

AKTIV DABEI.

SENIOREN IN MELSUNGEN

Ausgabe
Erstes Halbjahr 2026



Januar bis Juni 2026

Grußwort

„Die besten Zeiten kommen, wenn wir den Mut haben, die alten hinter uns zu lassen.“

Liebe Seniorinnen und Senioren der Stadt Melsungen,



ich wünsche Ihnen allen einen guten Start in das Jahr 2026 und hoffe, es hält Gesundheit und viele gute Augenblicke für Sie bereit. Ja, die Zeit rennt und das mit zunehmendem Alter gefühlt viel schneller. Lassen Sie uns diese Zeit nutzen zu gemeinsamen Begegnungen in vielfältiger Art und Weise.

Gemeinsam essen, spielen, sich bewegen und neue Orte erkunden sind nur einige Möglichkeiten, die das neue Veranstaltungsheft für Sie bereithält. Ich freue mich, wenn sie diese nutzen, um gemeinsam ein Stück des Lebensweges zu beschreiten.

Ferner weise ich Sie auf die Beratungsmöglichkeiten rund um Pflege und Versorgung hin. Ob im Bereich Demenz, Pflegegrade, Formulare wie Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung – sprechen Sie mich gerne an. Gerne vereinbare ich einen Termin mit Ihnen, um Sie in diesen Bereichen zu unterstützen.

Sammle schöne Momente, die dein Herz im neuen Jahr zum Strahlen bringen!

Ich freue mich auf Sie im Jahr 2026

Heidi Sostmann

Inhaltsverzeichnis

Offene Spinnstube	5
Digital-Sprechstunde	7
Kaffeekränzchen	9
Spielenachmittag	11
Demenz-Sprechstunde	13
Achtsamer Spaziergang	15
Gemeinsames Mittagessen	17
Smart Café	19
Ganzheitliches Gedächtnistraining	21
Bewegung im Sitzen	23
Café Lichtblick	25
Tageskurs Demenz	27
Tanztee	29
Treffen für pflegende Angehörige	31
Busfahrt in den Hessenpark Neu-Anspach	33
Gemütlich auf zwei Rädern unterwegs	35
Gemeinsam unterwegs – ein Spaziergang in Melsungen	37
Busfahrt zu den Feengrotten nach Saalfeld in Thüringen und nach Erfurt	39
Wanderungen für die sportlichen und junggebliebenen Senior*innen	41
Moderater Sport	43
Literaturgespräch	45
Busfahrt zu den Festspielen nach Bad Hersfeld (Vorankündigung)	47
Terminübersicht	49
Erinnern Sie sich noch ...?	51

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.



Anmeldungen

bei der Seniorenbeauftragten Heidi Sostmann
unter (05661) 708-175,
seniorenbeauftragte@melsungen.de

Termine:

jeweils Montag

05. Januar

02. Februar

02. März

13. April

04. Mai

01. Juni

Uhrzeit:

17.00 bis 20.00 Uhr

Ort:

Harningsmühle

Huberg 4

34212 Melsungen

Teilnahme:

Kostenfrei

Veranstalter:

Seniorenbeauftragte
der Stadt Melsungen



Digital-Sprechstunde



Digital-Sprechstunde

Sprechstunde für Smartphone und andere digitale Endgeräte

Brauchen sie Hilfe beim Erwerb und bei der Bedienung von Geräten??

Sie haben weitere Fragen zu Computer, Smartphone, Tablet, E-Book, Apps, E-Mail, Skype, Virenschutz oder zu technischen Hilfsmitteln?

Die persönlichen Sprechstunde ist ein erweitertes Angebot zum Smart-Café, welches einmal im Monat stattfindet.



Anmeldungen

bei der Seniorenbeauftragten Heidi Sostmann
unter (05661) 708-175,
seniorenbeauftragte@melsungen.de
oder
E-Mail: digitalsprechstundemeg@gmail.com

Hinweis: Anmeldung erforderlich.

