

GEMEINSAM STATT EINSAM

Landkreis Main-Spessart

September – Dezember 2023



Hinweis:

Wenn Sie dieses PDF am Bildschirm lesen, können Sie im Inhaltsverzeichnis auf den Seiten 6 – 9 die Titel der Veranstaltungen anklicken und werden so direkt auf die Seite mit der entsprechenden Veranstaltung geleitet.

Wenn Sie für weitere Informationen eine Internetadresse anklicken, werden Sie auf diese Adresse in Ihrem Browser weitergeleitet, sofern Sie das möchten und die Sicherheitseinstellungen auf Ihrem Computer das erlauben.

Impressum

Koordination: Landratsamt Main-Spessart, Gesundheitsamt

V.i.S.d.P.: Tina Hufeld, Gesundheitsamt,
Gesundheitsförderung & Suchtprävention,
Landratsamt Main-Spessart,
Rudolph-Glauber-Straße 28, 97753 Karlstadt

Mit freundlicher Unterstützung des BRK Selbsthilfebüros, der vhs Karlstadt und der Gesundheitsregion^{plus} MSP

Satz und Gestaltung: Jan von Hugo, Zellingen

Stand: 17. Juli 2023



Grußwort der Schirmherrin Landrätin Sabine Sitter

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

in einer Zeit, in der sich Einsamkeit immer weiter ausbreitet, ist es umso wichtiger, dass wir als Gemeinschaft zusammenstehen und einsamen Menschen unsere Unterstützung anbieten.

Wir alle haben die Macht, eine positive Veränderung zu bewirken und können einen Beitrag dazu leisten, dass sich niemand einsam fühlen muss. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich in Ihrem Umfeld umzuschauen. Gibt es vielleicht Nachbarn, Bekannte oder Freunde, die sich einsam fühlen könnten? Seien Sie aufmerksam und gehen Sie auf diese Menschen zu. Ein kleiner Gruß, ein offenes Ohr oder eine Einladung zu einem gemeinsamen Kaffee können einen großen Unterschied machen. Ich lade Sie herzlich zur aktiven Teilnahme an den zahlreichen Aktionen, Vorträgen und Veranstaltungen der Kampagne „Gemeinsam statt einsam“ ein. Indem wir unsere Gemeinschaft stärken und Beziehungen aufbauen, können wir gemeinsam gegen Einsamkeit ankämpfen und das Leben vieler Menschen bereichern. Tragen auch Sie dazu bei, dass unsere Gesellschaft zu einem Ort wird, an dem niemand einsam sein muss.

Ihre Landrätin


Sabine Sitter

Auftaktveranstaltung

„Einsamkeit – Ein Gesundheitsthema, das uns alle angeht“

Einsamkeit ist das Gefühl, nicht ausreichend tiefe soziale Beziehungen zu haben, wie man sie für ein zufriedenes Leben brauchen würde. Einsamkeit kann krank machen, beispielweise im Hinblick auf Diabetes, Herz-Kreislauf- oder Demenzerkrankungen. Einsamkeit kann jeden treffen, es gibt jedoch Risikogruppen, wie Menschen mit psychischer Erkrankung oder eingeschränkter Mobilität.

Datum	Montag, 25.09.2023
Uhrzeit	18.00 Uhr bis 19:30 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	Historisches Rathaus, Marktplatz 1, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Johannes Brettner, Bay. Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	unbegrenzt
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	VHS Karlstadt in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Main-Spessart
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de
Sonstiges	barrierefrei, induktive Höranlage



Im Vortrag werden die Eckdaten zur Häufigkeit der Einsamkeit in Bayern vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie vorgestellt und es werden Handlungsansätze diskutiert, was gegen Einsamkeit unternommen werden kann. Einsamkeit sollte kein Stigma sein, das auf den Betroffenen lastet. Über Einsamkeit ist zu reden.



Johannes Brettner ist Gesundheitswissenschaftler am Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit und dort seit 2018 in der Gesundheitsberichterstattung aktiv. Er wirkte bei der Erstellung größerer Berichte wie dem Präventionsbericht 2019, dem Psychiatriebericht 2021, dem Kinderbericht 2022, dem Herzinfarktbericht 2022 und dem Einsamkeitsbericht 2023 mit. Ein Schwerpunkt seiner Arbeit liegt in der Interpretation, Analyse und allgemeinverständlichen Aufarbeitung von bevölkerungsbezogenen Gesundheitsdaten. Sein Ziel: Daten zum Sprechen bringen!

Datum	Thema der Veranstaltung
Jeden Montag	Profil 80+ – Sturzpräventionsgruppe
Jeden 3. Montag i. M.	Demenztreff After Work
Jeden Dienstag	Sport und Bewegung trotz(t) Demenz
Jeden 2. Dienstag i. M.	Selbsthilfe-Café
Jeden Mittwoch	Aktivrunde für Körper und Geist
Jeden 1. Mittwoch i. M.	Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige
Jeden 2. Mitt- woch i. M.	Wir sind dann mal da...
Jeden letzten Mittwoch i. M.	Frühstück für Menschen mit und ohne Demenz
Jeden Freitag	Gesellige Freitagsrunde
Do. 14.09.2023	Gemeinsam schmeckt's am besten
Do. 14.09.2023	Seniorentag – Einladung zu gemeinsamer Zeit bei Kaffee und Kuchen
Mi. 20.09.2023	Kartoffelfeuer
Mittwochs	Gute-Laune-Singcafé
Do. 21.09.2023	Gemeinsam gegen das Unkraut
Do. 21.09.2023	Spielenachmittag für Jung und Alt
Do. 21.09.2023	Walk & Talk
Do. 21.09.2023	Demenz – die Welt steht kopf
Mo. 25.09.2023	Auftaktveranstaltung: Einsamkeit – Ein Gesundheitsthema, das uns alle angeht
im Herbst 2023	Smartphone- und Tablet-Hilfe
Mo. 25.09.2023	Spieleabend für Jung und Alt
Do. 28.09.2023	Raus aus dem Haus und rein in die Tanzschuhe!
Do. 28.09.2023	Gemeinsam statt Einsam, bei Krankheit oder Arbeitslosigkeit
Fr. 29.09.2023	Raus von Zuhause – und Neues erleben
Mi. 04.10.2023	Niemand will einsam leben.
Fr. 06.10.2023	Warum sollten wir dann so sterben?

Art der Veranstaltung	Ort	Seite
fortlaufender Kurs	Marktheidenfeld	10
Beratung und Austausch	Marktheidenfeld	11
Laufender Kurs	Marktheidenfeld	12
Beratung/Netzwerk/Diskussion	Lohr am Main	13
fortlaufender Kurs	Marktheidenfeld	14
Gesprächsgruppe	Karlstadt	15
Netzwerk, Sonderveranstaltung	Marktheidenfeld	16
Sonstiges	Karlstadt	17
fortlaufender Kurs	Marktheidenfeld	18
Gemeinsames Kochen	Gemünden	19
Aktionstag	Lohr am Main	20
Aktionstag	Marktheidenfeld	21
Singen am 20.9., 18.10. 15.11., 13.12.	Marktheidenfeld	22
gemeinsame körperliche Aktivität	Gemünden	23
Sonstiges	Esselbach	24
	Lohr	25
Vortrag/Diskussion	Marktheidenfeld	26
Vortrag	Karlstadt	4
Workshop	Laudenbach	27
Sonstiges	Marktheidenfeld	28
Tanzveranstaltung	Marktheidenfeld	29
Vortrag	Gemünden	30
Aktionstag	Karlstadt	31
Infostand	Gemünden Burgsinn	32

