



Landratsamt  
Kitzingen

## AKTIONSWOCHEN 60+

für Bürger ab 60 Jahren im Landkreis Kitzingen

Vorträge, Seminare, Ausflüge, gesellige Nachmittage,  
Kulturveranstaltungen, Fitness- und Sportangebote

**Programmheft 2017**

(15. September bis 16. Oktober)





## Grußwort der Landrätin



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

ich freue mich, Ihnen das Programmheft der AKTIONSWOCHEN 60+ präsentieren zu dürfen, die vom **15. September 2017 bis 16. Oktober 2017** stattfinden.

Die beteiligten Einrichtungen und Träger haben wieder ein abwechslungsreiches Veranstaltungsangebot ermöglicht. Im 4-wöchigen Aktionszeitraum finden **ca. 140 Veranstaltungen** statt, angefangen bei Vorträgen und Seminaren, über Ausflüge und gesellige Unternehmungen bis hin zu Fitness- und Bewegungsangeboten. Nutzen Sie diese tolle Angebote, die in diesem Programmheft übersichtlich ausgeführt sind.

Mein besonderen **Dank gilt allen beteiligten Einrichtungen** und ihren zahlreichen Helferinnen und Helfer, die vor Ort in den einzelnen Gemeinden die Angebote organisieren und umsetzen.

Das diesjährige Schwerpunktthema der Veranstaltungen des Landratsamtes lautet **„Bürgerschaftliches Engagement / Ehrenamt“**, ein sehr wichtiges Thema, wenn man bedenkt, dass in Bayern mittlerweile fast jeder 2. Bürger ehrenamtlich engagiert ist.

Im Rahmen der **Eröffnungsveranstaltung** wird der Referent Loring Sittler der Frage nachgehen, wie **Engagement im Alter 60+ zu mehr Lebensqualität** führen kann. Herr Sittler ist Herausgeber der neu erschienenen Generali Altersstudie 2017, auf die er ebenfalls eingehen wird.

Bei der **Abschlussveranstaltung** wird wieder der Praxisbezug im Vordergrund stehen: In **spannenden Kurzvorträgen** werden sieben Experten aus dem Landkreis **konkrete Themen und Fragen** hinsichtlich des Bürgerschaftlichen Engagements 60+ im Landkreis aufgreifen.

Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie aktiv und interessiert die vielfältigen Veranstaltungen der AKTIONSWOCHEN 60+ besuchen würden. Die beteiligten Anbieter freuen sich über Ihre rege Teilnahme und ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei!

A handwritten signature in blue ink that reads "Tamara Bischof".

Ihre Landrätin  
Tamara Bischof

<b>Veranstaltungen in Kitzingen</b>		
<b>Kitzingen</b>	<b>15.09.2017</b>	Eröffnung der Aktionswochen 60+
	<b>15.09.2017</b> <b>22.09.2017</b> <b>29.09.2017</b> <b>06.10.2017</b> <b>13.10.2017</b>	AWO Stricktreff
	<b>16.09.2017</b>	Tag der Heimat
	<b>16.09.2017</b>	Tagesfahrt zum Korbmarkt
	<b>17.09.2017</b>	Wanderung zum Land der Tausend Deiche
	<b>19.09.2017</b>	Probeessen AWO Menüservice
	<b>19.09.2017</b>	Präsentation: Die wichtigsten Reformatoren
	<b>20.09.2017</b>	Infoveranstaltung "Rat und Hilfe rund ums Auge"
	<b>20.09.2017</b> <b>27.09.2017</b> <b>04.10.2017</b> <b>11.10.2017</b>	Gemeinsames Singen
	<b>21.09.2017</b>	Tagesausflug mit dem Bus in die Rhön
	<b>21.09.2017</b> <b>28.09.2017</b> <b>05.10.2017</b> <b>12.10.2017</b>	Bewegungsübungen im Sitzen
	<b>21.09.2017</b>	Vorstellung: Ehrenamt „SeniorTrainer“ – der Blick über den Tellerrand
	<b>23.09.2017</b>	Seniorennachmittag für Senioren ab 90+
	<b>27.09.2017</b>	Internet-Treff von Senioren für Senioren
	<b>28.09.2017</b>	Tageswanderung im Steigerwald

