

PROGRAMM DER SENIORENFÖRDERUNG MÜHLTAL – 1. HALBJAHR 2025 (Januar bis Juli)

WÖCHENTLICHE ANGEBOTE in der Seniorenförderung, Ober-Ramstädter Straße 18, Mühlthal, TELEFONNUMMER: 06151/14 17 - 333, seniorenforderung@muehltal.de

„ÄLTER JA – WENIGER LOS – NEIN!“

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.

SELBSTBEHAUPTUNG und WEHRHAFTIGKEIT für Ältere

Am 10.02. 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 05.02. unter Tel. 06151/1417-333 oder seniorenforderung@muehltal.de (mind. 5 Personen)

PEDELEKS und E-BIKES

Am 24.04. informiert Sie Polizeihauptkommissar Andreas Doerner rund um Pedeleks und E-Bikes. Treffpunkt ist um 14:30 Uhr auf dem Gelände der Feuerwehr Nieder-Ramstadt, wo Sie theoretisch und praktisch mit angeleitetem Fahrtraining alles Wissenswerte über diese Fahrräder erhalten. Anmeldungen bitte bis zum 16.04. unter Tel. 06151/1417-333 oder seniorenforderung@muehltal.de.

MEIN MÜHLTAL:

„Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah“

In dieser Veranstaltungsreihe haben Sie die Möglichkeit besondere Betriebe/Einrichtungen in Ihrem Mühlthal besser kennenzulernen. In diesem Jahr öffnet für Sie die Firma Riese und Müller ihre Tore. Mit einer Teilnehmerbegrenzung von max. 15 Personen wird jeweils am 16.05. und am 23.05. um 14:00 Uhr eine Führung angeboten. ACHTUNG: Die Führung dauert ca. 1,5 Std. und beinhaltet Barrieren, die nicht mit Rollator oder Rollstuhl bewältigt werden können. Ein Fahrdienst wird nach Absprache eingerichtet. Anmeldungen bitte bis 09.05. unter Tel. 06151/1417-333 oder seniorenforderung@muehltal.de.

DENKEN und BEWEGEN in Frankenhausen

Neben der körperlichen Bewegung ist Fitness für den Kopf sehr wichtig. Die zertifizierte Gedächtnistrainerin Christel Müller wird Ihnen am 04.06. um 9:30 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus viele kombinierte Übungen zum Bewegen mit Gedächtnistraining zeigen, die Sie auch im Alltag z.B. beim Spazierengehen anwenden können. Anmeldungen bitte bis zum 02.06. Tel. 06151/1417333 oder seniorenforderung@muehltal.de .

SENIORFASTNACHT IN MÜHLTAL

09.02. In Traisa
23. 02. In Nieder-Ramstadt
01. 03. In Nieder-Beerbach

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

Teilnahme an allen Veranstaltungen auf eigene Gefahr und Haftungsausschluss für Sach- und Personenschäden

DEUTSCHE SENIORENTAGE in Mannheim

Vom 02.-04.04. finden im Congress Zentrum Rosengarten in Mannheim die deutschen Seniorentag statt. Weitere Info unter www.deutscher-seniorentag.de

SENIORENBEIRAT MÜHLTAL

Zu öffentlichen Sitzungen sind Interessierte gerne eingeladen. Termine im Internet unter www.muehltal.de (Ratsinfosystem) o. Tel. 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 seniorenforderung@muehltal.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 Straße 18, 64367 Mühlthal

Tel: 06151/14 17 - 333 (tel. Anmeldung)
seniorenforderung@muehltal.de