Datum	Thema der Veranstaltung
Fr. 06.10.2023	Soziales Wohlbefinden – Selbstwirksam statt einsam
Fr. 06.10.2023	Rente – und jetzt? Engagiert im Ruhestand
Sa. 07.10.2023	Schnupperklettern
Mo. 09.10.2023	Sport und Bewegung trotz(t) Demenz
Di. 10.10.2023	Walk & Talk
Di. 10.10.2023 bis 24.10.2023	Sicher im Alltag – Selbstschutz für Erwachsene und Ältere
Do. 12.10.2023	Niemand will einsam leben. Warum sollten wir dann so sterben?
Do. 12.10.2023	Spielenachmittag für Jung und Alt
Mo. 16.10.2023 bis 20.11.2023	Chronisch krank und wenig Austausch? INSEA – Gesund und aktiv Kurs hilft
Di. 17.10.2023	Das Mehrgenerationen-Café
Di. 17.10.2023	Walk & Talk
Fr. 20.10.2023	Seniorengymnastik mit Helmut
Mo. 23.10.2023	Gem:einsam – Einsamkeit überwinden
Mo. 23.10.2023	Spieleabend für Jung und Alt
Sa. 04.11.2023	Schnupperklettern
Di. 07.11.2023	Sinnesro – Trauer in Bewegung
Mo. 13.11.2023	Die Diakonie-Alltagsbegleiter
Di. 14.11.2023 bis 19.12.2023	Chronisch krank und wenig Austausch? INSEA – Gesund und aktiv Kurs hilft
Do. 16.11.2023	Spielenachmittag für Jung und Alt
Do. 23.11.2023	Morbus Parkinson – Herausforderungen und Lösungsansätze
Fr. 24.11.2023	Adventsbasar mit Hausführung
Do. 30.11.2023	Vorsorge aktiv gestalten
Do. 30.11.2023	Die Kunst, den Tod ins Leben einzuladen
Sa. 02.12.2023	Schnupperklettern
Fr. 08.12.2023	Singtreff im Advent
Do. 14.12.2023	Spielenachmittag für Jung und Alt

Weitere Veranstaltungen und Kurse zum Thema siehe in den

Art der Veranstaltung	Ort	Seite
Workshop	Karlstadt	33
Workshop	online via Zoom	34
Aktion	Birkenfeld	35
fortlaufend montags bis 20.11.23	Karlstadt	36
	Lohr	25
Kurs mit 3 Terminen	Karlstadt	37
Infostand	Arnstein	32
Sonstiges	Esselbach	24
Online-Seminar über 6 Wochen	online	38
Vortrag	Lohr	39
	Lohr	25
Sonstiges	Marktheidenfeld	40
Vortrag	Karlstadt	41
Sonstiges	Marktheidenfeld	28
Aktion	Birkenfeld	35
Kurs – 6 Termine (bis 12.12.23)	Karlstadt	42
Vortrag	Lohr	43
Telefonkurs mit Handbuch	telefonisch	44
Sonstiges	Esselbach	24
Vortrag	Lohr	45
Adventsausstellung	Gemünden	46
Workshop	Karlstadt	47
Lesung mit Diskussion	Binsfeld	48
Aktion	Birkenfeld	35
Sonstiges	Marktheidenfeld	49
Sonstiges	Esselbach	24



gefördert vom



Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Profil 80+ – Sturzpräventionsgruppe Selbstständigkeit und Teilhabe

Profil80+ steht für **Prophylaxe führt ins Leben 80 plus** für Menschen im 4. Lebensalter mit und ohne Demenz, sowie für Menschen mit Demenz in jüngeren Jahren. Das Training der Sturzpräventionsgruppe beinhaltet ein Kraft- und Balancetraining, welches die Mobilität und Gangsicherheit fördert und einen Beitrag dazu leistet, Stürzen vorzubeugen. Damit sollen die Selbstständigkeit im häuslichen Umfeld und die Teilhabe am öffentlichen Leben so lange es geht erhalten bleiben und gefördert werden.

Datum	jeden Montag (bis auf Feiertage)
Uhrzeit	Gruppe 1: 09.45 bis 10.45 Uhr Gruppe 2: 11.00 bis 12.00 Uhr
Veranstaltung	fortlaufender Kurs
Ort	Sportraum der Beratungs- und Kontaktstelle RuDiMachts!, Lehmgrubener Str. 18, 97828 Marktheidenfeld
ReferentIn	Dipl. Sportpädagogin und Übungsleiterin
Zielgruppe	Menschen über 80 Jahre mit und ohne Gedächtnisbeeinträchtigungen
Teilnehmerzahl	bis zu 8 Personen
Anmeldung	unter Tel. 09391/9864-113 oder rudimachts@rummelsberger.net
Eintritt	€ 10 – 12,50 pro Stunde, mit Pflegegrad über Pflegekasse refinanzierbar
Veranstalter	Beratungs- und Kontaktstelle RuDiMachts!
Mehr Infos	https://altenhilfe.rummelsberger-diakonie.de/standorte/marktheidenfeld-beratungsstelle-rudimachts/angebote-termine/



Demenztreff After Work

Entlastungsangebot für Angehörige und Freunde von Menschen mit Demenz

Gespräche mit anderen Betroffenen können tröstend und hilfreich sein und Einsamkeit vorbeugen. Der Treff ist eine Kombination aus Gesprächsrunde zum Austausch über die eigene persönliche Situation und Informationsbeiträgen sowie Impulsen zum Thema Demenz.

Datum	jeden 3. Montag im Monat
Uhrzeit	18.00 Uhr bis 19.30 Uhr
Veranstaltung	Gegenseitiger Erfahrungsaustausch in der Gruppe
Ort	Beratungs- und Kontaktstelle RuDiMachts!, Lehmgrubenerstraße 18, 97828 Marktheidenfeld
ReferentIn	Friederike Bähr (Dipl.-Sozialpädagogin; Gerontologin[FH]; Krankenschwester)
Zielgruppe	Angehörige und Freunde von Menschen mit Demenz
Teilnehmerzahl	bis zu 12 Personen
Anmeldung	bis spätestens Montagmorgen vor der Veranstaltung an rudimachts@rummelsberger.net oder telefonisch unter: 09391/9864-113
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Beratungs- und Kontaktstelle RuDiMachts! für Menschen mit Demenz, Angehörige, Senioren in Marktheidenfeld
Mehr Infos	https://altenhilfe.rummelsberger-diakonie.de/standorte/marktheidenfeld-beratungsstelle-rudimachts/ueber-uns/

„Bewegung und Sport trotz(t) Demenz“

Sportgruppe für Menschen mit Gedächtnisproblemen und beginnender Demenz, gerne auch mit Angehörigen. Mit Bewegung, Spiel und Spaß werden motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination) mit Übungen für das Gedächtnis kombiniert und damit Körper, Geist und Alltagskompetenzen trainiert.

Datum	i.d.R. jeden Dienstag
Uhrzeit	10.00 Uhr bis 11.00 Uhr
Veranstaltung	Laufender Kurs
Ort	Sportraum der Beratungs- und Kontaktstelle RuDiMachts!, Lehmgrubener Str. 18, 97828 Marktheidenfeld
ReferentIn	Beate Höflich, Dipl.-Sozialpädagogin, Gerontologin (FH)
Zielgruppe	Erwachsene Menschen mit beginnender Demenz bzw. Gedächtnisstörungen
Teilnehmerzahl	max. 8 Personen
Anmeldung	telefonisch unter 09391/9864-113
Eintritt	€ 12,50 pro Stunde, mit Pflegegrad über Pflegekasse refinanzierbar
Veranstalter	Beratungs- und Kontaktstelle RuDiMachts! für Menschen mit Demenz, Angehörige, Senioren in Marktheidenfeld
Mehr Infos	https://altenhilfe.rummelsberger-diakonie.de/standorte/marktheidenfeld-beratungsstelle-rudimachts/ueber-uns/

Selbsthilfe-Café



Erfahren, was Selbsthilfe ist. Sich mit Gleichgesinnten austauschen. Einfach nur da sein.

Datum	Jeden 2. Dienstag im Monat
Uhrzeit	14.30 Uhr bis 16.00 Uhr
Veranstaltung	Beratung, Netzwerk, Diskussion
Ort	Bistro am Sommerberg, Am Sommerberg, 97816 Lohr a.Main
ReferentIn	Es ist immer jemand von der Selbsthilfe vertreten.
Zielgruppe	Selbsthilfe-Interessierte, Betroffene, Angehörige
Teilnehmerzahl	30
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	1 Getränk kostenfrei!
Veranstalterin	Selbsthilfefreundliches Krankenhaus, Bezirkskrankenhaus Lohr am Main, BRK Selbsthilfebüro MainSpessart, Selbsthilfegruppen Main-Spessart/Aschaffenburg/Lohr am Main, BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart
Mehr Infos	www.bezirkskrankenhaus-lohr.de , 09352/503-31511

Aktivrunde für Körper und Geist

3-stündiges Aktivierungsprogramm für Körper und Geist für Menschen mit beginnender Demenz: eine Stunde Gymnastik mit Musik, danach geselliges Frühstück mit gemeinsamem Richten, anschl. eine Stunde Gehirn- und Gedächtnistraining. Und alles mit viel Spaß!