<b>Veranstaltungen in Kitzingen</b>		
<b>Kitzingen</b>	<b>30.09.2017</b>	Fahrt mit dem Nostalgiebus im Landkreis "Ins Land der Franken fahren"
	<b>03.10.2017</b>	Mehrtagesfahrt in den Chiemgau /Inzell
	<b>04.10.2017</b>	Beratungstag "Barrierefreies Bauen" kostenlose Beratung
	<b>05.10.2017</b> <b>10.10.2017</b>	Laufgruppe unter professioneller Anleitung „Gesund älter werden“, erstes Treffen
	<b>05.10.2017</b>	"Nachmittag der offenen Tür" / Familienentlastender Dienst, Ehrenamtliche 60+ erzählen
	<b>06.10.2017</b>	Vortrag/ Seminar: "Die kulturellen Unterschiede - Das Leben im Alter in den verschiedenen Herkunftsländern und das Leben im Alter in Deutschland"
	<b>06.10.2017</b>	Ökumenischer Gottesdienst „Kunst des Alters“
	<b>10.10.2017</b>	Infotreffen der Schlafapnoe-Erkrankten
	<b>12.10.2017</b>	Halbtagswanderung im Steigerwald
	<b>16.10.2017</b>	Abschlussveranstaltung der Aktionswochen 60+ Bürgerschaftliches Engagement - Experten aus dem Landkreis informieren!
	<b>nach Absprache</b>	Verkehrssicherheitstraining (s. S. 34)
	<b>Gesamter Zeitraum</b>	Info-Stand des Bayerischen Roten Kreuzes Kreisverband im Landratsamt (s. S. 33)
		Verjüngungsstudie mit 50 Personen. Nehmen Sie an der Kraftstudie teil und erfahren Sie Ihr wahres Alter! Fitness-Studio BodyPower

<b>Veranstaltungen alphabetisch nach Veranstaltungsort sortiert</b>			
<b>Astheim</b>	19.09.2017 26.09.2017 10.10.2017	Seniorentanz	
	29.09.2017	Spaziergang durch den Quittenlehrpfad mit Erfahrungsaustausch	
<b>Bullenheim</b>	23.09.2017	Bremserabend	
<b>Castell</b>	27.09.2017	Informationsveranstaltung: „24 Stunden Pflege zu Hause“ und „Vermittlung von Patenschaften“	
<b>Dettelbach</b>	18.09.2017 21.09.2017 25.09.2017 28.09.2017 02.10.2017 05.10.2017 09.10.2017 12.10.2017 16.10.2017	Senioren-gymnastik/ Sturzprophylaxe	
	19.09.2017 26.09.2017	Kegeln im Fuchsbau mit Kaffee & Kuchen	
	26.09.2017	Fahrt ins Blaue	
	02.10.2017	Seniorentanz	
	19.09.2017	Halbtagesausflug nach Bonnland	
	<b>Effeldorf</b>	26.09.2017 13.10.2017	Gedächtnistraining
		<b>Geiselwind</b>	19.09.2017 26.09.2017 10.10.2017

<b>Veranstaltungen alphabetisch nach Veranstaltungsort sortiert</b>		
<b>Hoheim</b>	<b>21.09.2017</b>	Bericht über die Kirchliche Trauungszeremonie einer deutsch-chinesischen Hochzeit
	<b>12.10.2017</b>	Vortrag: "Meine Erfahrungen mit dem Islam"
<b>Iphofen</b>	<b>18.09.2017</b>	Seniorengymnastik
	<b>25.09.2017</b>	
	<b>02.10.2017</b>	
	<b>09.10.2017</b>	
	<b>16.10.2017</b>	
	<b>20.09.2017</b>	Seniorenwandern
	<b>27.09.2017</b>	
	<b>04.10.2017</b>	
	<b>11.10.2017</b>	
	<b>20.09.2017</b>	Wassergymnastik
	<b>27.09.2017</b>	
	<b>04.10.2017</b>	
	<b>11.10.2017</b>	
	<b>01.10.2017</b>	Vortrag zum 10. VdK Sozialforum: "Ein Sozialverband im Wandel" - 70 Jahre VdK
	<b>10.10.2017</b>	Erntedank-Feier mit Kaffee & Kuchen
<b>Kaltensondheim</b>	<b>10.10.2017</b>	Vortrag: "Gutes aus der Natur - Kräuter und Pilze"
<b>Kleinlangheim</b>	<b>19.09.2017</b>	Fitness- und Funktionsgymnastik (beginnt ab 12.09.2017)
	<b>26.09.2017</b>	
	<b>10.10.2017</b>	
	<b>19.09.2017</b>	Wirbelsäulen-Gymnastik (beginnt ab 12.09.2017)
	<b>26.09.2017</b>	
	<b>10.10.2017</b>	

<b>Veranstaltungen alphabetisch nach Veranstaltungsort sortiert</b>		
<b>Marktbreit</b>	15.09.2017	Gedächtnistraining
	22.09.2017	
	29.09.2017	
	06.10.2017	
	13.10.2017	
	19.09.2017	Seniorentanz
	20.09.2017	Seniorenchor
	27.09.2017	
	04.10.2017	
	11.10.2017	
	22.09.2017 letzter Termin 24.11.2017	Computerkurs für Senioren - Schüler begleiten Senioren
	26.09.2017	Vortrag: "Alles noch dicht?! Hilfe bei Inkontinenz"
<b>Münster- schwarzach</b>	08.10.2017	Symphonie-Konzert mit den Stuttgarter Philharmonikern
<b>Neuses am Berg</b>	27.09.2017	Bremsernachmittag
	10.10.2017	Bremserfest mit Musik und Vortrag
<b>Obernreit</b>	10.10.2017	Studienfahrt ins Werntal, Arnstein und Büchold
<b>Rüdenhau- sen</b>	18.09.2017	Funktionstraining für Osteoporose mit Physiotherapeuten
	25.09.2017	
	02.10.2017	
	09.10.2017	
	16.10.2017	

