

AKTIV DABEI.

SENIOREN IN MELSUNGEN

Ausgabe
April | Mai | Juni 2023





Inhaltsverzeichnis

Fahrrad-Ausflüge mit der Rikscha	5
Busfahrt Soest und Möhnesee	7
Gesprächskreis für Menschen ab 65 Jahren	9
Demenz-Sprechstunde	11
Gemeinsames Mittagessen	13
Kaffeekränzchen mit anschließendem Spielenachmittag	15
Demenz-Sprechstunde	17
Ganzheitliches Gedächtnistraining	19
Melsunger Seniorentag	21
Offene Spinnstube für Jung und Alt	23
Denk-Pfad »Melsungen lohnt sich«	25
Erinnern Sie sich noch?	26
Veranstaltungsübersicht April bis Juni	27
Impressum	28

Fahrrad-Rikscha



Raus aufs Rad! An die frische Luft ...

Gemütliche Fahrrad-Ausflüge in der Rikscha:

Steigen Sie ein und lassen Sie sich bei den kostenlosen Ausfahrten eine Portion Fahrtwind und Fahrradfreude schenken!



Informationen und Anmeldungen

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

Termine:

ab Mitte April 2023

Uhrzeit:

Nach Vereinbarung

Ort:

Vor dem Seniorentreff
(Eingang Sandstraße 13)

Teilnahme:

Kostenfrei

Veranstalter:

Seniorenbeauftragte
der Stadt Melsungen

Busfahrt Soest und Möhnesee



Busfahrt nach Soest und dem Möhnesee

Wir werden am Busparkplatz in Soest zur Soester Altstadtführung erwartet.

Vorbei an schmucken Fachwerkhäusern und romantischen Gassen gibt es in der alten Hansestadt einiges zu entdecken.

Natürlich darf dabei auch die Innenbesichtigung der berühmten Soester Kirchen nicht fehlen.

Anschließend geht es zum Mittagessen im Brauhaus Zwiebel in der Soester Altstadt. (Jeder zahlt selbst)

Danach Weiterfahrt zum Möhnesee mit Sperrmauerbesichtigung

Während der Sperrmauerbesichtigung erfahren Sie manch interessante Geschichte rund um den Möhnesee und seine Talsperre.

Mit einer Schifffahrt mit der MS Möhnesee, bei Kaffee und Kuchen können Sie den Blick über den See und den nahegelegenen Arnsberger Wald so richtig genießen.

Termin:

Donnerstag,
11. Mai 2023

Abfahrt:

08.20 Uhr
Bushaltestelle „Am Sand“
08.30 Uhr
Busbahnhof

Rückfahrt:

ca. 17.30 Uhr

Kosten:

55,00 Euro
für Fahrt, Führungen, Schifffahrt mit Kaffeetrinken

Veranstalter:

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 seit Januar 2023 im zweiwöchigen Abstand einen Gesprächskreis für Menschen ab 65 Jahren an.

Jeden
zweiten
Montag

Anmeldungen

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

Hinweis: Anmeldung erforderlich.

Termine:

jeweils Montag

03. April

17. April

15. Mai

12. Juni

26. Juni

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



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

20. April

18. Mai

15. Juni

Uhrzeit:

16.30 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.



Gemeinsames Mittagessen



**Termine:**

jeweils Mittwoch

Gruppe 1:

10. Mai

07. Juni

Gruppe 2:

24. Mai

21. Juni

Uhrzeit:

12.00 Uhr

Ort:

Seniorentreff im
Mehrzweckraum über
der Stadtbücherei
(Eingang Sandstraße 13)

Kosten:

8,50 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**



Kaffeekränzchen mit anschließendem Spielemittwoch

Jeden
zweiten
Dienstag

**Termine:**

jeweils Dienstag

04. April

18. April

02. Mai

30. Mai

13. Juni

27. Juni

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

Hinweis: Anmeldung erforderlich.



Spieelnachmittag

Jeden
zweiten
Dienstag





Anmeldungen

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

Hinweis: Anmeldung erforderlich.



Termine:

jeweils Dienstag

04. April

18. April

02. Mai

30. Mai

13. Juni

27. Juni

Uhrzeit:

15.30 Uhr

Ort:

Seniorentreff im

Mehrzweckraum

über der Stadtbücherei

Veranstalter:

Seniorenbeauftragte

der Stadt Melsungen



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.

Termine:

jeweils Freitag,
14. April
26. Mai
23. Juni

Uhrzeit:

15.45 bis 16.45 Uhr

Ort:

Seniorentreff im
Mehrzweckraum über der
Stadtbücherei

Trainingsleitung:

Gabi Schneider

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.