Termine:

Zweimal im Monat
jeweils Montag

05. Januar

19. Januar

02. Februar

02. März

16. März

20. April

04. Mai

18. Mai

15. Juni

Uhrzeit:

14.00 bis 16.00 Uhr

Ort:

Seniorentreff im
Mehrzweckraum über
der Stadtbücherei

Leitung

Ulli Hofmann

Eintritt:

Kostenfrei

Veranstalter:

Seniorenbeauftragte
der Stadt Melsungen



Kaffeekränzchen mit anschließendem Spielenachmittag





**Jeden
zweiten
Dienstag**

Termine:

jeweils Dienstag

06. Januar

20. Januar

03. Februar

17. Februar

03. März

17. März

14. April

28. April

12. Mai

26. Mai

23. Juni

Uhrzeit:

14.30 Uhr

Ort:

Seniorentreff im
Mehrzweckraum über
der Stadtbücherei

Kosten:

6,50 Euro pro Termin

Veranstalter:

Verein „Aktiv dabei“

Anmeldungen

unter (05661) 708-214

Hinweis:

Anmeldung erforderlich.



Spielenachmittag





Jeden
zweiten
Dienstag

Termine:

jeweils Dienstag

06. Januar
20. Januar
03. Februar
17. Februar
03. März
17. März
14. April
28. April
12. Mai
26. Mai
23. Juni

Uhrzeit:

ab 15.00 Uhr

Ort:

Seniorentreff im
Mehrzweckraum
über der Stadtbücherei

Veranstalter:

Verein „Aktiv dabei“

Anmeldungen

unter (05661) 708-214

Hinweis:

Anmeldung erforderlich.



Demenz-Sprechstunde



Demenz-Sprechstunde für Betroffene und deren Angehörige

Frau Birgit Schwalm, Trainerin im Bereich
Altersdemenz, Erinnerungspflege und
Validation, berät Betroffene und Angehörige in
allen Fragen rund um das Thema Demenz.

Termine:

jeweils Donnerstag

08. Januar

05. Februar

05. März

02. April

07. Mai

11. Juni

und nach Absprache

Uhrzeit:

16.30 Uhr

Ort:

Dienstleistungszentrum

(1. OG)

Eingang Sandstraße 13

Teilnahme:

kostenfrei

Veranstalter:

Seniorenbeauftragte

der Stadt Melsungen

Anmeldungen

bei der Seniorenbeauftragten Heidi Sostmann
unter (05661) 708-175,
seniorenbeauftragte@melsungen.de

Hinweis: Anmeldung erforderlich.

Achtsamer Spaziergang



Miteinander an der frischen Luft bewegen und dabei ins Gespräch kommen.

Kombiniert wird der Spaziergang entlang der Fulda mit Achtsamkeitsübungen.

Jeden
zweiten
Montag



Bei Fragen zur Veranstaltung kontaktieren Sie gerne telefonisch unsere Geschäftsstelle unter 05661-9050290 oder Sabine Leukam per E-Mail: s.leukam@gesunder-sek-plus.de.

Termine:

Jeden zweiten Montag
im Monat

12. Januar
09. Februar
09. März
13. April
11. Mai
08. Juni

Uhrzeit:

14.00 bis 15.00 Uhr

Treffpunkt:

Bartenwetterbrücke

Teilnahme:

Kostenfrei

Veranstalter:

Gesunder
Schwalm-Eder-Kreis+

Anmeldung:

Keine Anmeldung



Gemeinsames Mittagessen





Jeden
zweiten
Dienstag

„Zusammen essen und miteinander ins
Gespräch kommen“

Anmeldungen

bei der Seniorenbeauftragten Heidi Sostmann
unter (05661) 708-175,
seniorenbeauftragte@melsungen.de

Hinweis:

Anmeldung erforderlich.

Termine:

jeweils Dienstag

13. Januar
27. Januar
10. Februar
24. Februar
10. März
24. März
07. April
21. April
05. Mai
19. Mai
02. Juni
30. Juni

Uhrzeit:

12.00 Uhr

Ort:

Seniorentreff im
Mehrzweckraum
über der Stadtbücherei

Kosten:

9,00 Euro

Veranstalter:

Seniorenbeauftragte
der Stadt Melsungen





Smart-Café

- @ Gemeinsam erforschen wir die kleinen Computer (Smartphone und Tablet)
- @ Keine Vorkenntnisse mit dem Umgang digitaler Medien notwendig
- @ Bitte bringen Sie – falls vorhanden – das eigene Smartphone oder Tablet mit, damit Sie gleich damit üben können