<b>Veranstaltungen alphabetisch nach Veranstaltungsort sortiert</b>		
<b>Schwanberg / Rödelsee</b>	<b>15.09.2017 bis 17.09.2017</b>	TanzIntensiv Fortbildungseinheit auf dem Ertanzungsweg
	<b>17.09.2017</b>	Schlossparkführung "Welcher Baum ist das?"
	<b>17.09.2017</b>	Heikes Märchenwelt „Erntezeit“
	<b>22.09.2017 bis 24.09.2017</b>	Das Meditationsrad des Nikolaus von Flüe
	<b>23.09.2017</b>	Ökumenische Sternwallfahrt
	<b>29.09.2017</b>	Ausstellung "Die Betende" in der St. Michaelskirche
	<b>29.09.2017</b>	"Vesper" - Kalligraphiekurs
	<b>30.09.2017</b>	Labyrinth und Tanz - Wege zur Mitte und Inspira- tion zur Lebensreise
	<b>30.09.2017</b>	Orchesterkonzert mit dem Kammerorchester Kitzingen
	<b>01.10.2017</b>	"Das Labyrinth" Mythos und Geschichten eines Menschheitssymbols
	<b>11.10.2017 bis 15.10.2017</b>	Werkwoche Gregorianik - Einführung in die deutsche Gregorianik
	<b>13.10.2017</b>	Handauflegen im Gebet (Vertiefungskurs)
	<b>15.10.2017</b>	Schlossparkführung "Auf den Spuren von Graf Alexander zu Castell-Rüdenhausen und seinem Sohn Radulf"

<b>Veranstaltungen alphabetisch nach Veranstaltungsort sortiert</b>		
<b>Schwanberg / Rödelsee</b>	<b>15.10.2017</b>	Konzert: "Jagdliche Klänge im Schlosspark" -
	<b>16.10.2017</b>	"...ich in dir, du in mir..." - Exerzitien in der Spiritualität des Karmel
<b>Schwarzach</b>	<b>27.09.2017</b> <b>04.10.2017</b> <b>11.10.2017</b>	Seniorentanz
	<b>10.10.2017</b>	Halbtagesausflug mit dem Bus ins Blaue
	<b>12.10.2017</b>	Prävention und Erste Hilfe im Alter
	<b>28.09.2017</b>	Vortrag: "Landjuden in Unterfranken und anderswo - ein Vergleich"
<b>Volkach</b>	<b>19.09.2017</b>	Fahrt ins Blaue
	<b>11.10.2017</b>	Rosenkranzandacht im Bürgerspital
	<b>gesamter Zeitraum</b>	Beratung über Patientenverfügung und Vorsorgevollmächte mit Hilfestellung beim Ausfüllen verschiedener Formulare (s. S. 34)
<b>Wiesenbronn</b>	<b>23.09.2017</b>	Gästeführung-Dorfrundgang mit Kirchenburg
	<b>24.09.2017</b>	Kirchweihgottesdienst und Ausstellung „500 Jahre Reformation“
	<b>26.09.2017</b>	Bürgerball
	<b>15.10.2017</b>	Weinlesefest "letzte Fuhre"
	<b>20.09.2017</b>	Vortrag: "Ein Leben in Würde bis zuletzt" mit anschließender Diskussionsmöglichkeit
	<b>13.10.2017</b>	Infoveranstaltung "Rat und Hilfe Rund ums Auge"
<b>Willanzheim</b>	<b>20.09.2017</b>	Vortrag: "Griffel, Füller, Tintenkiller"

**Eröffnung der AKTIONSWOCHEN 60+**  
**durch Landrätin Tamara Bischof**  
**im Großen Sitzungssaal, Landratsamt Kitzingen**  
**am 15. September 2017**  
**von 14 Uhr bis ca. 16 Uhr**

**Engagiert im Alter 60+ !**  
**Mehr Lebensqualität durch soziales Engagement!**  
Referent: Loring Sittler

**Zum Inhalt des Vortrages:**

Endlich Rente, Reisen und Beine hochlegen? Wenn Sie dem Alter ein Schnippchen schlagen wollen, rentiert es sich, die Hängematte wegzupacken. Denn nichts hält so jung, fit und vital wie ehrenamtliches Engagement und soziale Kontakte.

Viele ältere Menschen verfügen über ein großes Maß an Erfahrung und Kreativität. Die Bereitschaft und die Zeit, diese Potenziale für sich und für andere einzusetzen, nehmen zu. Für die wachsende Gruppe der Senioren, die aktiv und gesund in den Ruhestand gehen, geht es um neue Herausforderungen und Tätigkeitsfelder, um soziale Verantwortung und soziale Anerkennung.