Datum	i.d.R. jeden Mittwoch
Uhrzeit	10.00 Uhr bis 13.00 Uhr
Veranstaltung	fortlaufender Kurs
Ort	Sportraum der Beratungs- und Kontaktstelle RuDiMachts!, Lehmgrubenerstraße 18, 97828 Marktheidenfeld
ReferentIn	Beate Höflich, Dipl.-Sozialpädagogin, Gerontopsychiatrische Fachkraft
Zielgruppe	Menschen mit beginnender Demenz bzw. Gedächtnisbeeinträchtigungen
Teilnehmerzahl	bis zu 9 Personen
Anmeldung	Telefonisch unter 09391/9864-113 oder per Mail: rudimachts@rummelsberger.net
Eintritt	€ 50,00 pro Teilnahme, mit Pflegegrad über Pflegekasse refinanzierbar
Veranstalter	Beratungs- und Kontaktstelle RuDiMachts! für Menschen mit Demenz, Angehörige, Senioren
Mehr Infos	https://altenhilfe.rummelsberger-diakonie.de/standorte/marktheidenfeld-beratungsstelle-rudimachts/ueber-uns/



Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige Karlstadt

Neben der Versorgung eines Angehörigen mit Pflegebedarf bleibt Pflegenden kaum Freizeit und Kraft für die Kontaktpflege. In unserer monatlichen Gesprächsgruppe erfahren Sie im Austausch mit anderen Betroffenen, wie man die eigenen Bedürfnisse wieder mehr in den Fokus rücken und der Isolation entgegen wirken kann.

Datum	jeden 1. Mittwoch im Monat
Uhrzeit	10.00 bis 11.30 Uhr
Veranstaltung	Gesprächsgruppe
Ort	Pfarrheim St. Maria Karlstadt, Kirchplatz 16, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Lena Sebold, Sozialpädagogin B.A., Caritasverband MSP
Zielgruppe	Pflegende Angehörige
Teilnehmerzahl	unbegrenzt
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Fachstelle für pflegende Angehörige Karlstadt (Caritasverband MSP)
Mehr Infos	www.caritas-msp.de Lena.Sebold@caritas-msp.de ; 09352-843118



Wir sind dann mal da...

Ich würde gern mal wieder ausgehen, aber allein?

Ein Café-Besuch wäre jetzt schön, aber allein?

Essen gehen – aber allein im Restaurant?

Gerne nehmen wir uns die Zeit, gemeinsam mit Ihnen einen Kaffee zu trinken oder in eine unserer schönen Gaststätten einzukehren.

- für alle Menschen, die sich gerade einsam fühlen, unabhängig von Alter, Herkunft, Religion, Geschlecht
- zur Gesellschaft und Unterhaltung mit Ihnen.

Datum	jeden 2. Mittwoch im Monat
Uhrzeit	15.00 bis 17.00 Uhr bzw. 17.30 bis 19.30 Uhr abwechselnd zwischen Kaffeehaus-Besuch (frühere Uhrzeit) und Besuch im Restaurant mit etwas späterer Uhrzeit für Berufstätige
Veranstaltung	Netzwerk, Sonderveranstaltung
Ort	Franckstube, Untertorstr., Marktheidenfeld / griech. Restaurant, Marktplatz, Marktheidenf.
Zielgruppe	Menschen, die sich einsam fühlen
Teilnehmerzahl	unbegrenzt
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	ohne Eintritt
Veranstalter	Gemeindeteam der Pfarrgemeinde Marktheidenfeld
Mehr Infos	www.pfarreiengemeinschaft-st-laurentius.de
Kontakt	Marlies Grollmann Tel. 0175-2440409 Andrea Zenglein Tel. 9188000, Erhard Wiesmann Tel. 3129



Frühstück für Menschen mit und ohne Demenz Karlstadt

Gemeinsam frühstücken, sich unterhalten und ganz nebenbei Kontakte knüpfen. Alle Interessierten, aber vor allem Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen sind herzlich dazu eingeladen, in ungezwungener Atmosphäre mit kleinem Rahmenprogramm zu genießen und zu schlemmen.

Datum	jeden letzten Mittwoch im Monat
Uhrzeit	10.00 bis 12.00 Uhr
Veranstaltung	Sonstiges
Ort	Pfarrheim St. Maria Karlstadt, Kirchplatz 16, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Lena Sebold, Sozialpädagogin B.A., Caritasverband MSP
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 20 Personen
Anmeldung	erforderlich bis zum letzten Montag im Monat bei: Lena Sebold, Tel. 09352-843 118, Lena.Sebold@caritas-msp.de
Eintritt	kostenfrei – Spende erbeten
Veranstalter	Fachstelle für pflegende Angehörige Karlstadt (Caritasverband MSP)
Mehr Infos	www.caritas-msp.de; Lena.Sebold@ caritas-msp.de; Tel. 09352-843118

Gesellige Freitagsrunde

In der dreistündigen Freitagsrunde steht Geselligkeit und Austausch im Vordergrund. Die Gäste tauschen sich zu einem jahreszeitlich-

oder biografieorientierten Thema aus. Lockere Bewegungsspiele und kurze Aktivierungseinheiten für das Gehirn ergänzen den Gruppenablauf, und für das leibliche Wohl wird zwischendurch mit einem Snack gesorgt. Eine Fachkraft und Alltagsbegleiterinnen führen durch das Programm. In der letzten halben Stunde werden bekannte Lieder gesungen. Dabei sein ist alles.

Datum	Jeden Freitag (bis auf Feiertag)
Uhrzeit	09.30 bis 12.30 Uhr
Veranstaltung	fortlaufender Kurs
Ort	Beratungs- und Kontaktstelle RuDiMachts!, Lehmgrubenerstr. 18, Marktheidenfeld
ReferentIn	Friederike Bähr, Dipl.-Sozialpädagogin, Gerontologin
Zielgruppe	Menschen mit Gedächtnisbeeinträchtigungen und Demenz
Teilnehmerzahl	bis zu 9 Personen
Anmeldung	Telefonisch unter 09391/9864-113 oder per Mail: rudimachts@rummelsberger.net
Eintritt	€ 50,- pro Teilnahme, mit Pflegegrad über Pflegekasse refinanzierbar
Veranstalter	Beratungs- und Kontaktstelle RuDiMachts!
Mehr Infos	https://altenhilfe.rummelsberger-diakonie.de/standorte/marktheidenfeld-beratungsstelle-rudimachts/angebote-termine/
Sonstiges	rollstuhlgerecht, barrierefrei

Gemeinsam schmeckt's am besten – Kochen gemeinsam mit unseren Bewohnern

Wir laden zu einer besonderen Aktion ein: „Gemeinsam schmeckt's am besten“. Bei dieser Initiative geht es darum, gemeinsam mit unseren Bewohnern ein Mittagessen zuzubereiten und es in einer gemütlichen Runde zu genießen. Wir möchten Menschen sowohl innerhalb als auch außerhalb unserer Einrichtung zusammenbringen. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner haben so die Möglichkeit, neue Bekanntschaften zu knüpfen und gleichzeitig können Menschen von außerhalb unsere Bewohner kennenlernen. Die Aktion findet auf den verschiedenen Wohnbereichen statt, um eine familiäre Atmosphäre zu schaffen. Gemeinsam werden wir leckere Gerichte zubereiten und dabei Erfahrungen, Rezepte und Geschichten austauschen, die Freude am Kochen teilen und das Gemeinschaftsgefühl stärken. Wir sind überzeugt, dass das gemeinsame Zubereiten und Essen nicht nur den Appetit anregt, sondern auch ein Gefühl der Verbundenheit schafft.