AKTIV DABEI MELSUNGER **SENIORENTAG**



Ausstellungen Vorträge
Informationen
Präsentationen Messestände
Mitmach-Aktionen
Wissenswertes Beratungen

Ein Aktionstag

Zahlreiche Stände zu Themen wie Vorsorge, Gesundheit, Pflege und Betreuung, Wohnen im Alter, Essen auf Rädern, Mobilität und Technik und vieles mehr ... Fachvorträge und Mitmachaktionen rund um den Themenkomplex Alter komplettieren das Angebot. Auch für Essen und Trinken ist gesorgt.

Die komplette Liste der Aussteller und der Vorträge finden Sie ab 20. April auf www.melsungen.de



**Wir freuen uns sehr, Sie am 26. April
begrüßen zu dürfen**

Termin:

Mittwoch, 26. April

Uhrzeit:

10.00 bis 17.00 Uhr

Ort:

Innenhof
Dienstleistungszentrum/
Stadtbücherei/Seniorentreff
(Sandstraße 13)

Eintritt:

kostenfrei

Veranstalter:

Seniorenbeauftragte
der Stadt Melsungen

Informationen

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



Offene Spinnstube für Jung und Alt



Stricken, Sticken, Häkeln, Schnuddeln

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 Handarbeitssachen selbst
mitbringen.**

Termin:

jeweils Montag

03. April

05. Juni

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





Denk-Pfad®

»Melsungen
lohnt sich«

NEU
in Melsungen

Entdecken Sie die historische Altstadt von Melsungen, das Fuldaufer und den Schlosspark mit einem Denk-Pfad®.

Wir erlernen an fünf Stationen unterschiedliche Merktechniken mit klassischen und humorvollen neuen Übungen. Diese Techniken helfen auch im Alltag Begriffe oder wichtige Dinge, die Sie sich merken wollen, leichter im Gedächtnis zu behalten.

Mit 5 Stationen machen wir Übungen für das ganzheitliche Gedächtnistraining. Erkunden Sie in einer Kleingruppe den Schlosspark. Riechen und tasten Sie die Pflanzen unterwegs. Wer Lust hat, kann an einer Wasserstation nach Sebastian Kneipp Wasser-treten. Einfach ein Handtuch ein- packen und im Anschluss eine weitere Säule der Kneipp-Philoso- phie verinnerlichen.

Gabi Schneider ist zertifizierte Gedächtnistrainerin des Bundesverbands für Gedächtnistraining e.V. und seit 2014 mit Denk-Pfaden® in Kassel und dem Werra-Meißner-Kreis aktiv.



Anmeldungen

bei der Seniorenbeauftragten Cornelia Salzmann
unter (0 56 61) 708-175,

E-Mail: seniorenbeauftragte@melsungen.de
oder

bei Gabi Schneider

E-Mail: ergotherapie.gabischneider@gmail.com

Hinweis: Anmeldung erforderlich.

Termin:

Dienstag, 20. Mai

Uhrzeit:

14.00 bis 15.30 Uhr

Treffpunkt:

Vor der Kultur- & Tourist-
Info Melsungen,
Am Markt 4

Leitung:

Gabi Schneider

Kosten:

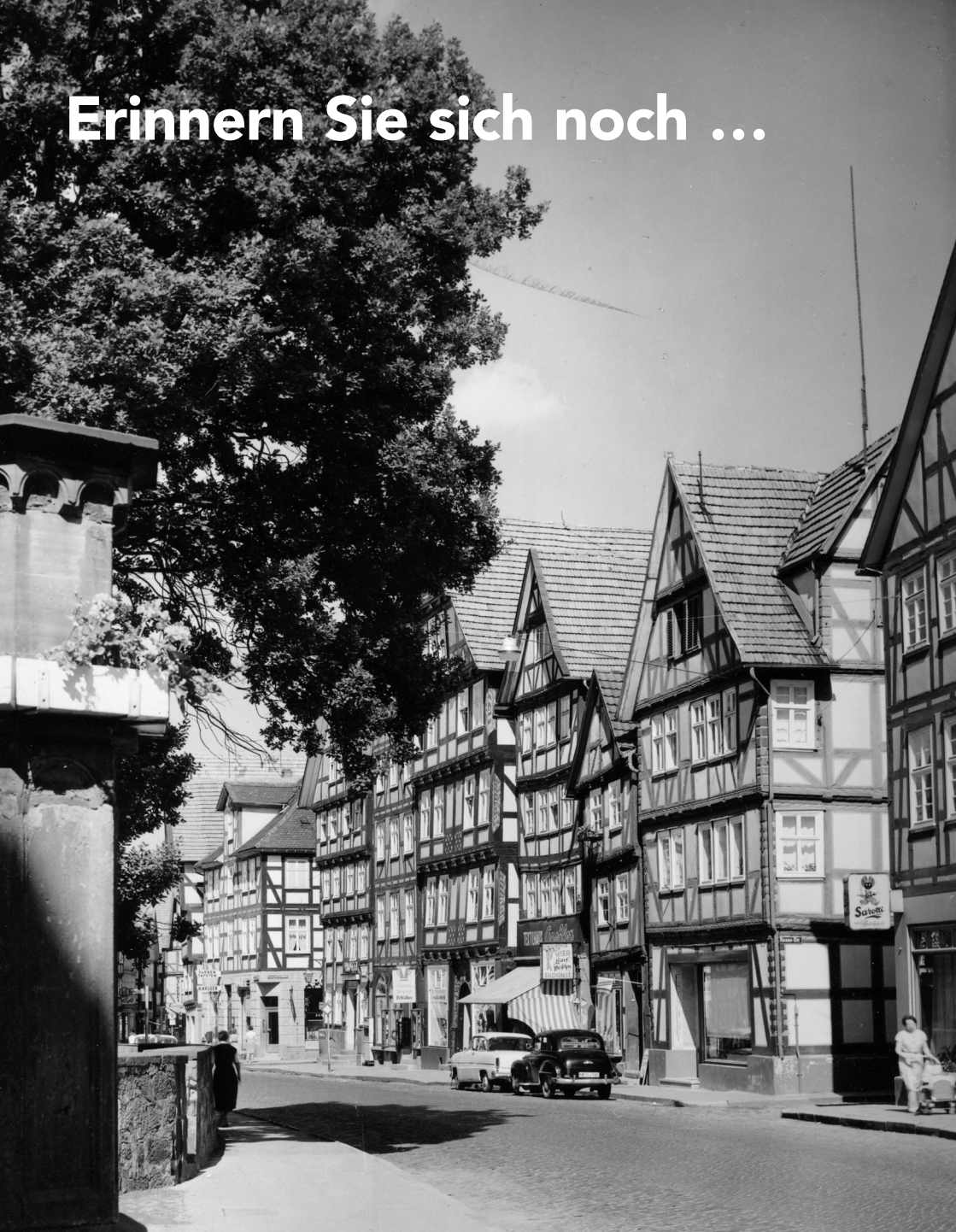
5,00 Euro

Veranstalter:

Gabi Schneider und
Seniorenbeauftragte
der Stadt Melsungen



Erinnern Sie sich noch ...



... wie es in der Fritzlarer Straße in den 50er Jahren aussah?

Terminübersicht

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

APRIL 2023	MAI 2023	JUNI 2023
1 Sa	1 Mo	1 Do
2 So	2 Di Kaffeekränzchen Spielenachmittag	2 Fr
3 Mo Gesprächskreis Offene Spinnstube	3 Mi	3 Sa
4 Di Kaffeekränzchen Spielenachmittag	4 Do	4 So
5 Mi	5 Fr Offene Spinnstube	5 Mo
6 Do	6 Sa	6 Di
7 Fr	7 So	7 Mi Gemeinsames Mittagessen*
8 Sa	8 Mo	8 Do
9 So	9 Di	9 Fr
10 Mo	10 Mi Gemeinsames Mittagessen*	10 Sa
11 Di	11 Do Busfahrt Soest/Möhnesee	11 So
12 Mi	12 Fr	12 Mo Gesprächskreis
13 Do	13 Sa	13 Di Kaffeekränzchen Spielenachmittag
14 Fr Ganzheitliches Gedächtnistraining	14 So	14 Mi
15 Sa	15 Mo Gesprächskreis	15 Do Demenz-Sprechstunde
16 So	16 Di	16 Fr
17 Mo Gesprächskreis	17 Mi	17 Sa
18 Di Kaffeekränzchen Spielenachmittag	18 Do Demenz-Sprechstunde ????	18 So
19 Mi	19 Fr	19 Mo
20 Do Demenz-Sprechstunde	20 Sa	20 Di
21 Fr	21 So	21 Mi Gemeinsames Mittagessen**
22 Sa	22 Mo	22 Do
23 So	23 Di	23 Fr Ganzheitliches Gedächtnistraining
24 Mo	24 Mi Gemeinsames Mittagessen**	24 Sa
25 Di	25 Do	25 So
26 Mi Melsunger Seniorentag	26 Fr Ganzheitliches Gedächtnistraining	26 Mo Gesprächskreis
27 Do	27 Sa	27 Di Kaffeekränzchen Spielenachmittag
28 Fr	28 So	28 Mi
29 Sa	29 Mo	29 Do
30 So	30 Di Kaffeekränzchen Spielenachmittag	30 Fr
	31 Mi	

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

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.