Im seinem Vortrag bietet der Referent Loring Sittler konkrete Informationen zur demografischen Herausforderung und zeigt den Nutzen für alle auf, die sich ehrenamtlich engagieren (wollen). Er sieht sich selber als „Berater für alle Fragen des gesellschaftlichen Wandels.“

**Zum Referenten Loring Sittler:**

Loring Sittler (Jahrgang 1951) war von 2008 – 2016 Leiter des Generali Zukunftsfonds und hat die Generali Altersstudie 2013 und die im März 2017 erschienene 2. Altersstudie als unmittelbar Verantwortlicher konzipiert und herausgegeben. Einige konzentrierte Ergebnisse aus den Studien wird er vortragen. Seit Februar 2017 ist Herr Sittler zudem als freier Berater Projektleiter bei [Transparenz-leicht-gemacht.de](http://Transparenz-leicht-gemacht.de).

Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement und Seniorenfragen  
Ansprechpartner:

Herbert Köhl	Manuela Link
Tel. 09321 928-5010	Tel. 09321 928-5015
<a href="mailto:herbert.koehl@kitzingen.de">herbert.koehl@kitzingen.de</a>	<a href="mailto:manuela.link@kitzingen.de">manuela.link@kitzingen.de</a>

Anmeldung erforderlich

<b>Freitag, 15. September 2017</b>	
09:30-	<b>Gedächtnistraining</b> im Haus der Senioren Marktbreit
10:30	Winterseitenweg 3, Anmeldung erforderlich, keine Kosten <b>Auskunft:</b> AWO Marktbreit, Ursula Pfister, Tel. 09332 406-171
14:00-	<b>AWO Stricktreff</b> im Koordinierungszentrum WirKT, Würzburger Str. 5
17.30	in Kitzingen, keine Erfahrung erforderlich, bitte anmelden, kostenfrei <b>Auskunft:</b> WirKT, Clemens Hartmann, Tel. 09321 92 54 284
17:30	<b>„TanzIntensiv“</b> eine Fortbildungseinheit auf dem Ertanzungsweg Leitung: Petra-Maria Knell, 3-Tage Kurs am Schwanberg Anmeldung erforderlich, kostenpflichtig <b>Auskunft:</b> Geistliches Zentrum Schwanberg, Tel. 09323 32-128
<b>Samstag, 16. September 2017</b>	
08:00-	<b>Tagesfahrt zum Korbmarkt nach Lichtenfels</b>
20:00	bitte schriftlich anmelden <b>Auskunft:</b> VdK Kitzingen, Hartmut Stiller, Tel. 09321 7578
16:00-	<b>„Tag der Heimat“</b> um 16 Uhr Andacht am Ehrenmal Alter Friedhof
18:00	anschließend ab 17 Uhr Festveranstaltung im Landratsamt Kitzingen <b>Auskunft:</b> Bund der Vertriebenen, Gisela Senft, Tel. 09321 34 314
<b>Sonntag, 17. September 2017</b>	
08:00-	<b>Wanderung</b> zum Land der Tausend Deiche im Aischgrund, kostenfrei
20:00	Treffpunkt: Parkplatz Bleichwasen-Etwashausen <b>Auskunft:</b> NaturFreunde Kitzingen, Barbara Ziegler Tel. 09321 377 53
14:00-	<b>Schlossparkführung „Welcher Baum ist das“?</b>
15:30	Leitung: Heinz Zippelius, Treffpunkt am Brunnen vor der St. Michaelskirche, keine Anmeldung erforderlich <b>Auskunft:</b> Geistliches Zentrum Schwanberg, Tel. 09323 32-207
15:30-	<b>Heikes Märchenwelt „Erntezeit“</b> , Leitung: Heike Appold, Treffpunkt
16:30	an der Pergola im Schlosspark (bei schlechtem Wetter im Kreuzgang der St. Michaelskirche), keine Anmeldung erforderlich <b>Auskunft:</b> Geistliches Zentrum Schwanberg, Tel. 09323 32-207

<b>Montag, 18. September 2017</b>	
08:30- 09:30	<b>Seniorengymnastik</b> TSV Iphofen, Karl-Knauf Halle Iphofen <b>Auskunft:</b> Krista von Kiesling, Tel. 09323 63 68
10:00- 11:00	<b>Seniorengymnastik/ Sturzprophylaxe</b> in der Hornschen Spitalstiftung, Spitalgasse 10, Dettelbach <b>Auskunft:</b> Hornsche Spitalstiftung, Herr Pechtl, Tel. 09324 9747-22
18:00- 19:00	<b>Funktionstraining für Osteoporose</b> mit Physiotherapeuten in der TSV Turnhalle Rüdenshausen <b>Auskunft:</b> SHG Osteoporose, Udo Laxa, Tel. 09383 74 60
<b>Dienstag, 19. September 2017</b>	
09:00- 18:00	<b>Fahrt ins Blaue</b> , Anmeldung erforderlich <b>Auskunft:</b> Pfarrgemeinde Volkach, Helga Mohr, Tel. 09381 14 48
10:00- 20:30	<b>Halbtagesausflug</b> mit dem Bus nach Bonnland, Anmeldung erforderlich <b>Auskunft:</b> Feierabendkreis & Evang. Kirchengemeinde Dettelbach Erna Prappacher, Tel. 09324 848
13:00- 14:00	<b>Probeessen für interessierte Senioren - AWO Menüservice</b> Die Arbeiterwohlfahrt im Landkreis Kitzingen bietet Ihnen täglich einen Menü-Service an, also auch an Wochenenden und Feiertagen. Das vielfältige Speisenangebot wird frisch zubereitet, auf hochwertigem Porzellan serviert und nach Hause geliefert. Im <b>AWO Wilhelm-Högner-Haus in Kitzingen, Klettenberg 90</b> , können Sie an diesem Mittag ein Menü in Gesellschaft kennenlernen und genießen. Anmeldung bis spätestens 12. September 2017 Auskunft zum Speisenangebot - telefonisch ab 29. August 2017 Kosten für Probeessen: 5,00 €  <b>Anmeldung:</b> AWO Haus der Senioren Marktbreit, Birgit Wirsing Tel. 09332 406-183, birgit.wirsing@awo-unterfranken.de