Datum	Donnerstag, 14.09., 19.10. und 09.11.2023
Uhrzeit	10.00 bis 13.00 Uhr
Veranstaltung	gemeinsam kochen
Ort	St.-Bruno Str. 14, Gemünden
ReferentIn	Kreisseniorenzentrum Gemünden
Zielgruppe	Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 10 Personen
Anmeldung	erforderlich: Verwaltung 09351 806-0
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Klinikum Main Spessart (klinikum-msp.de)
Mehr Infos	seniorenzentrum.gemuenden @klinikum-msp.de



Seniorentag

Der Seniorenbeirat der Stadt Lohr lädt alle interessierten Seniorinnen und Senioren zu einem gemütlichen Nachmittag ins Caritas Seniorenzentrum St. Martin ein.

Hier haben Sie die Möglichkeit in gemütlicher Runde, bei Kaffee und Kuchen, begleitet von schwungvoller Live-Musik, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und neue Begegnungen zu knüpfen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Datum	Donnerstag, 14.09.2023
Uhrzeit	ab 15.00 Uhr
Veranstaltung	Aktionstag
Ort	Caritas Seniorenzentrum, Vorstadtstr. 70, Lohr am Main
Zielgruppe	alle Interessierte und Senioren
Teilnehmerzahl	unbegrenzt
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalterin	Seniorenbeirat der Stadt Lohr

Kartoffelfeuer

Bei dieser Aktion werden frische Kartoffeln direkt aus dem Feuer serviert, begleitet von erfrischenden Getränken. Doch das ist nicht alles, was wir zu bieten haben!

Neben dem kulinarischen Genuss erwartet Sie eine unterhalt-same Atmosphäre, in der Sie sich mit anderen Gästen aus-tauschen und wertvolle Gespräche führen können. Wir bieten Ihnen zudem die Möglichkeit, an Gedächtnistraining und Erinnerungsarbeit teilzunehmen, bei dem wir uns mit der Kartoffelernte von heute und früher befassen. Tauchen Sie ein in vergangene Zeiten und teilen Sie Ihre eigenen Erinnerungen mit anderen. Wir servieren Bauernbrot mit herzhafter, haus-gemachter Wurst. Dazu reichen wir erfrischenden Most und Radler. Bei unserem Kartoffelfeuer haben Sie die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Menschen eine schöne Zeit zu verbrin-gen, die Gemeinschaft zu stärken und Einsamkeit hinter sich zu lassen.

Datum	Mittwoch, 20.09.2023
Uhrzeit	14.00 bis 16.30 Uhr
Veranstaltung	Aktionstag
Ort	Baumhofstr. 91, 97828 Marktheidenfeld
Zielgruppe	interessierte Senioren
Teilnehmerzahl	bis zu 15 Personen
Anmeldung	erforderlich bis 05.09.23, seniorenzentrum. marktheidenfeld@klinikum-msp.de
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Seniorenzentrum Marktheidenfeld

Das Gute-Laune-Singcafé „Sie wünschen, wir spielen.“

Ein Angebot für Menschen mit und ohne Gedächtnisbeeinträchtigungen im höheren Lebensalter, die zuhause leben.

Bei einem Kaffee, Tee oder einem anderen Wunschgetränk mit Klavier- und Akkordeonbegleitung Lieder singen, die Spaß machen, für gute Laune und lockere Stimmung sorgen und das gemeinsam mit anderen Gesangs- und Musikliebhaber*innen – das wollen wir mit unserem Singcafé erreichen.

Freunde und Angehörige jeden Alters sind herzlich willkommen.

Datum	Mittwoch, 20.09., 18.10., 15.11. und 13.12.2023
Uhrzeit	14.30 bis 16.00 Uhr
Veranstaltung	Singveranstaltung
Ort	Diakonisches Seniorenzentrum Haus Lehmgruben, Lehmgrubenerstraße 18, 97828 Marktheidenfeld
Zielgruppe	Senior*innen mit und ohne Demenz und Gedächtnisbeeinträchtigungen und Begleitung
Teilnehmerzahl	nicht begrenzt
Anmeldung	erforderlich
Eintritt	kostenfrei; kleine Spende für Getränke und Musiker willkommen
Veranstalter	Beratungs- und Kontaktstelle RuDiMachts!
Mehr Infos	https://altenhilfe.rummelsberger-diakonie.de/standorte/marktheidenfeld-beratungsstelle-rudimachts/ e-Mail: rudimachts@rummelsberger.net Tel. 09391/9864-113

Gemeinsam gegen das Unkraut

Unter dem Motto „Gemeinsam stark für ein blühendes Miteinander“ starten wir eine Gartenaktion, um unsere Beet- und Außenanlagen winterfest zu machen. Bei der Aktion bieten wir den Bewohnerinnen und Bewohnern sowie interessierten Menschen die Möglichkeit, sich aktiv einzubringen und Teil einer herzlichen Gemeinschaft zu werden. Mit Schaufeln, Harken und Blumenzwiebeln bewaffnet, wollen wir die kalten Tage des Winters abwehren und gemeinsam einen farbenfrohen, einladenden Ort schaffen. Wir möchten Barrieren überwinden und Menschen aller Generationen zusammenbringen, um gemeinsam für ein blühendes Miteinander zu sorgen.

Datum	Donnerstag, 21.09. und 05.10.2023
Uhrzeit	14.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Veranstaltung	gemeinsame körperliche Aktivität
Ort	Kreisseniozenzentrum Gemünden, St.-Bruno Str. 14, Gemünden
Zielgruppe	Interessierte mit grünem Daumen
Teilnehmerzahl	bis 7 Personen
Anmeldung	erforderlich: Verwaltung 09351 806-0
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Klinikum Main-Spessart
Mehr Infos	seniorenzentrum.gemuenden @klinikum-msp.de
Sonstiges	Die Veranstaltung findet nur bei gutem Wetter statt – bitte eigene Harke und Gartenhandschuhe mitbringen

Spielenachmittag für Jung und Alt

Kommt vorbei macht einfach mit egal ob Jung oder Alt, miteinander Spielen verbindet und macht Spaß.

Spiele sind bitte mitzubringen.

Für Kuchen, Kaffee und Getränke ist gesorgt

Datum	einmal im Monat immer Donnerstag 21.09. , 12.10., 16.11. und 14.12.2023
Uhrzeit	14.30 Uhr bis 17.00 Uhr
Veranstaltung	Sonstiges
Ort	Dorfgemeinschaftshaus Esselbach 97839 Esselbach, Hauptstr. 12
Zielgruppe	alle Interessierte, ob Jung und Alt
Teilnehmerzahl	unbegrenzt
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Sozialverband VdK Ortsverband Esselbach- Kredenbach und Ortsverband Steinmark
Mehr Infos	www.vdk.de/ov-esselbach sowie www.vdk.de/ov-steinmark , Tel. 09394 208317, e-Mail vdk.esselbach@online.de
Sonstiges	rollstuhlgerecht

Walk & Talk

Lust neue Leute kennenzulernen? Interesse an Gesprächen, die über Smalltalk hinausgehen? Neu in der Stadt oder momentan wenig Kontakte? Dann komm zum neuen Walk & Talk-Treff! Wir wollen gemeinsam circa eineinhalb Stunden gemütlich spazieren gehen und uns austauschen. Die ersten Termine werden begleitet.

Danach geht es selbstorganisiert weiter – falls gewünscht.

Datum	Do., 21.09., Di. 10.10.2023, Di. 17.10.2023
Uhrzeit	jeweils 17.00 bis ca. 18.30 Uhr
Veranstaltung	Gehen und reden und dabei in Kontakt mit neuen Leuten kommen
Treffpunkt	Treffpunkt: BRK Wache Lohr, Zum Sommerberg
Zielgruppe	Menschen, die neugierig auf andere Menschen sind
ReferentIn	Simone Hoffmann, BRK Selbsthilfebüro MSP
Teilnehmerzahl	10 Personen
Anmeldung	erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart, Gesamtkoordination SeKo Bayern
Mehr Infos	www.kvmain-spessart.brk.de/selbsthilfe Tel. 09351 - 50 81 270 selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de
Sonstiges	Die Veranstaltungen findet bei jedem Wetter statt. Je nach Bedarf wetterfeste Kleidung

Demenz – Die Welt steht Kopf

Mit der Diagnose Demenz verändert sich das Leben sowohl für die erkrankten als auch für die betreuenden Menschen. Neben Gefühlen der Angst und Trauer kommen Fragen auf wie z.B. „Was kommt auf mich bzw. uns zu?“, „Wie schreitet die Erkrankung voran?“, „Kann ich der Erkrankung irgendetwas entgegensteuern?“, „Wie und wo kann man mir/ uns helfen?“. Der Vortrag am Weltalzheimertag mit anschließender Gelegenheit zum Austausch beleuchtet zunächst die medizinische Seite des Krankheitssyndroms Demenz. Im Anschluss wird auf Herausforderungen und Möglichkeiten der Alltagsbewältigung und -gestaltung, auf einen demenzsensiblen Umgang und auf notwendige Maßnahmen zur Entlastung pflegender Angehöriger eingegangen.

