

## Ablauf – Für alles ist gesorgt

Unterbringung, Vollverpflegung, Ausflüge, Vorträge und sonstige Programmpunkte sind im Preis enthalten. Völlige Barrierefreiheit kann nicht gewährleistet werden.

## Besonderheiten des Aufenthaltes

Erleben Sie naturnahe, erholsame Tage in der Bayerischen Rhön und der Welterbestadt Bad Kissingen.

Kosten: 510,- €

Die Kosten beinhalten Unterkunft (3 Übernachtungen, Vollpension) und Programm. Mehr Informationen hierzu erfahren Sie gerne im persönlichen Gespräch.

Internet:

[www.vernetzung-mainrhoen.de](http://www.vernetzung-mainrhoen.de)



## VERANSTALTUNGORT

Sie verbringen Ihre Auszeit  
im Heiligenhof  
Alte Euerdorfer Straße 1  
97688 Bad Kissingen  
🌐 [www.heiligenhof.de](http://www.heiligenhof.de)

## ANMELDUNG UND BERATUNG

Wie bieten eine telefonische oder  
persönliche Beratung  
☎ **09721 2087 220**

„Gerontopsychiatrische Vernetzung  
in der Region Main-Rhön“  
Gymnasiumstraße 14  
97421 Schweinfurt  
✉ [vernetzung-mainrhoen@  
diakonie-schweinfurt.de](mailto:vernetzung-mainrhoen@diakonie-schweinfurt.de)

🌐 [www.vernetzung-mainrhoen.de](http://www.vernetzung-mainrhoen.de)

Gefördert durch den  
 **Bezirk  
Unterfranken**

Partner:  
**Diakonie**   
**Schweinfurt**

Stand: November 2022

# Mat zum Altern

09. – 12. Januar 2024  
in der Bayerischen Rhön

## GERONTOPSYCHIATRISCHE VERNETZUNG in der Region Main-Rhön



Ein Angebot für:

- » allein lebende Ältere
- » Ältere, die jemanden verloren haben
- » Menschen, die in Rente sind

## Herausforderung Alter – Sie sind nicht alleine

Viele Menschen erleben in ihrer dritten Lebensphase, dass soziale Kontakte weniger werden und körperliche Fähigkeiten sich verändern. Mit dieser Situation umzugehen und die Zuversicht nicht zu verlieren, fällt nicht immer leicht.

## Gemeinschaft – Alter neu erleben

Durch den Austausch in der Gruppe erfahren Sie Möglichkeiten des Umgangs mit der aktuellen Lebenssituation. Ausgewählte Vorträge geben zusätzlich Gedankenanstöße. Zudem kommt die Freizeitgestaltung nicht zu kurz.



# Unsere Idee – Unser Programmvorschlag

	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Ab 7.30 Uhr</b>		Frühstück	Frühstück	Frühstück
<b>9.00 – 9.45 Uhr</b>		Gymnastik	Gymnastik	Gymnastik
<b>9.45 – 12.00 Uhr</b>	Ab 10.00 Uhr Begrüßung der Teilnehmer	Biografie – Herausforderungen und deren Bewältigung	Vortrag und anschließender Austausch in der Guppe	Zeit für Erholung
<b>12.00 – 14.00 Uhr</b>	Gemeinsames Mittagessen und Mittagsruhe	Mittagessen und Mittagsruhe	Mittagessen und Mittagsruhe	Mittagessen und Verabschiedung
<b>14.00 – 18.00 Uhr</b>	Kennenlernen von Gebäude und Umgebung, Erinnerungscafé, Kennenlernen der Teilnehmer	Ausflug	Spaziergang und Gesprächsangebot, Kreatives Angebot	
<b>Ab 18.00 Uhr</b>	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
<b>18.45 Uhr</b>	Kulturelles Angebot	Wellness	Geselliges Beisammensein	