**Dienstag, 19. September 2017**

14:00- **Power-Point Präsentation** „Die wichtigsten Reformatoren“  
 16:45 kostenfrei **Auskunft:** Feierabendkreis St. Michael, Elsbeth Schwab  
 Tel. 09321 31 374

14:00- **Seniorentanz** im DJK-Heim, Kartäuserstr. 18, Volkach-Astheim  
 15:00 **Auskunft:** Seniorenkreis Astheim, Gabi Marquard, Tel. 09381 96 69

14:00- **Seniorentanz** im AWO Clubraum, Winterseitenweg 1 in Marktbreit  
 16:00 **Auskunft:** AWO Marktbreit, Frau Ott, Tel. 09332 98 64

14:00- **Seniorentanz** im Pfarrzentrum Geiselwind, Fütterseeestr. 5  
 17:00 **Auskunft:** Pfarrgemeinde, Luzia Ruhl, Tel. 09556 12 61

14:30- **Kegeln im Fuchsbau** mit Kaffee & Kuchen in der Phönix Seniorenresi-  
 15:30 denz, Schillerstr. 1, Dettelbach, bitte anmelden  
**Auskunft:** Phönix Seniorenresidenz, Beat Simon, 09324 305-574

18:30- **Fitness- und Funktionsgymnastik** in der Turnhalle Kleinlangheim  
 19:45 10 mal jeden Dienstag, beginnt ab 12.9., Unkosten 2.- € pro Training  
**Auskunft:** VfL Sportverein, Erika Hartmann, Tel. 09325 18 83

20:00- **Wirbelsäulen-Gymnastik** in der Turnhalle Kleinlangheim, 8 mal jeden  
 21:00 Dienstag, beginnt ab 12.9., Unkosten 2.- € pro Training  
**Auskunft:** VfL Sportverein, Erika Hartmann, Tel. 09325 18 83

**Mittwoch, 20. September 2017**

09:00- **Seniorenwandern** „Rund um Iphofen“  
 10:30 Treffpunkt: Karl-Knauf-Halle  
**Auskunft:** TSV Iphofen, Oswin Ziegler, Tel. 09323 87 69 99

09:30- **Seniorenchor** im Haus der Senioren, Winterseitenweg 3, Marktbreit  
 10:30 bitte anmelden  
**Auskunft:** AWO Marktbreit, Ursula Pfister, Tel. 09332 406 171

**Mittwoch, 20. September 2017**

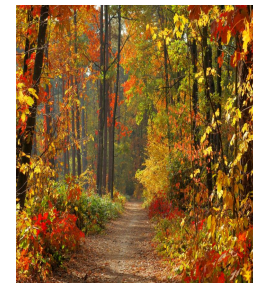
14:00- **Infoveranstaltung „Rat und Hilfe rund ums Auge“** im Caritas-Haus  
 16:00 Schrankenstr. 10 in Kitzingen  
**Auskunft:** Christine Thaler, Tel. 09381 62 32  
 Erika Schuhmann, 09321 12 19



14:30- **Vortrag: „Griffel, Füller, Tintenkiller“** aus dem Leben eines  
 16:00 Dorfschulmeisters, im Martinushaus in Willanzheim, kostenfrei  
 Referent: Kreisheimatpfleger Karl-Heinz Wolbert  
**Auskunft:** Seniorenkreis Willanzheim, Ilse Wolbert, Tel. 09323 38 74

15:00- **Seniorensingen** im Haus Mainblick, Pavillon, Mühlbergstr. 1  
 16:00 Kitzingen  
**Auskunft:** Haus Mainblick, Sabine Bischoff, Tel. 09321 1338-11

19:00- **Vortrag: „Ein Leben in Würde bis zuletzt“**  
 20:30 mit anschließender Diskussionsmöglichkeit  
 im Rathaus Wiesentheid im Trausaal  
 im EG und barrierefrei zu erreichen  
 Referentin: Gisela Ott  
**Auskunft:** Zeit füreinander e.V. Wiesentheid  
 Irene Hünnerkopf  
 Tel. 09383 15 21



20:00- **Wassergymnastik** in der Schwimmhalle Iphofen  
 20:45 **Auskunft:** TSV Iphofen, Doreen Trischler, Tel. 09326 97 94 09

08:00- **Tagesausflug mit dem Bus**, die Fahrt geht nach Geisa/Rhön zum  
 18:00 „Point Alpha“, Anmeldung erwünscht  
**Auskunft:** Senioren-Union, Gerlinde Martin, Tel. 09321 77 99