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Termine:

jeweils Donnerstag

15. Januar

12. Februar

12. März

09. April

21. Mai

11. Juni

Uhrzeit:

14.30 bis 16.00 Uhr

Ort:

Seniorentreff im
Mehrzweckraum über
der Stadtbücherei

Teilnahme:

Kostenfrei

Veranstalter:

Seniorenbeauftragte
der Stadt Melsungen



Anmeldungen

bei der Seniorenbeauftragten Heidi Sostmann
unter (05661) 708-175,
seniorenbeauftragte@melsungen.de

Hinweis:

Anmeldung erforderlich.



Ganzheitliches Gedächtnistraining

A man's profile is shown in silhouette against a dark background. Overlaid on his head is a glowing, complex network of blue and white lines and dots, resembling a neural network or a constellation. The text 'Ganzheitliches Gedächtnistraining' is written in white, bold, sans-serif font across the top of the image.

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Im Gemeinschaftsraum über der Bücherei, freitags von 15.00 bis 16.00 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.

Termine:

(8 aufeinanderfolgende Termine)

23. Januar
30. Januar
06. Februar
13. Februar
20. Februar
27. Februar
06. März
20. März

Uhrzeit:

15.00 bis 16.00 Uhr

Ort:

Seniorentreff im
Mehrzweckraum über
der Stadtbücherei

Leitung:

Ursula Jedamski

Kosten:

5,00 Euro pro Termin

Veranstalter:

Seniorenbeauftragte
der Stadt Melsungen

Anmeldungen

bei der Seniorenbeauftragten Heidi Sostmann
unter (05661) 708-175,
E-Mail: seniorenbeauftragte@melsungen.de

Hinweis:

Anmeldung erforderlich.

Bewegung im Sitzen



Bewegung im Sitzen mit verschiedenen Materialien

Übungen in den Bereichen Koordination, Beweglichkeit und moderate Kräftigung werden durchgeführt, um die Alltagsbeweglichkeit bis ins hohe Alter zu erhalten.



Anmeldungen

bei der Seniorenbeauftragten Heidi Sostmann
unter (05661) 708-175,
seniorenbeauftragte@melsungen.de

Termine:

jeweils Montag

26. Januar

09. Februar

23. Februar

09. März

23. März

Uhrzeit:

10.00 bis 11.00 Uhr

Ort:

Seniorentreff im
Mehrzweckraum über
der Stadtbücherei

Teilnahme:

Kostenfrei

Veranstalter:

Seniorenbeauftragte
der Stadt Melsungen



Café Lichtblick



Mit dem Verlust Leben Lernen Ein Angebot zur Trauerbewältigung

Trauer ist eine leidvolle Erfahrung,
Sie umfasst den ganzen Menschen.

Trauernde fühlen sich oft hilflos, unverstanden
und allein.

Das Café Lichtblick ist ein unverbindliches,
regelmäßiges Angebot an Trauernde jeden
Alters, zu dem wir Sie herzlich einladen.

Termine:

Jeder letzter Mittwoch
im Monat

28. Januar

25. Februar

25. März

29. April

27. Mai

24. Juni

Uhrzeit:

15.00 bis 17.00 Uhr

Ort:

Harningsmühle
Huberg 4
(Erdgeschoss)

Begleiterinnen:

Dipl. Psychologin
Petra Hochschorner

Pädagogin
Ingeborg Schwanke

Eintritt:

Kostenfrei

Veranstalter:

Hospizdienst
Melsunger Land

Informationen:

Hospizdienst Melsunger Land:
(05661) 9261933

Trauerbegleiterin Petra Hochschorner:
(05662) 20 58

Trauerbegleiterin Ingeborg Schwanke:
(05661) 5 21 53

www.hospizgruppe.net



Tageskurs Demenz



Themen:

- Was sind demenzielle Erkrankungen
- 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?



