

## Veranstaltungen im März – April 2024

### Vorträge

- **Di, 27.02.2024 – 19.03.2024, online und Präsenz, Gesundheitsregion<sup>plus</sup>**  
**Wochen des gesunden Schlafs**  
Termine und Anmeldung [hier](#)
- **Mo, 04.03.2024, 15.00 – 17.00 Uhr, Mehrgenerationenhaus Binsfeld, Untere Dorfstraße 20, Arnstein**  
**Vortrag: Pflegende(r) Angehörige(r) – gut schlafen trotz herausfordernder Lebensphase**  
Referentin: Frau Stefanie Heßdörfer, Sozial- und Quartiersmanagerin  
Anmeldung: Gesundheitsregionplus; [www.main-spessart.de/gesundheitsregionplus](http://www.main-spessart.de/gesundheitsregionplus), Tel.: 09353-1217
- **Do, 07.03.2024, 19.30 Uhr, Pfarrheim Karlstadt-Wiesefeld, Büttnergasse**  
**Vortrag: Depressionen – Anzeichen, Behandlung und Umgang mit der Erkrankung**  
Referent: Oberarzt Dr. med. Georg Ziegler, Klinik für Psychiatrie, Uni Würzburg  
Anmeldung: Forum Soziale Bildung, [info@benediktushoehe.de](mailto:info@benediktushoehe.de), 09364-80980
- **Mi, 20.03.2024, 19.00 Uhr, Pfarrzentrum Himmelstadt, Kirchplatz 9**  
**Vortrag Pflegegutachten & - Tagebuch**  
Referent: Herr Dieter Wagner  
Anmeldung: Forum Soziale Bildung, [info@benediktushoehe.de](mailto:info@benediktushoehe.de), 09364-80980
- **Mi, 20.03.2024, 18.00 – 19.00 Uhr, Bahnhofstr. 12, Arnstein, Evangelischer Gemeindesaal**  
**Vortrag: Der Alltag mit Demenz – Wie kann das Zusammenleben gelingen?**  
Referentin: Frau Lena Sebold, Caritas MSP - Fachstelle für pflegende Angehörige Karlstadt  
Anmeldung VHS Karlstadt, [info@vhs-karlstadt.de](mailto:info@vhs-karlstadt.de), Tel. 09353-8612
- **Di, 02.04.2024 - 23.04.2024, Mo-Fr 09.00-17.00 Uhr, Rechtenbacher Str. 11, Lohr, Foyer der Raiffeisenbank MSP**  
**Ausstellung „Zuhause besser leben“**  
Das Regionalmanagement des Landkreises Main-Spessart hat die Ausstellung zum Projekt „DeinHaus 4.0 Unterfranken nach Lohr a.Main geholt.

- **Mi, 10.04.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, Rechtenbacher Str. 11, Lohr, Raiffeisenforum**

**Vortrag: Technische Hilfsmittel für alle Lebenslagen**

Referent: Johannes Seuffert, Dein Haus 4.0 Unterfranken

Anmeldung: bis 8. April an [Regionalmanagement@Lramsp.de](mailto:Regionalmanagement@Lramsp.de)

- **Do, 11.04.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, VHS Marktheidenfeld, Marktplatz 24, Marktheidenfeld, Altes Rathaus, Raum 3.1.**

**Vortrag: Schlafanfall**

Referent: Prof. Dr. med. Berghoff, Klinikum Main-Spessart

Anmeldung: VHS Marktheidenfeld, [vhs@vhs-marktheidenfeld.de](mailto:vhs@vhs-marktheidenfeld.de), Tel.: 09391-503430

- **Di, 16.04.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, Rechtenbacher Str. 11, Lohr, Raiffeisenforum**

**Vortrag: die Gestaltung barrierearmer Wohnräume**

Referentin: Melanie Sommer, Pflegestützpunkt Main-Spessart

Anmeldung: bis 12. April an [Wohnberatung@Lramsp.de](mailto:Wohnberatung@Lramsp.de)

- **Di, 16.04.2024, 16.30 – 17.30 Uhr, Geriatriisches Zentrum Lohr, Gruppenraum 1. OG**

**Vortrag: Reha und Demenz – schließt sich das aus?**

Referentin: Natalie Preiß, Chefärztin Geriatrie

keine Anmeldung erforderlich

- **Mi, 17.04.2024, 19.00 Uhr, Pfarrzentrum Himmelstadt, Kirchplatz 9**

**Vortrag: Die christliche Patientenverfügung – Ich Sorge vor: „Mein selbstbestimmter Wille, verbindlich für die behandelnden Ärzte“**

Referent: Dieter Wagner, Mitglied im Beirat der AOK Direktion Würzburg

Anmeldung: Forum Soziale Bildung, [info@benediktushoehe.de](mailto:info@benediktushoehe.de), 09364-80980