Datum	Donnerstag, 21.09.2023
Uhrzeit	18.00 Uhr bis 19.30 Uhr
Veranstaltung	Vortrag/Diskussion
Ort	vhs Marktheidenfeld, Marktplatz 24
Zielgruppe	alle Interessierte
ReferentInnen	Friederike Bähr, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Gerontologin (FH); Dr. med. Markus Schröter, Oberarzt Gerontopsychiatrie BKH Lohr a. M.
Teilnehmerzahl	bis zu 80 Personen
Anmeldung	bei vhs Marktheidenfeld, Tel. 09391-503430, vhs@vhs-marktheidenfeld.de
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	VHS in Kooperation mit RuDiMachts! und BKH Lohr am Main (Mitglieder des Netzwerkes Demenz und Pflege MSP)
Mehr Infos	www.vhs-marktheidenfeld.de
Sonstiges	barrierefrei – rollstuhlgerecht

Smartphone und Tablet-Hilfe

Jugendliche erklären Erwachsenen die Handhabung und Umgang mit Smartphone und Tablet.

Wie können E-Mails und Sprachnachrichten versendet werden?
Wie funktioniert WhatsApp?
Wie können Fotos und Videos mit anderen geteilt werden? Wie kann ich eine App installieren?

Jede Frage darf gestellt werden.
Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet mit.

Datum	Herbst 2023 – Termin wird über EMiL bekannt gegeben
Uhrzeit	nachmittags
Veranstaltung	Workshop
Ort	Laudenbach
Zielgruppe	Erwachsene
Teilnehmerzahl	max. 20 Personen
Anmeldung	erforderlich über EMiL, Tel. 09353 793-1156
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	EMiL
Mehr Infos	www.main-spessart.de/EMiL
Sonstiges	barrierefreier Zugang



Spieleabend für Jung & Alt

Alle mit Interesse an Brett- und Kartenspielen sind herzlich eingeladen.

Spiele sind vorhanden, können aber auch gerne selbst mitgebracht werden.

Der Sozialbeirat und das Jugendzentrum der Stadt Marktheidenfeld freuen sich auf Euer Kommen.

Datum	Montag, 25.09. und Montag, 23.10.2023
Uhrzeit	19 Uhr bis 21 Uhr
Veranstaltung	Sonstiges
Ort	Jugendzentrum MainHaus, Lengfurter Str. 26, 97828 Marktheidenfeld
Zielgruppe	Alle Interessierte
Teilnehmerzahl	max. 20 Personen
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Sozialbeirat und JUZ der Stadt Marktheidenfeld
Mehr Infos	09391/915682 stephanie.namyslo@marktheidenfeld.de



„Raus aus dem Haus und rein in die Tanzschuhe!“ Tanzen für Menschen mit und ohne Gedächtnisbeeinträchtigungen

Warum nicht mal wieder auf schöne Tanzmusik das Tanzbein schwingen, außerhalb der eigenen vier Wände miteinander Spaß haben und sich auch ohne Worte verstehen? Eine glückliche Auszeit genießen, mit Menschen in Kontakt kommen und Lebensfreude spüren.

Musik und Tanz haben ihre eigene Sprache. Sie geben besonders auch Menschen mit Gedächtnis- und Kommunikationseinschränkungen Gelegenheit, sich ohne Schwierigkeiten unmissverständlich auf einer Ebene mit gesunden Menschen auszudrücken. Paare wie Singles sind herzlich willkommen.

Datum	Donnerstag, 28.09.2023
Uhrzeit	14.30 Uhr bis ca. 16.30 Uhr
Veranstaltung	Tanzveranstaltung
Ort	Diakonisches Seniorenzentrum Haus Lehmgruben, Lehmgrubenerstraße 18, 97828 Marktheidenfeld
Zielgruppe	Senior*innen mit und ohne Gedächtnisbeeinträchtigungen und Begleitung
Teilnehmerzahl	bis zu 30 Personen
Anmeldung	erforderlich bei RudiMachts!
Eintritt	Eintritt frei, Spende willkommen
Veranstalter	Beratungs-und Kontaktstelle RuDiMachts!
Mehr Infos	https://altenhilfe.rummelsberger-diakonie.de/standorte/marktheidenfeld-beratungsstelle-rudimachts/angebote-termine/
Sonstiges	Auch Menschen m. Rollstuhl sind willkommen

Gemeinsam statt Einsam, bei Krankheit oder Arbeitslosigkeit

Wie kann der Ifd (Integrationsfachdienst) helfen, wenn es um Teilhabe Arbeit geht?

Frau Hoh begleitet, unterstützt und berät Menschen mit Behinderung, Arbeitnehmer bei drohendem Verlust des Arbeitsplatzes durch Krankheit und Arbeitgeber, wenn es um Teilhabe Arbeit geht. In Ihrem Vortrag berichtet Frau Hoh aus langjähriger beruflicher Erfahrung.

Datum	Donnerstag, 28.09.2023
Uhrzeit	17.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	Altstadtpassage 2, 97737 Gemünden
ReferentIn	Gerda Hoh, Ifd Würzburg
Zielgruppe	Alle Interessierte und M.m.B. bei Teilhabe Arbeit
Teilnehmerzahl	unbegrenzt
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	Eintritt frei
Veranstalter	Integrationsfachdienst Würzburg GmbH
Weitere Infos	silvia.glassen@ifd-wuerzburg.de
Sonstiges	Barrierefreier Zugang zum Ifd Büro

Raus von Zuhause – und Neues erleben



Gemeinsam werden wir einen unterhaltsamen Nachmittag erleben, bei dem der Spaß und neue Kontakte im Vordergrund stehen.

Freuen Sie sich auf ein interaktives Programm mit **Wirtshaus-singen, Gedächtnistraining, Gymnastik für jung und alt und Tischharfe für Beginner.**

Bei netten Gesprächen mit Kaffee und Kuchen lassen wir den Nachmittag ausklingen.

Kommen Sie einfach alleine oder nehmen Sie eine Begleitung aus dem familiären Umfeld, der Nachbarschaft oder aus dem Freundeskreis mit.

Wir freuen uns auf Sie!

Datum	Freitag, 29.09.2023
Uhrzeit	15.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr
Veranstaltung	Aktionstag
Ort	Historisches Rathaus, Marktplatz 1, 97753 Karlstadt
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	unbegrenzt
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	vhs Karlstadt, BRK Selbsthilfebüro, Landratsamt Main-Spessart
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de
Sonstiges	barrierefrei, induktive Höranlage



Niemand will einsam leben. Warum sollten wir dann so sterben?

Informationen zu unseren Angeboten:

- Begleitung in der letzten Lebensphase
- Unterstützung für Patient*innen und Angehörige
- Infogespräche zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- Angebote zur Trauerbegleitung
- Information zu unserer Hospizbegleiterschulung und zur ambulanten Hospizarbeit

Datum & Ort	Mittwoch, 04.10.2023, Gemünden Freitag, 06.10.2023, Burgsinn Donnerstag, 12.10.2023, Arnstein
Uhrzeit	10.00 Uhr bis 13.00 Uhr
Veranstaltung	Infostand
Ort	jeweils am Marktplatz
ReferentInnen	Haupt- und ehrenamtlichen MitarbeiterInnen des Vereins stehen für Beratung und Gespräche zur Verfügung
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	unbegrenzt
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Hospiz-Verein Main-Spessart e.V.
Mehr Infos	www.hospiz-msp.de hospiz@bnmsp.de Tel. 0171 7349108

Soziales Wohlbefinden – Selbstwirksam statt einsam

Einsamkeit entsteht oft im Kopf. Unsere inneren Überzeugungen stehen uns im Weg. Meist sind die Gedanken destruktiv und hindern uns daran, einen guten Zugang zu unseren Ressourcen zu bekommen.