Anmeldungen

bei der Seniorenbeauftragten Heidi Sostmann
unter (05661) 708-175,
seniorenbeauftragte@melsungen.de

Termin:

Samstag,
31. Januar

Uhrzeit:

10.00 bis 16.00 Uhr

Ort:

Seniorentreff im
Mehrzweckraum über
der Stadtbücherei

Kursleitung:

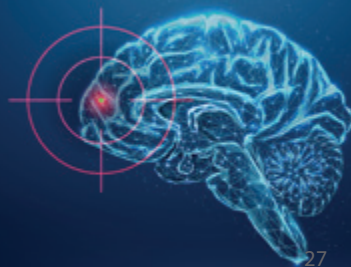
Birgit Schwalm,
Trainerin im Bereich
Altersdemenz,
Erinnerungspflege
und Validation

Teilnahme:

Kostenfrei

Veranstalter:

Seniorenbeauftragte
der Stadt Melsungen



Tanztee



Erleben Sie einen besonderen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen sowie flotter Tanzmusik mit Marcus Rotter.

Termine:

07. Februar

07. März

11. April

Uhrzeit:

15.00 bis 17.00 Uhr

Ort:

Bistro Flair im
Waldschwimmbad
Melsungen

Eintritt:

6 Euro inkl. einer Tasse
Kaffee und einem
Stück Kuchen

Veranstalter:

Seniorenbeauftragte
der Stadt Melsungen
und Bistro Flair



Anmeldungen

bei der Seniorenbeauftragten Heidi Sostmann
unter (05661) 708-175,
seniorenbeauftragte@melsungen.de



Treffen für pflegende Angehörige



Treffen für pflegende Angehörige

Menschen, die ihre Angehörigen pflegen und ihre demenzkranken Angehörigen betreuen, treffen sich, um sich auszutauschen. Hier wird pflegenden und betreuenden Angehörigen ein Raum gegeben, miteinander ins Gespräch zu kommen.

Bei Bedarf soll ein wiederkehrender, fester Termin besprochen werden.

Termin:

Donnerstag,
19. Februar

Uhrzeit:

17.00 Uhr

Ort:

Seniorentreff im
Mehrzweckraum über
der Stadtbücherei

Teilnahme:

Kostenfrei

Veranstalter:

Seniorenbeauftragte
der Stadt Melsungen



Anmeldungen

bei der Seniorenbeauftragten Heidi Sostmann
unter (05661) 708-175,
E-Mail: seniorenbeauftragte@melsungen.de

Hinweis:

Anmeldung erforderlich.



Busfahrt in den Hessenpark Neu-Anspach



Busfahrt in den Hessenpark Neu-Anspach

Besuchen Sie mit uns das Freilichtmuseum Hessenpark im Hochtaunuskreis. Auf 65 Hektar Fläche und in mehr als hundert historischen Gebäuden wird die Geschichte des hessischen Dorflebens der letzten Jahrhunderte gezeigt. Traditionelle Handwerke werden vorgestellt und alte landwirtschaftliche Methoden gezeigt.

Es wird eine Führung durch den Hessenpark geben, außerdem gibt es Zeit zur freien Verfügung.



Anmeldungen

bei der Seniorenbeauftragten Heidi Sostmann
unter (05661) 708-175,
E-Mail: seniorenbeauftragte@melsungen.de

Hinweis:

Anmeldung erforderlich.

Termin:

Donnerstag,
26. März

Abfahrt:

08:45 Uhr am Sand in
Melsungen

Rückfahrt:

16:00 Uhr

Kosten:

55,00 Euro pro Person

Veranstalter:

Seniorenbeauftragte
der Stadt Melsungen



Gemütlich auf zwei Rädern unterwegs



Moderate Radtouren, auch mit E-Bike möglich

Auf überwiegend flachen Strecken werden wir die nähere Umgebung erkunden.

Am Zielort werden wir eine Pause einlegen, bevor es in gemütlichem Tempo zurück nach Melsungen geht.