10.00- **Seniorengymnastik/ Sturzprophylaxe** in der Hornschen Spitalstif-  
 11:00 tung, Spitalgasse 10, Dettelbach  
**Auskunft:** Hornsche Spitalstiftung, Herr Pechtl, Tel. 09324 9747-22

**Donnerstag, 21. September 2017**

10:00- **Bewegungsübungen im Sitzen**, im Haus Mainblick Pavillon  
 11:00 Mühlbergstr. 1, Kitzingen  
**Auskunft:** Haus Mainblick, Sabine Bischoff, Tel. 09321 1338-11

13:00- **Halbtagesausflug-Busfahrt** zur Johannisburg in Aschaffenburg  
 20:00 **Auskunft:** Seniorenkreis Mainbernheim, Karl Wolf, Tel. 09323 451

14:30- **Bericht über die Kirchliche Trauungszeremonie einer deutsch-**  
 17:00 **chinesischen Hochzeit.** Die Mutter des Bräutigams, Helga Bernard,  
 berichtet über die deutsch-chinesische Hochzeit in Peking und  
 Hoheim, im Pfarrhaus Hoheim  
**Auskunft:** Seniorenkreis Hoheim, Ingrid Gerber, Tel. 09321 33 434

18:00- **Ehrenamt SeniorTrainer – der Blick über den Tellerrand**  
 19:30 Aktivitäten, Erfahrungsaustausch, Informationen  
 Bürgerschaftliches Engagement ist unverzichtbar und spannt ein sta-  
 biles Netz über alle gesellschaftlichen Bereiche. Die vom Bayerischen  
 Sozialministerium ins Leben gerufene Seniorenakademie Bayern bie-  
 tet Seminare für ältere bürgerschaftlich engagierte Menschen an. In  
 diesem Rahmen berichten ausgebildete SeniorTrainer von ihren  
 Erfahrungen und geben einen Überblick über die Möglichkeiten,  
 neue Impulse über das Bildungsangebot der Seniorenakademie  
 Bayern für ehrenamtliches Engagement zu bekommen. Anmeldung  
 erwünscht, kostenfrei

**Auskunft:** Clemens Hartmann  
 WirKT Koordinierungszentrum  
 Tel. 09321 92 54 284



**Freitag, 22. September 2017**

09:30- **Gedächtnistraining** im Haus der Senioren, Winterseitenweg 3 in  
10:30 Marktbreit, Anmeldung erforderlich, keine Kosten  
**Auskunft:** AWO Marktbreit, Ursula Pfister, Tel. 09332 406-171

12:30- **AWO Stricktreff** im Koordinierungszentrum WirKT, Würzburger Str. 5  
15:30 in Kitzingen, keine Erfahrung erforderlich, bitte anmelden, kostenfrei  
**Auskunft:** WirKT, Clemens Hartmann, Tel. 09321 92 54 284

15:00- **Computerkurs für Senioren** - in lockerer Runde werden Schüler den  
16:00 Senioren die Handhabung mit dem Computer nahebringen.  
Zielgruppe sind unerfahrene Benutzer und absolute Anfänger.  
Telefonische Voranmeldung nicht nötig - um besser planen zu können bitte im Sekretariat des Gymnasiums Marktbreit melden.  
Der Kurs ist kostenfrei und wöchentlich, außer in den Ferien.  
Letzter Termin ist am 24.11.2017

**Auskunft:**  
Gymnasium Marktbreit  
Neue Obernbreiter Str. 21  
Lehrerin: Doris Behrendt  
Sekretariat:  
Tel. 09332 59 260  
oder  
doris.behrendt@gymnasium-marktbreit.de



17:30 **Kurs: Das Meditationsrad des Nikolaus von Flüe**  
Leitung: Regine Ellmer, Anmeldung erforderlich, kostenpflichtig  
vom 22.9.2017-24.9.2017  
**Auskunft:** Geistliches Zentrum Schwanberg  
Rezeption, Tel. 09323 32-128

**Samstag, 23. September 2017**

09:30 **Ökumenische Sternwallfahrt**, keine Anmeldung erforderlich  
und **Auskunft:** Geistliches Zentrum Schwanberg Sr. Gabriele Caecilia Ross  
13:00 CCR, Tel. 09323 32-125

14:00- **Gästeführung-Dorfrundgang mit Kirchengburg**  
16:00 Start ab Info-Tafel Seegarten  
**Auskunft:** Gästeservice Wiesenbronn, Rosmarie Hofmann  
Tel. 09325 999 66

18:00- **Bremserabend** in der Häckerscheune in Bullenheim  
22:30 **Auskunft:** VdK Marktbreit, Helmut Schleyer, Tel. 09332 12 06

**Seniorenachmittag 90+ des Landkreises  
am Samstag, 23. September 2017**

**Geselliger Nachmittag bei Kaffee und Kuchen  
mit buntem Unterhaltungsprogramm  
von 14.30 Uhr bis ca. 17.00 Uhr  
in Kitzingen - Dekanatszentrum  
Schrannenstraße / Ritterstraße 5**