In diesem Workshop lernen Sie die modernen Ansätze der positiven Psychologie sowie einige Aspekte der Selbstwirksamkeit kennen. Neben kurzen theoretischen Inputs zu den Inhalten werden Sie Gelegenheit haben, die positive Wirkung der Übungen zu erleben. Diese Übungen nehmen nicht viel Zeit in Anspruch und lassen sich gut in den Alltag integrieren. Um es mit den Worten von Professor Christopher Peters zu sagen: „Nur sehr wenig von dem, was positiv ist, ist einsam.“

Datum	Freitag, 06.10.2023
Uhrzeit	15.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Veranstaltung	Workshop
Ort	vhs Karlstadt, Vordergebäude, Saal 1, 1. OG, Langgasse 17, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Michael Lochmann
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 20 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, info@vhs-karlstadt.de, Tel. 09353-8612
Eintritt	€ 10,-
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de

Rente – und jetzt? Engagiert im Ruhestand Online-Workshop

Der Übergang vom Beruf in den Ruhestand stellt eine einschneidende Veränderung dar. So wie die berufliche Karriere geplant wurde, sollte auch der Eintritt in das Rentnerdasein nicht dem Zufall überlassen werden. Viele Menschen, die sich keine vorbereitenden Gedanken darüber machen, wie sie die freie Zeit verbringen wollen, fallen unter Umständen in ein emotionales Loch. Das kann durch eine entsprechende Vorbereitung verhindert und der neue Lebensabschnitt als Chance genutzt werden.

online

Datum	Freitag, 06.10.2023
Uhrzeit	17.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Veranstaltung	Workshop
Ort	online via Zoom
ReferentIn	Sonja Geigenberger, Leitung der Freiwilligenagentur „pack ma's“, Rottal-Inn
Zielgruppe	Menschen, die kurz vor dem Renteneintritt stehen oder schon in Rente sind
Teilnehmerzahl	12 Personen
Anmeldung	erforderlich bis 29.09.2023, freiwilligenagentur@Lramsp.de, Tel. 09353/793-1166
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	EMiL, die Freiwilligen-Agentur Main-Spessart
Mehr Infos	www.main-spessart.de/EMiL

Schnupperklettern

Ob Kind, Frau oder Mann, jeder ist willkommen!

Unter sachkundiger Anleitung unseres Kletterhallenteams könnt Ihr Euch an den 10 Meter hohen Wänden versuchen und Euch von der Vielseitigkeit des Klettersports begeistern lassen. Der Spaß in der Vertikalen steht an erster Stelle und jeder kann sich beim Klettern ausprobieren.

Material wird von uns zur Verfügung gestellt.

Datum	Samstag, 07.10. 2023 Samstag, 04.11. 2023 Samstag, 02.12. 2023
Uhrzeit	14.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Veranstaltung	Aktion
Ort	Kletterhalle Birkenfeld, Weidenmühle 1
ReferentIn	DAV Kletter-Team
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	10 Personen
Anmeldung	erforderlich bei anmeldung@dav-main-spessart.de
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Sektion Main-Spessart des DAV e.V.
Mehr Infos	www.dav-main-spessart.de

Sport und Bewegung trotz(t) Demenz

Das Bewegungsangebot richtet sich an Menschen mit Demenz und einen begleitenden Angehörigen.

Übungen für Kraft, Ausdauer und Koordination werden mit Übungen für das Gedächtnis kombiniert und tragen dazu bei, Alltagskompetenzen zu erhalten.

Eingeladen ist jeder, der Freude am gemeinsamen Bewegen hat – unabhängig vom Fitnesslevel oder einer Bewegungseinschränkung.

Datum	Montags, 09.10. bis 20.11.2023
Uhrzeit	11.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Veranstaltung	Sonstiges
Ort	vhs Karlstadt, Rückgebäude G4, EG, Langgasse 17, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Lena Sebold Sozialpädagogin B.A., Caritasverband MSP
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 10 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, info@vhs-karlstadt.de, Tel. 09353-8612
Eintritt	€ 30,-
Veranstalter	vhs Karlstadt in Kooperation mit der Fach- stelle für pflegende Angehörige Karlstadt (Caritasverband MSP)
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de Lena.Sebold@caritas-msp.de, Tel. 09352-843118

Sicher im Alltag – Selbstschutz für Erwachsene und Ältere

Haben Sie sich auch schon einmal unsicher gefühlt, wenn Sie alleine unterwegs waren?

Dieses Selbstschutztraining soll helfen, Ihre persönliche Sicherheit zu erhöhen und Ihre Fähigkeit zu stärken, bedrohliche Situationen zu erkennen und angemessen zu reagieren. Das Ziel ist dabei, Gewalt zu umgehen durch Vermeidung, durch verbale Signale und Körpersprache und durch Abschreckung. Ganz nach dem Motto: Achtsam sein – Grenzen setzen – Handeln!

Datum	Dienstag, 10.10. bis 24.10.2023
Uhrzeit	16.30 Uhr bis 18.00 Uhr
Veranstaltung	Kurs
Ort	vhs Karlstadt, Vordergebäude Saal 1, 1. OG, Langgasse 17, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Marko Köhlnhofer
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 10 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, info@vhs-karlstadt.de, Tel. 09353-8612
Eintritt	€ 48,-
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de

Chronisch krank und wenig Austausch? INSEA gesund und aktiv Kurs hilft

online

Das Leben mit einer chronischen Erkrankung – wie z.B. Diabetes, Rheuma, Krebs, Depressionen oder anderen Beeinträchtigungen – ist nicht immer einfach und erfordert häufig Veränderungen im Alltag. Oft fühlt man sich alleine damit oder will seine Angehörigen nicht belasten. Das Kursprogramm INSEA bietet hier Unterstützung in Theorie und Praxis an.

Datum	Montag, 16.10.2023 bis Montag 20.11.2023
Uhrzeit	15.00 Uhr bis 17.30 Uhr
Veranstaltung	Online Seminar über 6 Wochen auf der datenschutzkonformen Videokonferenzplattform BigBlueButton. Ein Begleitbuch wird zur Verfügung gestellt.
ReferentInnen	Simone Hoffmann und Alexander Schlote, Kursleiter*innen
Zielgruppe	Chronisch kranke Menschen, Angehörige und Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 12 Personen
Anmeldung	unbedingt erforderlich bis 02.10.2023 im BRK Selbsthilfebüro, Tel: 09351 - 50 81 270
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	BRK Selbsthilfebüro MSP & INSEA Kurskoordination
Mehr Infos	www.insea-aktiv.de selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de
Sonstiges	Am 09.10.2023 findet von 15.00–15.30 Uhr ein Technik Check und Infos rund um den Kurs statt



Das Mehrgenerationen-Café im Ulmer-Haus – zum Genießen, Entspannen, Kennenlernen

Mit dem Café werden alle Generationen angesprochen, z.B. Alleinstehende, Senioren, Mütter mit Kindern, arme und reiche Menschen, Gemeindebesucher, Menschen aller Nationen, usw. **Jeden Dienstag, von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr, gibt es Kaffee, Kuchen, kalte Getränke, Snacks...** Zusätzlich liegen Spielmateriale für Jung und Alt aus. Jeder gibt, was er geben möchte (eine Spendenbox ist am Ausgang!). Michael Donath informiert im Vortrag über Abläufe und Programm.

Datum	Dienstag, 17.10.2023
Uhrzeit	14.00 Uhr bis 15.00 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	Ulmer-Haus, Dr. Gustav-Woehrnitz-Weg 6, 97816 Lohr am Main
ReferentIn	Michael Donath, Dipl. Sozialpädagoge, Projektleitung Mehrgenerationen-Café
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	unbegrenzt
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Diakonie Lohr und Evang. Luth. Kirchengemeinde Lohr
Mehr Infos	www.diakonie-lohr.de info@diakonie-lohr.de , Tel. 09352 - 6064248
Sonstiges	Der Vortrag findet in einem Raum des Mehrgenerationen-Café im Erdgeschoß statt, barrierefreier Zugang über den Eingang zur Kirche.