Anmeldungen

bei der Seniorenbeauftragten Heidi Sostmann
unter (05661) 708-175,
seniorenbeauftragte@melsungen.de

Termine:

jeweils Mittwoch

08. April

22. April

06. Mai

20. Mai

03. Juni

24. Juni

Uhrzeit:

09.00 Uhr

Treffpunkt:

vor der Stadtbücherei

Veranstalter:

Seniorenbeauftragte
der Stadt Melsungen



Gemeinsam unterwegs – ein Spaziergang in Melsungen mit Bewegungs- elementen





Rollatorgeeignet

Termine:

jeweils Montag

13. April

27. April

11. Mai

08. Juni

22. Juni

Uhrzeit:

10.00 bis 11.00 Uhr

Treffpunkt:

Vor der Stadtbücherei

Veranstalter:

Seniorenbeauftragte
der Stadt Melsungen

Anmeldungen

bei der Seniorenbeauftragten Heidi Sostmann
unter (05661) 708-175,
seniorenbeauftragte@melsungen.de



Busfahrt zu den Feengrotten nach Saalfeld und nach Erfurt



Busfahrt zu den Feengrotten nach Saalfeld in Thüringen und nach Erfurt

Die Feengrotten sind das ehemalige Alaunschieferbergwerk „Jeremias Glück“ und stehen seit 1993 als „Die farbenreichsten Schaugrotten der Welt“ im Guinness-Buch der Rekorde.

Es wird eine Führung durch das Schaubergwerk geben, nach dem Rundgang erwartet sie die Grottenfee mit Sekt und Schokoladenspezialitäten.

Hinweis: Wegstrecke unter Tage ca. 550 m/120 Stufen, festes Schuhwerk und warme Kleidung werden empfohlen.

Im Anschluss geht es weiter nach Erfurt mit Zeit zur freien Verfügung.

Termin:

Mittwoch,
24. Juni

Abfahrt:

08.30 Uhr am Sand in
Melsungen

Rückfahrt:

18.00 Uhr

Kosten:

65,00 Euro pro Person

Veranstalter:

Seniorenbeauftragte
der Stadt Melsungen



Anmeldungen

bei der Seniorenbeauftragten Heidi Sostmann
unter (05661) 708-175,
E-Mail: seniorenbeauftragte@melsungen.de

Hinweis:

Anmeldung erforderlich.



Wanderungen

Jede
zweite
Woche



Wanderungen für die sportlichen und junggebliebenen Seniorinnen und Senioren

Zweiwöchentlich findet eine ca. 10 Kilometer lange geführte Wanderung in der Umgebung statt.

Die Uhrzeit und der Treffpunkt werden jeweils vorab in der HNA bekannt gegeben.



Anmeldungen

bei der Seniorenbeauftragten Heidi Sostmann
unter (05661) 708-175,
seniorenbeauftragte@melsungen.de

Termine:

jeden zweiten
Dienstag im Monat

Uhrzeit/Ort:

Die Uhrzeit und der
Treffpunkt werden
jeweils vorab in der
HNA bekannt
gegeben

Leitung:

Joachim Ossig von
der Melsunger
Turngemeinde

Teilnahme:

kostenfrei

Veranstalter:

Seniorenbeauftragte
der Stadt Melsungen



Moderater Sport



Moderater Sport in der Gruppe zur Erhaltung der Mobilität und Alltagsbeweglichkeit im Alter

Bewegungsübungen im Stehen und Sitzen mit
verschiedenen Übungsmitteln

**Jeden
Freitag**

Termin:

jeweils Freitag

Uhrzeit:

10.00 bis 11.00 Uhr

Ort:

Harningsmühle
Huberg 4

Leitung:

Ruth Happel

Anmeldungen

bei der Seniorenbeauftragten Heidi Sostmann
unter (05661) 708-175,
seniorenbeauftragte@melsungen.de

Hinweis:

Anmeldung erforderlich.



Literaturgespräch



Literaturgespräch

Beim Literaturgespräch wird über ein gemeinsam gelesenes Buch gesprochen und diskutiert. Beim Treffen können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine für sie herausragende Stelle vorlesen und darüber miteinander ins Gespräch kommen. Am Ende wird das nächste Buch ausgesucht und der kommende Termin festgelegt.



Termin:

Alle 4-6 Wochen
dienstags

Uhrzeit:

19.30 Uhr

Ort:

BrückenBuchhandlung
Brückenstraße 24

Moderation:

Hilka Wagner

Koordination:

Oliver Engl, 1.
Vorsitzender
Culturinitiative
Melsungen e.V.

Veranstalter:

Culturinitiative
Melsungen e.V.

