

AKTIV SENIoren IN MELSUNGEN DABEI.

Ausgabe
Januar | Februar | März 2023





Die besten Wünsche für eine schöne Winter- und Frühlingszeit

Ihre Seniorenbeauftragte Conny Salzmann



Inhaltsverzeichnis

Offene Spinnstube für Jung und Alt	5
Kaffeekränzchen mit anschließendem Spielenachmittag	7
Spielenachmittag	9
Android-Smartphones und Tablets richtig nutzen	11
Ganzheitliches Gedächtnistraining	13
Gemeinsames Mittagessen	15
Demenz-Sprechstunde	17
Gesprächskreis für Menschen ab 65 Jahren	19
Jahreszeitentreff: Kaffee und Karneval	21
Workshop „Gestalten mit Kreidefarben“	23
Busfahrt nach Nordhausen	25
Erinnern Sie sich noch?	26
Veranstaltungsübersicht Januar bis März	27
Impressum	28



Offene Spinnstube für Jung und Alt

Stricken, Sticken, Häkeln, Schnuddeln

Die offene Spinnstube ist wieder geöffnet. Es sind alle eingeladen, die gerne handarbeiten, egal ob Anfänger oder Könner, jung oder alt.

In gemütlicher Runde wird gehäkelt, gestrickt, gestickt, ... und natürlich auch erzählt und geschnuddelt.

**Bitte Handarbeits-
sachen selbst
mitbringen.**



Termin:

jeweils Montag
02. Januar 2023
06. Februar 2023
06. März 2023

Uhrzeit:

17.00 bis 20.00 Uhr

Ort:

Harningsmühle
Huberg 4
34212 Melsungen

Teilnahme:

Kostenfrei

Veranstalter:

Seniorenbeauftragte
der Stadt Melsungen

Anmeldungen

bei der Seniorenbeauftragten Cornelia Salzman
unter (0 56 61) 708-175,
seniorenbeauftragte@melsungen.de



Kaffeekränzchen mit anschließendem Spielesachmittag

Jeden
zweiten
Dienstag



**Termine:**

jeweils Dienstag
10. Januar 2023
24. Januar 2023
07. Februar 2023
07. März 2023
21. März 2023

Uhrzeit:

14.30 Uhr

Ort:

Seniorentreff im
Mehrzweckraum über
der Stadtbücherei
(Eingang Sandstraße 13)

Kosten:

5,00 Euro pro Termin

Veranstalter:

Seniorenbeauftragte
der Stadt Melsungen

Anmeldungen

bei der Seniorenbeauftragten Cornelia Salzman
unter (0 56 61) 708-175,
E-Mail: seniorenbeauftragte@melsungen.de

Hinweis: Anmeldung erforderlich.



Jeden
zweiten
Dienstag

Spielemittwoch



**Termine:**

jeweils Dienstag
10. Januar 2023
24. Januar 2023
07. Februar 2023
07. März 2023
21. März 2023

Uhrzeit:

15.30 Uhr

Ort:

Seniorentreff im
Mehrzweckraum
über der Stadtbücherei

Leitung:

Petra Schmall

Veranstalter:

Seniorenbeauftragte
der Stadt Melsungen

**Anmeldungen**

bei der Seniorenbeauftragten Cornelia Salzmann
unter (0 56 61) 708-175,
E-Mail: seniorenbeauftragte@melsungen.de

Hinweis: Anmeldung erforderlich.



A young woman in a white lab coat is smiling and showing a smartphone to an elderly man with glasses. The man is looking at the phone with interest. The background is a bright, clean clinical setting.

Android- Smartphones und Tablets richtig nutzen

Android-Smartphones und Tablets richtig nutzen

Android-Geräte (Smartphones und Tablets) verfügen über einen enormen Funktionsumfang, und nicht jede Einstellung ist auf den ersten Blick zu erfahren. Auch wenn vieles selbsterklärend zu sein scheint, gibt es doch Etlliches zu entdecken.

Inhalt:

- Vorbereitung
- Erste Schritte
- Kommunikation
- Fotografie und Video
- Dokumente und Medien
- Unterwegs mit dem Smartphone
- Organisation mit dem Smartphone
- Im Internet surfen

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet ab der Android-Version 4.xx zum Kurs mit.

