

# PROGRAMM DER SENIORENFÖRDERUNG MÜHLTAL – 1. HALBJAHR 2026 (Januar-Juli)

WÖCHENTLICHE ANGEBOTE in der Seniorenförderung, Ober-Ramstädter Straße 18, Mühlthal, TELEFONNUMMER: 06151/14 17 - 333, [seniorenfoerderung@muehltal.de](mailto:seniorenfoerderung@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. Es sind noch Plätze frei!!

### VORSORGEN MIT VORSORGEVOLLMACHT, PATIENTEN- UND BETREUUNGSVERFÜGUNG

Am 02.02. um 15:00 Uhr informieren Sie MitarbeiterInnen des Betreuungsvereins Caritasverband Darmstadt e.V. in der Jugend- und Seniorenförderung kostenlos über die unterschiedlichen Vorsorgemöglichkeiten. Anmeldungen bitte bis zum 30.01. unter Tel. 06151/1417-33 oder [seniorenfoerderung@muehltal.de](mailto:seniorenfoerderung@muehltal.de).

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

### VORTRAG über VORWEGGENOMMENE ERBOLGE

Am 23.02. um 15:00 Uhr informiert Sie Rechtsanwalt und Notar Dr. Sebastian Lenz, Darmstadt und Roßdorf, in der Jugend- und 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 13.02. unter Tel. 06151/1417-333 oder [seniorenfoerderung@muehltal.de](mailto:seniorenfoerderung@muehltal.de).

### Für alle Generationen: Was sind FAKE NEWS und wie hilft KI?

Am 26.02. um 18:00 Uhr findet in der Jugend- und Seniorenförderung mit dem Verein Pixel Paladin e.V. eine Info zu diesem wichtigen Thema für Interessierte allen Alters statt. Anmeldungen bitte bis zum 23.02. unter Tel. 06151/1417-333 oder [seniorenfoerderung@muehltal.de](mailto:seniorenfoerderung@muehltal.de).

### 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 23.03. von 16:00 bis 16:45 Uhr in der Jugend- und Seniorenförderung erhalten Sie Tipps um in unserer schnellebigen Zeit einen frischeren und stabileren Zustand zu erreichen. Die Kosten belaufen sich auf 10.- €. Anmeldungen bitte bis zum 19.03. unter Tel. 06151/1417-333 oder [seniorenfoerderung@muehltal.de](mailto:seniorenfoerderung@muehltal.de).

### SELBSTBEHAUPTUNG und WEHRHAFTIGKEIT für Ältere

Am 23.03. von 17:00 bis 19:00 Uhr wird Ihnen der Kampfsportmeister Hannes Marb in der Jugend- und 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 19.03. unter Tel. 06151/1417-333 oder [seniorenfoerderung@muehltal.de](mailto:seniorenfoerderung@muehltal.de).



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

### SENIORENNACHMITTAGE IN MÜHLTAL

- 01.02. Traisa
- 08.02. Nieder-Ramstadt
- 14.02. Nieder-Beerbach

### SENIORENBEIRAT MÜHLTAL

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

### SENIORENTAG – Mobil bleiben im Alter

Am 25.04. findet im Bürgerhaus Traisa der Seniorentag statt, bei dem Sie neben Kaffee und Kuchen viele Informationen zum „Mobil bleiben im Alter“ von vielen Institutionen und Vereinen erhalten. Weitere Infos zeitnah in der Presse.

### 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@muehltal.de](mailto:seniorenfoerderung@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)  
[seniorenfoerderung@muehltal.de](mailto:seniorenfoerderung@muehltal.de)**