**Musik und Tanzvorführungen, Wortbeiträge und Moderation  
Ehrung der ältesten Teilnehmer/Innen durch Landrätin Tamara Bischof  
Blumengruß als Erinnerung**

Fachstelle für  
Bürgerschaftliches Engagement und Seniorenfragen  
Ansprechpartner:

Herbert Köhl  
Tel. 09321 928-5010  
herbert.koehl@kitzingen.de

Manuela Link  
Tel. 09321 928-5015  
manuela.link@kitzingen.de

**Sonntag, 24. September 2017**

09:00 **Kirchweihgottesdienst** mit Abendmahl und Ausstellung „500 Jahre Reformation“ in der Kirche Wiesenbronn  
**Auskunft:** Bürgermeisterin Doris Paul, Tel. 09325 999 66

**Montag, 25. September 2017**

08:30- **Seniorengymnastik** TSV Iphofen, Karl-Knauf Halle Iphofen  
 09:30 **Auskunft:** Krista von Kiesling, Tel. 09323 63 68

10:00- **Seniorengymnastik/ Sturzprophylaxe** in der Hornschen Spitalstiftung, Spitalgasse 10, Dettelbach  
 11:00 **Auskunft:** Hornsche Spitalstiftung, Herr Pechtl, Tel. 09324 9747-22

18:00- **Funktionstraining für Osteoporose** mit Physiotherapeuten in der  
 19:00 TSV Turnhalle Rüdtenhausen  
**Auskunft:** SHG Osteoporose, Udo Laxa, Tel. 09383 74 60

**Dienstag, 26. September 2017**

10:00- **Fahrt ins Blaue**, Seniorenkreis Dettelbach, Abfahrt Raiba -  
 18:00 Mainstockheimerstraße in Dettelbach, Kosten je nach Teilnahme  
**Auskunft:** Seniorenkreis Dettelbach, Gertraud Rauch,  
 Tel. 09324 31 81

14:00- **Seniorentanz** im DJK-Heim, Kartäuserstr. 18, Volkach-Astheim  
 15:00 **Auskunft:** Seniorenkreis Astheim, Gabi Marquard, Tel. 09381 96 69

14:00- **Seniorentanz** im Pfarrzentrum Geiselwind, Fütterseeestr. 5  
 17:00 **Auskunft:** Pfarrgemeinde, Luzia Ruhl, Tel. 09556 12 61

14:00- **Gedächtnistraining im Sportheim** Effeldorf, kleiner Unkostenbeitrag  
 16:00 **Auskunft:** Seniorenkreis Dettelbach-Effeldorf, Angelika Maiwald-Scheller, Tel. 09324 35 58

**Dienstag, 26. September 2017**

14:00- **Vortrag: "Alles noch dicht?! Hilfe bei Inkontinenz"**  
 16:00 im AWO-Clubraum, Winterseitenweg 1 in Marktbreit  
 Referentin: Apothekerin Andrea Schneider  
**Auskunft:** AWO Marktbreit, Ute Kieweg, Tel. 09332 82 68

14:30 - **Kegeln im Fuchsbau** mit Kaffee & Kuchen in der Phönix Seniorenresi-  
 15:30 denz, Schillerstr. 1, Dettelbach, bitte anmelden  
**Auskunft:** Phönix Seniorenresidenz, Beat Simon, 09324 305-574

**Mittwoch, 27. September 2017**

09:00- **Seniorenwandern** „Rund um Iphofen“  
 10:30 Treffpunkt: Karl-Knauf-Halle  
**Auskunft:** TSV Iphofen, Oswin Ziegler, Tel. 09323 87 69 99

09:30- **Seniorenchor** im Haus der Senioren, Winterseitenweg 3, Marktbreit  
 10:30 bitte anmelden  
**Auskunft:** AWO Marktbreit, Ursula Pfister, Tel. 09332 406 171

13:00- **Bremsernachmittag** im Weingut Düll, Neuses am Berg  
 19:00 bitte schriftlich anmelden  
**Auskunft:** VdK Kitzingen, Hartmut Stiller, Tel. 09321 75 78

14:00- **Seniorentanz** in der Arche Stadtschwarzach, Stadtgraben 10  
 15:30 **Auskunft:** Seniorentreff Schwarzach, Leopoldine Lucas  
 Tel. 09324 21 33

15:00- **Internet-Treff von Senioren für Senioren** im Bürgerzentrum Kitzin-  
 16:00 gen, Schrankenstr. 35. Das eigene Laptop, Smartphone oder Tablet  
 mitbringen und sich einfach austauschen. Keine Anmeldung  
 erforderlich, keine Kosten  
**Auskunft:** Gertrud Vielweber, Tel. 09321 87 29

**Mittwoch, 27. September 2017**

15:00- **Seniorensingen** im Haus Mainblick Pavillon, Mühlbergstr. 1 in  
16:00 Kitzingen  
**Auskunft:** Haus Mainblick, Sabine Bischoff, Tel. 09321 1338-11