Senioren-gymnastik mit Helmut

Gemeinsam wollen wir aktiv sein und unsere Körper in Schwung bringen. Mit abwechslungsreichen Übungen und Bewegungsabläufen möchten wir nicht nur unsere körperliche Fitness verbessern, sondern auch unsere geistigen Fähigkeiten schärfen. Helmut führt uns durch verschiedene Übungen, die Spaß machen und unsere Mobilität und Koordination fördern. Während der Senioren-gymnastik haben wir nicht nur die Möglichkeit, unseren Körper zu trainieren, sondern auch neue Kontakte zu knüpfen und uns in angenehmer Gesellschaft auszutauschen. Gemeinsam erleben wir eine unterhaltsame Zeit, in der wir uns gegenseitig motivieren und unterstützen. Die Teilnahme an der Senioren-gymnastik ist eine wunderbare Gelegenheit, gemeinsam aktiv zu sein und gleichzeitig neue Freundschaften zu schließen. Wir laden herzlich alle Interessierten ein, sich uns anzuschließen und in einer warmherzigen Atmosphäre gemeinsam gegen Einsamkeit anzugehen.

Datum	Freitag, 20.10.2023
Uhrzeit	09.30 Uhr bis 11.00 Uhr
Veranstaltung	Sonstiges
Ort	Seniorenzentrum Marktheidenfeld, Baumhofstr. 91, 97828 Marktheidenfeld
Zielgruppe	Interessierte Senioren
Teilnehmerzahl	bis zu 10 Personen
Anmeldung	erforderlich bis zum 12.10.2023 bei seniorenzentrum.marktheidenfeld@ klinikum-msp.de
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Seniorenzentrum Marktheidenfeld

Gem:einsam – Einsamkeit gemeinsam überwinden

Einsamkeit betrifft derzeit mehr Menschen als uns lieb ist. Wie zeigt sich Einsamkeit und welche Gründe für Einsamkeit gibt es? Wo liegt der Unterschied zwischen Einsamkeit und Alleinsein? Welche verschiedenen Phasen von Einsamkeit gibt es? All diesen Fragen widmen wir uns in diesem Vortrag. Auch unser Bewusstsein spielt bei all dem eine wichtige Rolle. Erläutert wird in diesem Zusammenhang auch das Modell der Ebenen des Bewusstseins nach David R. Hawkins. Die Dozentin gibt zudem Tipps, um Einsamkeit zu überwinden und Schritt für Schritt in ein Leben mit mehr Gemeinschaft zurück zu finden.

Datum	Montag, 23.10.2023
Uhrzeit	19.00 bis 20.00 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	vhs Karlstadt, Vordergeb. Saal 1, 1. OG, Langgasse 17, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Kirsten Hart
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 50 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, info@vhs-karlstadt.de, Tel. 09353-8612
Eintritt	€ 5,-
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de

Sinnesro – Trauer in Bewegung

Sinnesro ist Schwedisch und heißt Seelenfrieden. Nach einem Verlust ist dieser Seelenfrieden meist nicht mehr spürbar. Um den Frieden in sich selbst wieder herzustellen, ist es wichtig, in Bewegung zu kommen und seinen Körper wieder zu spüren. In der Verarbeitung von Trauer und beim Weg aus der Einsamkeit kann Bewegung eine wichtige Unterstützung sein. Einfache Übungen, die mit Assoziationen verknüpft werden, sollen eine Verbindung schaffen zwischen dem Körper, der Seele und der Trauer. Der Verlust sollte mindestens ein Jahr zurückliegen.

Datum	Dienstag, 07.11. – 12.12.2023 / 6 Termine
Uhrzeit	16.30 bis 17.15 Uhr
Veranstaltung	Kurs
Ort	vhs Karlstadt, Rückgebäude G3, Dachgeschoß, Langgasse 17, 97753 Karlstadt
ReferentIn	Birgit Weißenberger
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 10 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, info@vhs-karlstadt.de, Tel. 09353-8612
Eintritt	€ 30,-
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de
Sonstiges	Bitte mitbringen: rutschfeste Socken bzw. Turnschuhe, eine Decke, Getränk

Die Diakonie-Alltagsbegleiter – Unterstützung für Pflegende Angehörige und ältere alleinstehende Menschen

Mit den Diakonie-Alltagsbegleitern werden pflegende Angehörige entlastet, damit diese wieder Zeit für sich selbst gewinnen. Die AlltagsbegleiterInnen kümmern sich in dieser Zeit um die zu pflegende Person. Auch alleinstehende Menschen werden stundenweise betreut, z.B. mit Gesprächen, Vorlesen, Spielen, zum Arzt bringen, Einkäufen und kleinen hauswirtschaftlichen Tätigkeiten.

Michael Donath informiert in seinem Vortrag über Inhalte und Organisation.

Datum	Montag, 13.11.2023
Uhrzeit	15.00 Uhr bis 16.30 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	Ulmer-Haus, Dr.-Gustav-Woehrnitz-Weg 6, 97816 Lohr am Main
ReferentIn	Michael Donath, Dipl. Sozialpädagoge
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	unbegrenzt
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Diakonie Lohr
Sonstiges	Der Vortrag findet im Ulmer-Saal statt. Barrierefreiheit über den Aufgang zur Kirche bzw. Aufzug im Ulmer-Haus.

Chronisch krank und wenig Austausch? – INSEA gesund und aktiv Kurs hilft

Das Leben mit einer chronischen Erkrankung – wie z.B. Diabetes, Rheuma, Krebs, Depressionen oder anderen Beeinträchtigungen – ist nicht immer einfach und erfordert häufig Veränderungen im Alltag. Oft fühlt man sich alleine damit oder will seine Angehörigen nicht belasten. Das Kursprogramm INSEA bietet Unterstützung in Theorie und Praxis an.

Datum	6 x, Dienstag, 14.11. bis Dienstag, 19.12.2023
Uhrzeit	14.00 Uhr bis 15.00 Uhr
Veranstaltung	Telefonkurs mit Handbuch und Begleitbuch
Ort	Es entstehen keine Telefonkosten von INSEA-Seite her
ReferentIn	Barbara Grübel, Kursleiterin
Zielgruppe	Chronisch kranke Menschen, Angehörige und Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 4 Teilnehmer*innen
Anmeldung	erforderlich bis 02.10.2023 im BRK Selbst- hilfebüro, Tel: 09351 - 50 81 270
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart & INSEA Kurskoordination
Mehr Infos	www.insea-aktiv.de selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de
Sonstiges	Schnupperkurs für Einwahl und Infos zum Kurs werden individuell vereinbart

Morbus Parkinson – Herausforderungen und Lösungsansätze

Das Parkinsonsyndrom ist eine der häufigsten neurodegenerativen Erkrankungen. Laut der Deutschen Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen gibt es in Deutschland etwa 250.000 bis 280.000 Erkrankte. Parkinson-Syndrome sind durch eine Bewegungsstörung charakterisiert, häufig bestehen aber auch Symptome wie eine Depression, Schmerzen oder Schlafstörungen. Aber was genau ist „Parkinson“ eigentlich und was ist der Auslöser dafür? Welche Krankheitszeichen und Begleitsymptome gibt es? Wie wird die Krankheit behandelt? Welche Unterstützung können Selbsthilfegruppen anbieten? Wie helfen Erfahrungen anderer, um den Alltag mit Parkinson gut zu meistern?

Datum	Donnerstag, 23.11.2023
Uhrzeit	18.00 Uhr bis 19.30 Uhr
Veranstaltung	Vortrag
Ort	Alte Turnhalle, Gärtnerstraße 2, 97816 Lohr
ReferentInnen	Prof. Dr. med. Peter Kraft, Chefarzt Neurologie und Simone Hoffmann, Leiterin des BRK-Selbsthilfebüros Main-Spessart
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 200 Personen
Anmeldung	nicht erforderlich
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	VHS Lohr-Gemünden in Zusammenarbeit mit dem Klinikum MSP
Mehr Infos	vhs-lohr.de, vhs-gemuenden.de, vhs@lohr.de, 09352/848-500, 09351/601339

Adventsbasar

mit Hausführung um 14:00 Uhr und 16:00 Uhr

Wir laden Sie herzlich ein, an diesem besonderen Tag in vorweihnachtlicher Atmosphäre dabei zu sein. Erleben Sie eine Hausführung, um mehr über unsere Einrichtung zu erfahren und Einblick in das Leben unserer Bewohnerinnen und Bewohner zu erhalten. Der Basar bietet Ihnen die Möglichkeit, aktiv teilzunehmen und das Gemeinschaftsgefühl zu stärken. Helfen Sie beim Backen von köstlichen Waffeln oder beim Ausschank von Getränken. Zudem können Sie gerne Ihre selbstgestalteten Gegenstände zum Verkauf anbieten. Alternativ können Sie auch einfach den Nachmittag bei uns genießen und die vorweihnachtliche Stimmung in unserem gemütlichen Ambiente erleben. Nutzen Sie die Gelegenheit, gemeinsam Freude zu teilen, neue Bekanntschaften zu schließen und die Gemeinschaft zu stärken.

