffs im Gemeindehaus ab 14:30 Uhr mit vielen Bildern mehr über historische Bauten im Königreich Jordanien. Lassen Sie sich in dieses fremde Land entführen. Weitere Infos unter 06151/14 17 333 oder [seniorenfoerderung@muehlthal.de](mailto:seniorenfoerderung@muehlthal.de).

### SELBSTBEHAUPTUNG und WEHRHAFTIGKEIT für Ältere, II. Teil

Am 16.09. 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 13.09. unter Tel. 06151/1417-333 oder [seniorenfoerderung@muehlthal.de](mailto:seniorenfoerderung@muehlthal.de) (mind. 5 Personen)

### VORTRAG über VORWEGGENOMMENE ERBfolge

Am 07.10. um 16:00 Uhr informiert sie Rechtsanwalt und Notar Dr. Sebastian Lenz, Darmstadt und Roßdorf, über rechtliche Gestaltungsmöglichkeiten der sog. Vorweggenommene Erbfolge. Ein besonderer Fokus liegt auf der Sensibilisierung für steuerliche Risiken. Es besteht die Möglichkeit im Anschluss des Vortrags individuelle Fragen zu stellen. Anmeldungen bitte bis 02.10. unter Tel. 06151/1417-333 oder [seniorenfoerderung@muehlthal.de](mailto:seniorenfoerderung@muehlthal.de).

### INTERNET als CHANCE!?!

Nahezu alle Lebensbereiche werden digitaler, z.B. Termine vereinbaren im Rathaus oder bei Ärzten, Kauf von Fahrkarten für den öffentlichen Straßenverkehr, Apps für Nachrichten u.v.m. Das ist Fluch und Segen zugleich. Am 11.11. um 15:00 Uhr zeigen die ehrenamtlichen Helfer der Digitalen Sprechstunden Ihnen in der Jugend- und Seniorenförderung die Chancen der Digitalisierung auf. Anmeldungen bitte bis 08.11. unter Tel. 06151/1417-333 oder [seniorenfoerderung@muehlthal.de](mailto:seniorenfoerderung@muehlthal.de)

### SCHREIBWERKSTATT

Am 13.11. und 11.12. von 10:00 -12:00 Uhr treffen sich Interessierte bei einer Tasse Tee oder Kaffee zum Autobiografischen Schreiben in der Seniorenförderung. Anmeldungen bitte bis zum unter Tel. 06151/1417-333 oder [seniorenfoerderung@muehlthal.de](mailto:seniorenfoerderung@muehlthal.de).

„ÄLTER JA – WENIGER LOS - NEIN!“

### SENIORENNACHMITTAGE IN MÜHLTAL

Es werden keine persönlichen Einladungen versendet.

09. oder 23.11. In Traisa  
30.11. In Nieder-Beerbach  
01.12. In Waschenbach  
07.12. in Frankenhausen

### 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 14.09. und 02.11. jeweils von 15:00 -17:00 Uhr in der Jugend- und Seniorenförderung. **An beiden Terminen ist der Messerschleifer aus Reinheim Gast-Reparateur in Mühlthal.**

### SENIORENBEIRAT MÜHLTAL

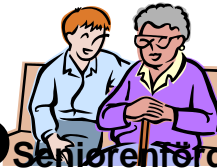
Zu öffentlichen Sitzungen sind Interessierte gerne eingeladen. Termine im Internet unter [www.muehlthal.de](http://www.muehlthal.de) (Ratsinfosystem) o. 06151/14 17-333

### BENUTZUNG der WERKSTATT in der JUGEND- und SENIORENFÖRDERUNG

Reparaturen, Neugestaltung oder Basteln mit den Enkelkindern. Wenn Sie gerne werken, zuhause aber keinen Platz dazu haben, können Sie dazu die Werkstatt der Jugend- und Seniorenförderung nach vorheriger Absprache kostenfrei nutzen, Tel. 06151/14 17 -333 oder [seniorenfoerderung@muehlthal.de](mailto: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](mailto:seniorenfoerderung@muehlthal.de)

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