Anmeldungen

bei der Seniorenbeauftragten Cornelia Salzmann
unter (0 56 61) 708-175,
seniorenbeauftragte@melsungen.de
oder
bei der VHS, Frau Wagner: (0 56 81) 77 54 00

Termine:

jeweils Donnerstag
12. Januar 2023
19. Januar 2023
26. Januar 2023
02. Februar 2023

Uhrzeit:

14.00 bis 17.15 Uhr

Ort:

Seniorentreff im
Mehrzweckraum über
der Stadtbücherei
(Eingang Sandstraße 13)

Kursleitung:

Herr Graupner
(VHS Schwalm-Eder)

Kosten:

72,00 Euro

Veranstalter:

Seniorenbeauftragte
der Stadt Melsungen
und VHS Schwalm-Eder



Ganzheitliches Gedächtnistraining



Ganzheitliches Gedächtnstraining

Im Gemeinschaftsraum über der Bücherei, einmal im Monat freitags für eine Stunde: 15.45 -16.45 Uhr. Im Vordergrund stehen die 12 Trainingsziele des ganzheitlichen Gedächtnstrainings vom Bundesverband für Gedächtnstraining e.V.

Bewegungsübungen ergänzen die Wahrnehmung und fördern Körperkoordination sowie das Gleichgewicht. Der Austausch in der Gruppe bietet an, die Kommunikationsfähigkeit zu schulen. Denkflexibilität, Fantasie und Kreativität, Wortfindung, Strukturieren, Konzentration, Zusammenhänge erkennen, Wahrnehmung, Urteilsfähigkeit, Merkfähigkeit, Formulierung, Logisches Denken und Assoziationsfähigkeit sind die Trainingsziele der Senioren.

Das Training von Frau Gabi Schneider angeboten, die als zertifizierte Trainerin vom BVGT e.V. tätig ist und in der Region Kassel sowie dem Werra- Meißner Kreis mit Denk-Pfaden® seit 2014 aktiv ist.

Termine:

jeweils Freitag,
13. Januar 2023
17. Februar 2023
17. März 2023

Uhrzeit:

15.45 bis 16.45 Uhr

Ort:

Seniorentreff im
Mehrzweckraum über der
Stadtbücherei

Kosten:

5,00 Euro pro Termin

Veranstalter:

Seniorenbeauftragte
der Stadt Melsungen

Anmeldungen

bei der Seniorenbeauftragten Cornelia Salzmann
unter (0 56 61) 708-175,
E-Mail: seniorenbeauftragte@melsungen.de

Hinweis: Anmeldung erforderlich.



Gemeinsames Mittagessen



**Termine:**

jeweils Mittwoch
18. Januar 2023
01. Februar 2023
15. Februar 2023
01. März 2023
15. März 2023
29. März 2023

Uhrzeit:

12.00 Uhr

Ort:

Seniorentreff im
Mehrzweckraum über
der Stadtbücherei
(Eingang Sandstraße 13)

Kosten:

7,50 Euro

Veranstalter:

Seniorenbeauftragte
der Stadt Melsungen

Anmeldungen

bei der Seniorenbeauftragten Cornelia Salzman
unter (0 56 61) 708-175,
E-Mail: seniorenbeauftragte@melsungen.de

Hinweis: Anmeldung erforderlich.

**Jeden zweiten
Mittwoch**

Demenz-Sprechstunde



Demenz-Sprechstunde für Betroffene und deren Angehörige

Was bedeutet die Krankheit für das Umfeld der Betroffenen?

Welche Schwierigkeiten können durch die Erkrankung entstehen?

Was kann man tun?

Welche Hilfen für Angehörige gibt es?

Ansprechpartnerin: Birgit Schwalm

Trainerin im Bereich Altersdemenz, Erinnerungspflege und Validation

Termine:

jeweils Donnerstag

19. Januar 2023

16. Februar 2023

16. März 2023

Uhrzeit:

16.30 bis 18.00 Uhr

Ort:

Seniorentreff im

Mehrzweckraum über

der Stadtbücherei

(Eingang Sandstraße 13)

Referentin:

Birgit Schwalm

Teilnahme:

kostenfrei

Veranstalter:

Seniorenbeirat und

Seniorenbeauftragte

der Stadt Melsungen

Anmeldungen

bei der Seniorenbeauftragten Cornelia Salzmann
unter (0 56 61) 708-175,
seniorenbeauftragte@melsungen.de

Hinweis: Anmeldung erforderlich.



Gesprächskreis für Menschen ab 65 Jahren



Geselligkeit pflegen, interessante Gespräche führen, soziale Brücken bauen, neue Kontakte knüpfen – auch im Alter?

