

# AKTIV DABEI.

SENIOREN IN MELSUNGEN

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 hand-  
arbeiten, 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 Salzmann  
unter (0 56 61) 708-175,  
[seniorenbeauftragte@melsungen.de](mailto: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 Salzmann  
unter (0 56 61) 708-175,  
E-Mail: [seniorenbeauftragte@melsungen.de](mailto:seniorenbeauftragte@melsungen.de)

**Hinweis:** Anmeldung erforderlich.





Jeden  
zweiten  
Dienstag

# Spieelnachmittag







### **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 Schmoll

### **Veranstalter:**

Seniorenbeauftragte  
 der Stadt Melsungen



### **Anmeldungen**

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

**Hinweis:** Anmeldung erforderlich.



A woman in a white lab coat is smiling and showing a smartphone to an elderly man in a blue shirt. 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 Etliches 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 Gedächtnistraining

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 Gedächtnistrainings vom Bundesverband für Gedächtnistraining 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.

### Anmeldungen

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

**Hinweis:** Anmeldung erforderlich.

### Termine:

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

### Uhrzeit:

15.45 bis 16.45 Uhr

### Ort:

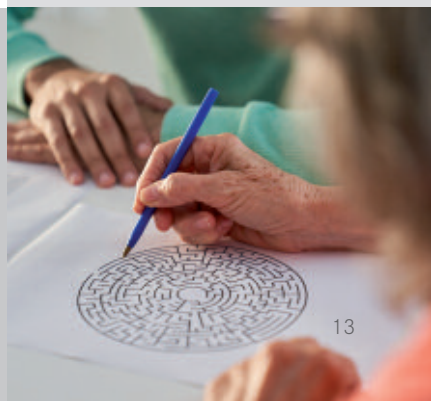
Seniorentreff im  
Mehrzweckraum über der  
Stadtbücherei

### Kosten:

5,00 Euro pro Termin

### Veranstalter:

Seniorenbeauftragte  
der Stadt Melsungen



# 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 Salzmann  
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 Alters-  
demenz, 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

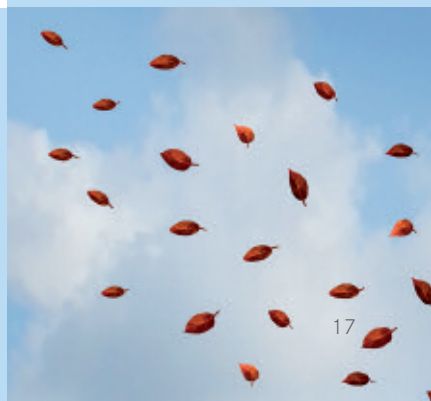
### **Veranstalter:**

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](mailto: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 light blue wooden plank surface. It is decorated with various festive items: colorful streamers in yellow, pink, and multi-colored patterns; small confetti pieces in various colors; a black mustache sticker in the upper right; and a small, colorful, polka-dotted party horn in the middle left.

**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](mailto: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.



### Anmeldungen

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

**Hinweis:** Anmeldung erforderlich.

### 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





# 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](mailto: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   | FEBRUAR 2023                                     | MÄRZ 2023   |
|---|--|---|
| 1 So  | 1 Mi <b>Gemeinsames Mittagessen</b>              | 1 Mi <b>Gemeinsames Mittagessen</b>                             |
| 2 Mo <b>Offene Spinnstube</b>                                     | 2 Do <b>Kurs Smartphones und Tablets</b>         | 2 Do  |
| 3 Di  | 3 Fr   | 3 Fr  |
| 4 Mi  | 4 Sa   | 4 Sa  |
| 5 Do  | 5 So   | 5 So  |
| 6 Fr  | 6 Mo <b>Offene Spinnstube</b>                    | 6 Mo <b>Offene Spinnstube</b>                                   |
| 7 Sa  | 7 Di <b>Kaffeekränzchen<br/>Spielenachmittag</b> | 7 Di <b>Kaffeekränzchen<br/>Spielenachmittag</b>                |
| 8 So  | 8 Mi   | 8 Mi  |
| 9 Mo  | 9 Do   | 9 Do  |
| 10 Di <b>Kaffeekränzchen<br/>Spielenachmittag</b>                 | 10 Fr  | 10 Fr   |
| 11 Mi   | 11 Sa  | 11 Sa   |
| 12 Do <b>Kurs Smartphones und Tablets</b>                         | 12 So  | 12 So   |
| 13 Fr <b>Ganzheitliches Gedächtnstraining</b>                     | 13 Mo  | 13 Mo   |
| 14 Sa   | 14 Di  | 14 Di   |
| 15 So   | 15 Mi <b>Gemeinsames Mittagessen</b>             | 15 Mi <b>Gemeinsames Mittagessen</b>                            |
| 16 Mo   | 16 Do <b>Demenz-Sprechstunde</b>                 | 16 Do <b>Gestalten mit Kreidefarben<br/>Demenz-Sprechstunde</b> |
| 17 Di   | 17 Fr <b>Ganzheitliches Gedächtnstraining</b>    | 17 Fr <b>Ganzheitliches Gedächtnstraining</b>                   |
| 18 Mi <b>Gemeinsames Mittagessen</b>                              | 18 Sa  | 18 Sa   |
| 19 Do <b>Kurs Smartphones und Tablets<br/>Demenz-Sprechstunde</b> | 19 So  | 19 So   |
| 20 Fr   | 20 Mo  | 20 Mo   |
| 21 Sa   | 21 Di <b>Jahreszeitentreff Karneval</b>          | 21 Di <b>Kaffeekränzchen<br/>Spielenachmittag</b>               |
| 22 So   | 22 Mi  | 22 Mi <b>Busfahrt nach Nordhausen</b>                           |
| 23 Mo <b>Gesprächskreis</b>                                       | 23 Do  | 23 Do   |
| 24 Di <b>Kaffeekränzchen<br/>Spielenachmittag</b>                 | 24 Fr  | 24 Fr   |
| 25 Mi   | 25 Sa  | 25 Sa   |
| 26 Do <b>Kurs Smartphones und Tablets</b>                         | 26 So  | 26 So   |
| 27 Fr   | 27 Mo <b>Gesprächskreis</b>                      | 27 Mo <b>Gesprächskreis</b>                                     |
| 28 Sa   | 28 Di  | 28 Di   |
| 29 So   |  | 29 Mi <b>Gemeinsames Mittagessen</b>                            |
| 30 Mo   |  | 30 Do   |
| 31 Di   |  | 31 Fr   |



# AKTIV DABEI.

SENIOREN IN MELSUNGEN



## 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](mailto: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.