Bücher und Termine:

www.culturinitiative-melsungen.de



LYSISTRATA

**Vorankündigung:
Festspiele
in Bad Hersfeld**

Busfahrt zu den Festspielen nach Bad Hersfeld mit Besuch der Komödie „Lysistrata“ des altgriechischen Dichters Aristophanes.

Das Stück thematisiert den Kampf einiger Frauen gegen die Männer als Verursacher von Krieg und den damit verbundenen Leiden. Getragen von dieser Erkenntnis verschwören sich die Frauen Athens und Spartas, um Frieden zu erzwingen.



Anmeldungen

bei der Seniorenbeauftragten Heidi Sostmann
unter (05661) 708-175,
E-Mail: seniorenbeauftragte@melsungen.de

Hinweis:

Anmeldung erforderlich.

Termin:

Samstag,
01. August

Abfahrt:

13.00 Uhr am Sand in
Melsungen

Rückfahrt:

ca. 19.00-19.30 Uhr

Kosten:

90,00 Euro pro Person

Veranstalter:

Seniorenbeauftragte
der Stadt Melsungen



Terminübersicht

Sie können die Veranstaltungen markieren, für die Sie sich angemeldet haben.
So behalten Sie ganz einfach den Überblick.

JANUAR 2026	FEBRUAR 2026	MÄRZ 2026
1 Do	1 So	1 So
2 Fr	2 Mo Digital-Sprechstunde Offene Spinnstube	2 Mo Digital-Sprechstunde Offene Spinnstube
3 Sa	3 Di Kaffeekränzchen Spielenachmittag	3 Di Kaffeekränzchen Spielenachmittag
4 So	4 Mi	4 Mi
5 Mo Digital-Sprechstunde Offene Spinnstube	5 Do Demenz-Sprechstunde	5 Do Demenz-Sprechstunde
6 Di Kaffeekränzchen Spielenachmittag	6 Fr Ganzheitliches Gedächtnistraining Moderater Sport in der Gruppe	6 Fr Ganzheitliches Gedächtnistraining Moderater Sport in der Gruppe
7 Mi	7 Sa Tanztee	7 Sa Tanztee
8 Do Demenz-Sprechstunde	8 So	8 So
9 Fr Moderater Sport in der Gruppe	9 Mo Achtsamer Spaziergang Bewegung im Sitzen	9 Mo Achtsamer Spaziergang Bewegung im Sitzen
10 Sa	10 Di Gemeinsames Mittagessen	10 Di Gemeinsames Mittagessen
11 So	11 Mi	11 Mi
12 Mo Achtsamer Spaziergang	12 Do Smart Café	12 Do Smart Café
13 Di Gemeinsames Mittagessen	13 Fr Ganzheitliches Gedächtnistraining Moderater Sport in der Gruppe	13 Fr Moderater Sport in der Gruppe
14 Mi	14 Sa	14 Sa
15 Do Smart Café	15 So	15 So
16 Fr Moderater Sport in der Gruppe	16 Mo	16 Mo Digital-Sprechstunde
17 Sa	17 Di Kaffeekränzchen Spielenachmittag	17 Di Kaffeekränzchen Spielenachmittag
18 So	18 Mi	18 Mi
19 Mo Digital-Sprechstunde	19 Do Treffen für pflegende Angehörige	19 Do
20 Di Kaffeekränzchen Spielenachmittag	20 Fr Ganzheitliches Gedächtnistraining Moderater Sport in der Gruppe	20 Fr Ganzheitliches Gedächtnistraining Moderater Sport in der Gruppe
21 Mi	21 Sa	21 Sa
22 Do	22 So	22 So
23 Fr Ganzheitliches Gedächtnistraining Moderater Sport in der Gruppe	23 Mo Bewegung im Sitzen	23 Mo Bewegung im Sitzen
24 Sa	24 Di Gemeinsames Mittagessen	24 Di Gemeinsames Mittagessen
25 So	25 Mi Café Lichtblick	25 Mi Café Lichtblick
26 Mo Bewegung im Sitzen	26 Do	26 Do Busfahrt Hessenpark
27 Di Gemeinsames Mittagessen	27 Fr Ganzheitliches Gedächtnistraining Moderater Sport in der Gruppe	27 Fr Moderater Sport in der Gruppe
28 Mi Café Lichtblick	28 Sa	28 Sa
29 Do		29 So
30 Fr Ganzheitliches Gedächtnistraining Moderater Sport in der Gruppe Tageskurs Demenz		30 Mo
31 Sa		31 Di