Gerade im sogenannten Ruhestand schweifen die Gedanken über die Themen Älterwerden, Verlust der Beweglichkeit, Verlust von geliebten Menschen und der damit einhergehende Verlust von sozialen Verbindungen.

In den Gesprächen sollen das Gemeinschaftsgefühl und das Zugehörigkeitsbedürfnis gestärkt werden, die Selbstakzeptanz beziehungsweise auch die Verantwortlichkeit kann vertieft werden. Im Gedankenaustausch mit anderen ist es möglich, die Kommunikationsfähigkeit und das Miteinander in Respekt und Toleranz zu erhalten und zu fördern, soziale Brücken zu bauen und neue Freundschaften entstehen zu lassen.

Brigitta Elbert, selbst berentet, examinierte Krankenschwester mit zahlreichen psychologischen Zusatzausbildungen und Erfahrungen, bietet ab dem 23.01.2023, zunächst einmal im Monat einen Gesprächskreis für Menschen ab 65 Jahren an.

Anmeldungen

bei der Seniorenbeauftragten Cornelia Salzmann
unter (0 56 61) 708-175,
seniorenbeauftragte@melsungen.de

Hinweis: Anmeldung erforderlich.

Termine:

jeweils Montag
23. Januar 2023
27. Februar 2023
27. März 2023

Uhrzeit:

15.30 bis 17.00 Uhr

Ort:

Seniorentreff im
Mehrzweckraum über
der Stadtbücherei
(Eingang Sandstraße 13)

Leitung:

Brigitta Elbert

Teilnahme:

Kostenfrei

Veranstalter:

Seniorenbeauftragte
der Stadt Melsungen



The background is a vibrant blue wooden plank surface. It is decorated with various festive items: colorful streamers in yellow, pink, and multi-colored patterns; scattered confetti in small circles and shapes; a small, colorful party horn; and a black silhouette of a mustache. In the bottom right corner, there is a large, shiny yellow bow with a polka-dot pattern.

Jahreszeitentreff:

Kaffee & Karneval

Der Seniorenbeirat und die Seniorenbeauftragte der Stadt Melsungen laden Sie ein, gemeinsam mit Freunden und Bekannten beim Jahreszeitentreff schöne Stunden zu verbringen.

Freuen Sie sich auf ein buntes Karnevals-Programm mit musikalischer Begleitung und lustiger Stimmung.

Helau!



Anmeldungen

bei der Seniorenbeauftragten Cornelia Salzmann
unter (0 56 61) 708-175,
E-Mail: seniorenbeauftragte@melsungen.de

Hinweis: Anmeldung erforderlich.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an,
ob Sie den **Fahrservice** nutzen und
wo Sie zusteigen möchten!

Termin:

Dienstag,
21. Februar 2023

Uhrzeit:

14.30 Uhr

Ort:

Dorfgemeinschaftshaus
Adelshausen

Kosten:

5,00 Euro & 3,00 Euro
für die Fahrt

Abfahrt:

13.50 Uhr „Am Sand“
14.00 Uhr Busbahnhof

Veranstalter:

Seniorenbeirat und
Seniorenbeauftragte
der Stadt Melsungen



Workshop »Gestalten mit Kreidefarben«



Gestalten mit Kreidefarben

Zeit für Kreativität. Zeit für mich.

Sie haben Freude am Gestalten, mögen Farben und Holz?

Dann ist ein Workshop bei Frau Hilgenberg genau das Richtige für Sie!



Streichen mit Kreidefarbe ist wirklich kinderleicht!

In diesem Workshop werden wir einen „Türsteher“ gestalten.

Termine:

Donnerstag,
16. März 2023

Uhrzeit:

15.00 bis 17.00 Uhr

Ort:

Seniorentreff im
Mehrzweckraum über
der Stadtbücherei
(Eingang Sandstraße 13)

Workshop-Leitung:

Sandra Hilgenberg

Kosten:

20,00 Euro

Veranstalter:

Seniorenbeauftragte
der Stadt Melsungen



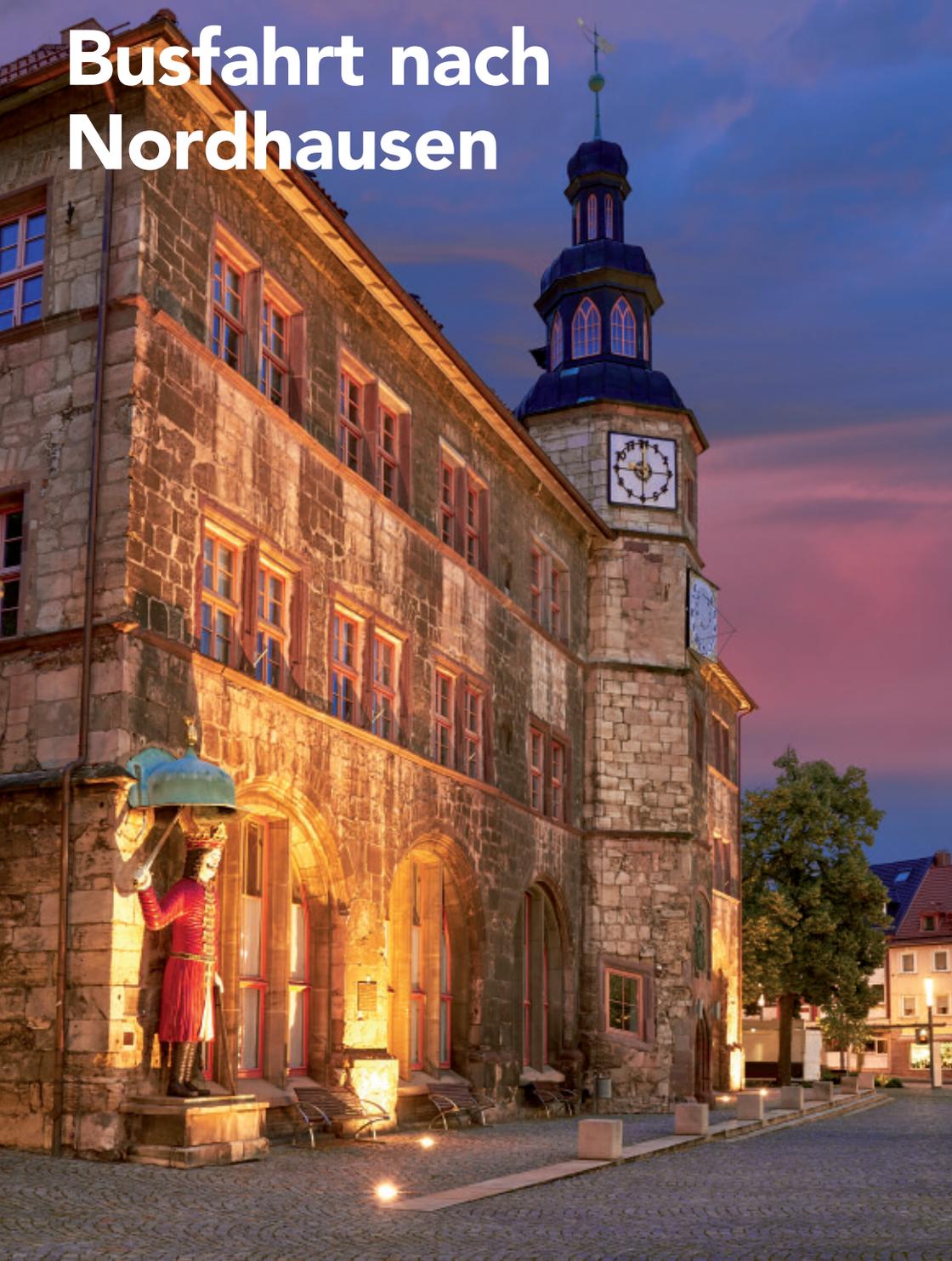
Anmeldungen

bei der Seniorenbeauftragten Cornelia Salzmann
unter (0 56 61) 708-175,
E-Mail: seniorenbeauftragte@melsungen.de

Hinweis: Anmeldung erforderlich.



Busfahrt nach Nordhausen



Busfahrt nach Nordhausen

Nordhausen gilt als das Thüringer Tor zum Harz. Jedes Jahr besuchen hunderttausende Touristen die Stadt und genießen das besondere Flair dieses geschichtsträchtigen Ortes.

Besonders die Nordhäuser Altstadt lädt zum Erkunden, Bummeln, Staunen und Genießen ein.

Über seine Grenzen hinaus ist Nordhausen als die Stadt des gebrannten Roggenschnaps bekannt. Die Dichte an Brennereien an einem Ort war deutschlandweit einmalig. So wurden um 1800 fast 100 Brennereien in der Stadt gezählt. Die Echte Nordhäuser Traditionsbrennerei bietet heute Einblicke in die historische Brennerei. Verkosten und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit „Echtem Doppelkorn“.

