

PROGRAMM DER SENIORENFÖRDERUNG MÜHLTAL

II. HALBJAHR (Aug.-Dez. 2026)

Teilnahme an allen Veranstaltungen auf eigene Gefahr und Haftungsausschluss für Sach- und Personenschäden. Ein Fahrdienst ist nach Absprache möglich.

WÖCHENTLICHE ANGEBOTE

in der Seniorenförderung, Ober-Ramstädter Str. 18, Mühlthal, Tel.: 06151/14 17 -333
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 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 14:00-17:00 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)

Mittwochs um 10:00 Uhr treffen sich Interessierte zum Boulen an der Lazaruskirche auf dem Gelände der Nieder-Ramstädter-Diakonie.

MITTAGSTISCH für Alleinstehende

Jeden Donnerstag wird gegen 10:30 Uhr nach Absprache gekocht und dann gemeinsam gegessen. Zur besseren Planung bitte bis dienstags anmelden. Es sind noch Plätze frei!!

EIN BISSCHEN QI SCHADET NIE!

Bei diesem Angebot führt Hannes Marb - aktueller Weltmeister im Kickboxen – mit Augenzwinkern die Teilnehmende durch die Welt des Qi Gong. Am 14.09. von 16:00 bis 16:45 Uhr in der Seniorenförderung erhalten Sie Tipps um in unserer schnelllebigen Zeit einen frischeren und stabileren Zustand zu erreichen. Die Kosten belaufen sich auf 10.- €. Anmeldungen bitte bis zum 09.09. unter Tel. 06151/1417-333 oder seniorenfoerderung@muehlthal.de.

SELBSTBEHAUPTUNG und WEHRHAFTIGKEIT für Ältere

Am 14.09. von 17:00 bis 19:00 Uhr wird Ihnen der Kampfsportmeister Hannes Marb in der Seniorenförderung anschaulich unterschiedliche Strategien für angehende oder ausbrechende Konflikte vermitteln. An Stelle eines Ohnmachtsgefühls und Hilflosigkeit werden Wachsamkeit und Wehrhaftigkeit trainiert. Es entsteht ein Kostenbeitrag von 10.-€ pro Person. Anmeldungen bitte bis zum 09.09. unter Tel. 06151/1417-333 oder seniorenfoerderung@muehlthal.de

BRANDSCHUTZ und RICHTIGES VERHALTEN im BRANDFALL

In Kooperation mit der Feuerwehr Mühlthal werden Sie am 21.10. um 10:00 Uhr in den Räumen der Feuerwehr Nieder-Ramstadt alles über Brandschutz erfahren. Ihre Fragen zu diesem Thema werden gerne beantwortet. Bei praktischen Löschübungen können Sie selbst üben, wie Sie im Brandfall optimal handeln. Bitte bis zum 19.10. unter Tel. 06151/1417-333 oder seniorenfoerderung@muehlthal.de anmelden.

VORTRAG über VORWEGGENOMMENE ERBFOLGE

Am 02.11. um 15:00 Uhr informiert Sie Rechtsanwalt und Notar Dr. Sebastian Lenz, Darmstadt und Roßdorf, in der Seniorenförderung 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 zum 26.10. unter Tel. 06151/1417-333 oder seniorenfoerderung@muehlthal.de.

GEFAHREN aus dem INTERNET abwenden

Auch für Ältere wird die Nutzung des Internets immer wichtiger, aber die Anzahl der Angriffe Krimineller über dieses Medium steigt. Wer jedoch die typischen Gefährdungen erkennt, kann diesen entgegenreten und Schaden abwenden. Gefährdungen und das geeignete Vorgehen werden leicht verständlich in einem kostenlosen Vortrag von einem Ehrenamtlichen der Digitalen Sprechstunde in der Seniorenförderung am 09.11. um 14:30 Uhr vorgestellt. Anmeldungen bitte bis zum 29.10. unter Tel. 06151/1417-333 oder seniorenfoerderung@muehlthal.de.

„ÄLTER JA – WENIGER LOS - NEIN!“

MODAU-UFER-FEST

Im Rahmen Modau-Ufer-Festes des Gewerbevereins Mühlthal finden am 06.09. ab 11:00 Uhr auf dem Außengelände der Jugend- und Seniorenförderung verschiedene Aktionen statt. Weitere Infos über die lokale Presse.

SENIORENNACHMITTAGE IN MÜHLTAL

31.10.	in Nieder-Ramstadt
28.11.	in Nieder-Beerbach
29.11.	in Waschenbach
02.12.	in Frankenhausen

SENIORENBEIRAT MÜHLTAL

Zu öffentlichen Sitzungen sind Interessierte gerne eingeladen. Termine im Internet unter 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.

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
www.muehlthal.de