- **Mi, 24.04.2024, 18.00 – 20.00 Uhr, Pfarrheim St. Michael Lohr, Kleine Kirchgasse, Lohr**

**Vortrag: Leben mit Demenz**

Referentin: Michaela Monno-Linde, Fachstelle für pflegende Angehörige

Veranstalter: Pastoraler Raum Lohr – Frammersbach, ohne Anmeldung

- **Di, 30.04.2024, 14:00 Uhr, Evangl.-luth. Gemeindehaus, Baumgartenweg 6, Gemünden**  
**Wohnraumanpassung - Tipps und Hilfen, Unterstützung in der Pflege zu Hause**

Referenten: Hans Heidenfelder, ehrenamtlicher Wohnberater, Melanie Sommer, zertifizierte Wohnberaterin  
Anmeldung: [Senioren@Lramsp.de](mailto:Senioren@Lramsp.de), Tel.: 09353/793-1146

## **Kultur/Gemeinschaft/Aktion**

- **Mi, 06.03.2024 sowie Mi, 03.04.2024, 14.30 – 16 Uhr,**  
**Diakonisches Seniorenzentrum Haus Lehmgruben Marktheidenfeld**  
**Gute-Laune-Sing-Cafe` für Menschen mit und ohne Demenz**  
RudiMachts! Tel.: 09391/9864113, [rudimachts@rummelsberger.net](mailto:rudimachts@rummelsberger.net)

- **Mo, 18.03.2024 sowie Mo, 15.03.2024, 18 – 19.30 Uhr,**  
**Diakonisches Seniorenzentrum Haus Lehmgruben Marktheidenfeld**  
**Demenztreff „After Work“**  
RudiMachts! Tel.: 09391/9864113, [rudimachts@rummelsberger.net](mailto:rudimachts@rummelsberger.net)

- **Mo, 29.04.2024, 9:15 Uhr, Landkreis Main-Spessart, Fachstelle für allgemeine Seniorenarbeit**  
**Busfahrt zum Musterhaus für altersgerechtes, barrierefreies Wohnen in Kürnach mit Führung**  
Abfahrt: Abfahrt: 9:15 Uhr Busbahnhof Karlstadt, Bahnhofplatz 1, Karlstadt  
Rückfahrt: ca. 12:30 Uhr Ankunft ca. 13:15 Uhr Karlstadt  
Anmeldung: [Senioren@Lramsp.de](mailto:Senioren@Lramsp.de), Tel.: 09353/793-1146

## **Kurse/Schulung/Fortbildung**

- **Mo, 04.03.2024 – 22.4.2024, wöchentlich, jeweils 11. – 12.00 Uhr, Langgasse 17, VHS Karlstadt, Rückgebäude G4 (EG)**

### **Sport und Bewegung trotz(t) Demenz**

Kursleitung: Lena Sebold, Sozialpädagogin (BA), Fachstelle für pflegende Angehörige Karlstadt  
Anmeldung VHS Karlstadt, [info@vhs-karlstadt.de](mailto:info@vhs-karlstadt.de), Tel. 09353-8612

- **Mo, 22.04.2024 – 17.06.2024, wöchentlich, jeweils 10.15 – 11.15 Uhr, Obertorstraße 39, Gemünden, Kulturhaus, Lesesaal 1. OG**

### **Gedächtnistraining am Vormittag**

Kursleitung: Marite Bieniussa  
Anmeldung: VHS Lohr-Gemünden, [poststelle@vhs-gemuenden.de](mailto:poststelle@vhs-gemuenden.de), Tel. 09351-5472

- **Do, 25.04.2024, 19.00 Uhr, Geschäftsstelle Hospizverein Main-Spessart e.V., Riemenschneiderstraße 23, Karlstadt**  
**Info-Abend für Interessierte an der Schulung für Hospizbegleiter\*innen 2024/2025**

Info unter [hospiz@bnmsp.de](mailto:hospiz@bnmsp.de), Tel.: 09353-909234

- **03.04. – 25.04.2024 (mittwoch und donnerstags), jeweils 19. – 21.00 Uhr, Caritas Sozialstation St. Franziskus e.V. , Baumgartenweg 1, Gemünden, Erdgeschoss**

### **Zu Hause pflegen – Ein Angebot der Pflegekasse bei der BARMER Karlstadt in Zusammenarbeit mit der Caritas Sozialstation St. Franziskus e.V. Gemünden**

Referentin: Hildegund Krebs-Mader, examinierte Krankenschwester  
Die Teilnahme ist für Versicherte aller Krankenkassen kostenfrei  
Anmeldung [info@sozialstation-gemuenden.de](mailto:info@sozialstation-gemuenden.de), Tel.: 09351-601914