APRIL 2026

1 Mi
2 Do Demenz-Sprechstunde
3 Fr
4 Sa Tanztee
5 So
6 Mo
7 Di Gemeinsames Mittagessen
8 Mi Gemütlich auf zwei Rädern
9 Do Smart Café
10 Fr Moderater Sport in der Gruppe
11 Sa
12 So
13 Mo Achtsamer Spaziergang Spaziergang in Melsungen Offene Spinnstube
14 Di Kaffeekränzchen Spielenachmittag
15 Mi
16 Do
17 Fr Moderater Sport in der Gruppe
18 Sa
19 So
20 Mo Digital-Sprechstunde
21 Di Gemeinsames Mittagessen
22 Mi Gemütlich auf zwei Rädern
23 Do
24 Fr Moderater Sport in der Gruppe
26 Sa
26 So
27 Mo Spaziergang in Melsungen
28 Di Kaffeekränzchen Spielenachmittag
29 Mi Café Lichtblick
30 Do

MAI 2026

1 Fr
2 Sa
3 So
4 Mo Digital-Sprechstunde Offene Spinnstube
5 Di Gemeinsames Mittagessen
6 Mi Gemütlich auf zwei Rädern
7 Do Demenz-Sprechstunde
8 Fr Moderater Sport in der Gruppe
9 Sa
10 So
11 Mo Achtsamer Spaziergang Spaziergang in Melsungen
12 Di Kaffeekränzchen Spielenachmittag
13 Mi
14 Do
15 Fr Moderater Sport in der Gruppe
16 Sa
17 So
18 Mo Digital-Sprechstunde
19 Di Gemeinsames Mittagessen
20 Mi Gemütlich auf zwei Rädern
21 Do Smart Café
22 Fr Moderater Sport in der Gruppe
23 Sa
24 So
25 Mo
26 Di Kaffeekränzchen Spielenachmittag
27 Mi Café Lichtblick
28 Do
29 Fr Moderater Sport in der Gruppe
30 Sa
31 So

JUNI 2025

1 Mo Offene Spinnstube
2 Di Gemeinsames Mittagessen
3 Mi Gemütlich auf zwei Rädern
4 Do
5 Fr Moderater Sport in der Gruppe
6 Sa
7 So
8 Mo Achtsamer Spaziergang Spaziergang in Melsungen
9 Di
10 Mi
11 Do Smart Café Demenz-Sprechstunde
12 Fr Moderater Sport in der Gruppe
13 Sa
14 So
15 Mo Digital-Sprechstunde
16 Di
17 Mi
18 Do
19 Fr Moderater Sport in der Gruppe
20 Sa
21 So
22 Mo Spaziergang in Melsungen
23 Di Kaffeekränzchen Spielenachmittag
24 Mi Busfahrt Feengrotten Gemütlich auf zwei Rädern Café Lichtblick
25 Do
26 Fr Moderater Sport in der Gruppe
27 Sa
28 So
29 Mo
30 Di Gemeinsames Mittagessen
31 Mi

Erinnern Sie sich noch ...

... wie Melsungen in den 50er Jahren aussah ...?





AKTIV SENIOREN IN MELSUNGEN DABEI.



Information & Anmeldung:

Heidi Sostmann
Seniorenbeauftragte der Stadt Melsungen

Dienststelle:
Dienstleistungszentrum
Sandstraße 13
34212 Melsungen

Telefon: 05661-708175
Telefax: 05661-708179

E-Mail: seniorenbeauftragte@melsungen.de

Sprechzeiten:
Öffnungszeiten des Dienstleistungszentrums
und nach Vereinbarung

(Änderungen im Programm bleiben vorbehalten)

Impressum:

Herausgeber:	Magistrat der Stadt Melsungen
Redaktion:	Seniorenbeauftragte Heidi Sostmann
Layout & Design:	Riemann & Partner

Für eventuelle Druckfehler wird keine Haftung übernommen.