- Stadtführung
- Mittagessen „Zum Socken“ (zahlt jeder selbst)
- Besuch Nordhäuser Traditionsbrennerei mit anschließendem Kaffeetrinken

Anmeldungen

bei der Seniorenbeauftragten Cornelia Salzmann unter (0 56 61) 708-175, seniorenbeauftragte@melsungen.de

Hinweis: Anmeldung erforderlich.

Termin:

Mittwoch,
22. März 2023

Abfahrt:

07.15 Uhr

Ort:

Bushaltestelle
„Am Sand“

Rückfahrt:

17.00 Uhr

Kosten:

45,00 Euro
für Fahrt, Führungen
und Kaffeetrinken

Veranstalter:

Seniorenbeauftragte
der Stadt Melsungen



Erinnern Sie sich noch ...

... an den **Kiosk** im 50er-Jahre-Stil auf dem Marktplatz?



Terminübersicht

Sie können die Veranstaltungen ankreuzen, für die Sie sich angemeldet haben. So behalten Sie ganz einfach den Überblick für das ganze Quartal.

JANUAR 2023

1	So
2	Mo Offene Spinnstube
3	Di
4	Mi
5	Do
6	Fr
7	Sa
8	So
9	Mo
10	Di Kaffeekränzchen Spielenachmittag
11	Mi
12	Do Kurs Smartphones und Tablets
13	Fr Ganzheitliches Gedächtnstraining
14	Sa
15	So
16	Mo
17	Di
18	Mi Gemeinsames Mittagessen
19	Do Kurs Smartphones und Tablets Demenz-Sprechstunde
20	Fr
21	Sa
22	So
23	Mo Gesprächskreis
24	Di Kaffeekränzchen Spielenachmittag
25	Mi
26	Do Kurs Smartphones und Tablets
27	Fr
28	Sa
29	So
30	Mo
31	Di

FEBRUAR 2023

1	Mi Gemeinsames Mittagessen
2	Do Kurs Smartphones und Tablets
3	Fr
4	Sa
5	So
6	Mo Offene Spinnstube
7	Di Kaffeekränzchen Spielenachmittag
8	Mi
9	Do
10	Fr
11	Sa
12	So
13	Mo
14	Di
15	Mi Gemeinsames Mittagessen
16	Do Demenz-Sprechstunde
17	Fr Ganzheitliches Gedächtnstraining
18	Sa
19	So
20	Mo
21	Di Jahreszeitentreff Karneval
22	Mi
23	Do
24	Fr
25	Sa
26	So
27	Mo Gesprächskreis
28	Di

MÄRZ 2023

1	Mi Gemeinsames Mittagessen
2	Do
3	Fr
4	Sa
5	So
6	Mo Offene Spinnstube
7	Di Kaffeekränzchen Spielenachmittag
8	Mi
9	Do
10	Fr
11	Sa
12	So
13	Mo
14	Di
15	Mi Gemeinsames Mittagessen
16	Do Gestalten mit Kreidefarben Demenz-Sprechstunde
17	Fr Ganzheitliches Gedächtnstraining
18	Sa
19	So
20	Mo
21	Di Kaffeekränzchen Spielenachmittag
22	Mi Busfahrt nach Nordhausen
23	Do
24	Fr
25	Sa
26	So
27	Mo Gesprächskreis
28	Di
29	Mi Gemeinsames Mittagessen
30	Do
31	Fr

AKTIV SENIOREN IN MELSUNGEN DABEI.



Information & Anmeldung:

Cornelia Salzmann
Seniorenbeauftragte der Stadt Melsungen

Dienststelle:
Dienstleistungszentrum
Sandstraße 13
34212 Melsungen

Telefon: 05661-708 175
Telefax: 05661-708 179

E-Mail: seniorenbeauftragte@melsungen.de

Sprechzeiten:
Öffnungszeiten des Dienstleistungszentrums
und nach Vereinbarung

(Änderungen im Programm bleiben vorbehalten)

Impressum:

Das Seniorenprogramm „Aktiv dabei.“
erscheint viermal jährlich.

Herausgeber: Magistrat der Stadt Melsungen
Redaktion: Seniorenbeauftragte Cornelia Salzmann
Layout & Design: Riemann & Partner

Für eventuelle Druckfehler wird keine Haftung übernommen.