Datum	Freitag, 24.11.2023
Uhrzeit	13.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Veranstaltung	Adventsausstellung
Ort	St.-Bruno Str. 14, Gemünden
Zielgruppe	Interessierte
Teilnehmerzahl	unbegrenzt
Anmeldung	erforderlich nur bei Verkauf – Verwaltung 09351 806-0
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Klinikum Main Spessart
Mehr Infos	www.klinikum-msp.de , seniorenzentrum.gemuenden@klinikum-msp.de
Sonstiges	Wer was verkaufen möchte, bitte rechtzeitig einen Stand reservieren.

Vorsorge aktiv gestalten

Wer selbstbestimmt in den Lebensabend gehen möchte, muss sich rechtzeitig mit existenziellen Fragen über Abschied und Tod auseinandersetzen, sich informieren und klare Entscheidungen treffen. Das A und O eines Vorsorgemanagements ist – egal ob Sie jung oder alt sind – das persönliche Vorsorge-Handbuch, das weit über eine reine Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung hinausgeht. Die Erstellung eines Vorsorge-Handbuches ist für die meisten eine emotionale Herausforderung, die gerne aufgeschoben wird. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie diese Aufgabe proaktiv anpacken können, und was bei der Umsetzung beachtet werden will, damit dieses Vorsorge-Projekt Ihr Leben bereichert.

Datum	Donnerstag, 30.11.2023
Uhrzeit	10.00 bis 13.00 Uhr
Veranstaltung	Workshop
Ort	Uhrenstube – Historisches Rathaus, Marktplatz 1, Karlstadt
ReferentIn	Rüdiger Standhardt, Dipl.-Pädagoge und Autor
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 30 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, info@vhs-karlstadt.de, Tel. 09353-8612
Eintritt	€ 15,-
Veranstalter	vhs Karlstadt
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de
Sonstiges	barrierefrei

Die Kunst, den Tod ins Leben einzuladen

Obwohl es nur eine Gewissheit im Leben gibt – wir werden alle sterben – vermeiden viele Menschen, sich mit der eigenen Endlichkeit zu beschäftigen. In dieser Lesung finden Sie heraus, was im Leben wirklich zählt und wie es möglich ist, sich auf das Wesentliche auszurichten. Der Autor gibt viele erfrischende Denkanstöße zu den Themen Abschied und Sterben, Tod und Trauer, inspirierende Fragen, die zur Selbstreflexion ermutigen sowie spannende Impulse für ein lebendiges Leben.

Datum	Donnerstag, 30.11.2023
Uhrzeit	15.00 bis 17.00 Uhr
Veranstaltung	Lesung mit Diskussion
Ort	Mehrgenerationenhaus Binsfeld, Untere Dorfstraße 20, 97450 Arnstein-Binsfeld
ReferentIn	Rüdiger Standhardt, Dipl.-Pädagoge und Autor
Zielgruppe	alle Interessierte
Teilnehmerzahl	bis zu 30 Personen
Anmeldung	erforderlich bei vhs Karlstadt, info@vhs-karlstadt.de, Tel. 09353-8612
Eintritt	€ 8,-
Veranstalter	vhs Karlstadt-Arnstein
Mehr Infos	www.vhs-karlstadt.de
Sonstiges	barrierefrei

Singtreff im Advent

Wir laden Sie herzlich zum „Singtreff im Advent“ ein. Gemeinsam wollen wir uns in vorweihnachtlicher Stimmung treffen und bekannte Adventslieder singen. In gemütlicher Runde werden wir uns gegenseitig begleiten und uns von den Klängen der Musik verzaubern lassen. Wir möchten die Magie des gemeinsamen Singens nutzen, um eine Atmosphäre der Verbundenheit zu schaffen und uns auf die bevorstehenden Festtage einzustimmen. Während des Singtreffs möchten wir auch Geschichten von früher teilen. Hier haben wir die Möglichkeit, Erinnerungen und Anekdoten aus vergangenen Adventszeiten zu erzählen und uns in eine Zeit zurückzusetzen, als Weihnachten noch ganz anders gefeiert wurde. Um das Erlebnis abzurunden, servieren wir einen kleinen Snack, der uns beim gemeinsamen Singen stärkt. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen zu singen, Erinnerungen auszutauschen und in einer herzlichen Gemeinschaft Advent zu feiern.

Datum	Freitag, 08.12.2023
Uhrzeit	14.30 bis 16.00 Uhr
Ort	Seniorenzentrum Marktheidenfeld, Baumhofstr. 91, 97828 Marktheidenfeld
Zielgruppe	interessierte Senioren
Teilnehmerzahl	bis zu 15 Personen
Anmeldung	erforderlich beim Seniorenzentrum Marktheidenfeld, E-Mail: seniorenzentrum. marktheidenfeld@klinikum-msp.de
Eintritt	kostenfrei
Veranstalter	Seniorenzentrum Marktheidenfeld



ENGAGIERTE MENSCHEN
IM LANDKREIS



EMiL online

DIE DIGITALE EHRENAMTSBÖRSE

Regionales Ehrenamt
online entdecken



www.main-spessart.de/ehrenamtsboerse

Einsamkeit überwinden – 5 Tipps

Einsamkeit ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Insbesondere nach Zeiten der sozialen Isolation ist es wichtig, Wege zu finden, um sich mit anderen zu verbinden und Einsamkeit zu bekämpfen.

Hier sind 5 Tipps, die Ihnen dabei helfen können:

- 1. Pflegen Sie bestehende Beziehungen:** Investieren Sie Zeit und Energie in Ihre Freundschaften und familiären Beziehungen. Nehmen Sie Kontakt auf, vereinbaren Sie regelmäßige Treffen, greifen Sie zum Telefonhörer oder probieren Sie Videoanrufe aus.
- 2. Erweitern Sie Ihren sozialen Kreis:** Besuchen Sie lokale Angebote und Veranstaltungen, Interessensgruppen oder suchen Sie sich ein Hobby. Auf diese Weise können Sie Menschen mit ähnlichen Interessen treffen und neue Freundschaften schließen.
- 3. Engagieren Sie sich ehrenamtlich:** Freiwilligenarbeit bietet nicht nur die Möglichkeit, anderen zu helfen, sondern auch neue Kontakte zu knüpfen. Informieren Sie sich bei gemeinnützigen Organisationen in Ihrer Nähe oder bei bei EMiL, der Freiwilligen-Agentur.
- 4. Kommen Sie in Bewegung:** Regelmäßige körperliche Aktivität fördert die psychische Ausgeglichenheit. In örtlichen Vereinen oder Fitnessstudios gibt es verschiedenste Angebote, bei denen sich ganz nebenbei neue Kontakte knüpfen lassen.
- 5. Haustiere als Begleiter:** Haustiere bieten Gesellschaft, Freude und sind tolle Zuhörer. Dazu müssen Sie kein eigenes Tier besitzen. Oftmals bieten sich Tierpatenschaften in der Nachbarschaft, im Familienkreis oder im örtlichen Tierheim an.

Wenn Einsamkeit anhaltend ist und sich negativ auf Ihre Lebensqualität auswirkt, zögern Sie nicht, Ihren Arzt anzusprechen und sich professionelle Hilfe zu suchen.



Gesund. Leben. Bayern.



Bayrisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



www.main-spessart.de

Weitere Informationen, Anlaufstellen und Veranstaltungen
finden Sie unter
www.einsamkeit.bayern.de