18:30- **Informationsveranstaltung: "24 Stunden Pflege zu Hause"**  
20:30 Vortrag über das Angebotsspektrum der Pflegehelden in Würzburg  
Referentin: Monika Bader von den Pflegehelden

**„Vermittlung von Patenschaften“**

Vortrag über Ansprechpartner, Rechtsfragen,  
Möglichkeiten und Erfahrungswerte  
Referentin: Petra Dlugosch, Gerontologin/  
Dipl. Sozialpädagogin



Im Ev. Gemeindehaus, Kirchplatz 3, Castell  
Keine Anmeldung erforderlich  
**Auskunft:**  
Arbeitsgemeinschaft Dorfschätze  
Alexandra Ludwig, Tel. 09383 909 495

20:00- **Wassergymnastik** in der Schwimmhalle Iphofen  
20:45 **Auskunft:** TSV Iphofen, Doreen Trischler, Tel. 09326 97 94 09

**Donnerstag, 28. September 2017**

10:00- **Tageswanderung im Steigerwald** (ca. 14 km), Treffpunkt Parkplatz  
18:30 Bleichwasen-Et washausen, kostenfrei  
**Auskunft:** NaturFreunde Kitzingen, Barbara Ziegler  
Tel. 09321 377 53

10:00- **Seniorengymnastik/ Sturzprophylaxe** in der Hornschen Spitalstif-  
11:00 tung, Spitalgasse 10, Dettelbach  
**Auskunft:** Hornsche Spitalstiftung, Herr Pechtl, Tel. 09324 9747-22

10:00- **Bewegungsübungen im Sitzen**, im Haus Mainblick Pavillon  
11:00 Mühlbergstr. 1, Kitzingen  
**Auskunft:** Haus Mainblick, Sabine Bischoff, Tel. 09321 1338-11

**Donnerstag, 28. September 2017**

19:30- **Vortrag: "Landjuden in Unterfranken und anderswo - ein Vergleich"**  
 21:00 im Gemeindehaus Segnitz, Referentin: Dr. Rotraud Ries, kostenfrei  
**Auskunft:** Bürgermeisterin Marlene Bauer, Tel. 09332 37 81

**Freitag, 29. September 2017**

10:00- **Spaziergang durch den Quittenlehrpfad mit Erfahrungsaustausch**  
 12:00 zum Thema "Die Kunst des Älterwerdens und des Lebens". Dauer 1-2  
 Std., ca. 3,5 km, für Getränke ist gesorgt, Start ist am Kloster Astheim  
 Anmeldung erwünscht, kostenfrei



**Auskunft:**  
 Gesundheitsamt Kitzingen  
 Dr. Wolfgang Lau und  
 Debbi Dominski  
 Tel. 09321 928-3304

09:30- **Gedächtnistraining** im Haus der Senioren, Winterseitenweg 3 in  
 10:30 Marktbreit, Anmeldung erforderlich, keine Kosten  
**Auskunft:** AWO Marktbreit, Ursula Pfister, Tel. 09332 406-171

12:30- **AWO Stricktreff** im Koordinierungszentrum WirKT, Würzburger Str. 5  
 15:30 in Kitzingen, keine Erfahrung erforderlich, bitte anmelden, kostenfrei  
**Auskunft:** WirKT, Clemens Hartmann, Tel. 09321 92 54 284

16:00- **Ausstellung "Die Betende"** in der St. Michaelskirche auf dem  
 17:30 Schwanberg, Ausstellungseröffnung mit Künstlerin Sylvia Vander-  
 meer, Vortrag: Pater Anselm Grün OSB, Musikalische Umrahmung:  
 Mr. Clarino, jeder ist willkommen  
**Auskunft:** Geistliches Zentrum Schwanberg  
 Sr. Anke Sophia Schmidt CCR , Tel. 09323 32-184

<b>Freitag, 29. September 2017</b>	
17:30- 14:00	<b>"Vesper" - Kalligraphiekurs</b> Leitung: Ruth Wild, Anmeldung erforderlich, kostenpflichtig, der Kurs geht bis 01.10.2017 <b>Auskunft:</b> Geistliches Zentrum Schwanberg, Tel. 09323 32-128
<b>Samstag, 30. September 2017</b>	
14:00- 17:00	<b>Fahrt mit dem Nostalgiebus im Landkreis</b>  "Ins Land der Franken fahren" <b>Auskunft:</b> Senioren-Union der CSU Gerlinde Martin, Tel. 09321 77 99
14:30	<b>Labyrinth und Tanz - Wege zur Mitte und Inspiration zur Lebensreise</b> im Geistlichen Zentrum Schwanberg/ Rödelsee der Kurs geht bis 03.10.2017, Anmeldung erforderlich <b>Auskunft:</b> Geistliches Zentrum Schwanberg, Tel. 09323 32-128
19:30- 21:00	<b>Orchesterkonzert</b> mit dem Kammerorchester Kitzingen in der St. Michaelskirche auf dem Schwanberg, Eintritt frei <b>Auskunft:</b> Geistliches Zentrum Schwanberg, Sr. Dorothea Beate Krauß CCR, Tel. 09323 32-207
<b>Sonntag, 01. Oktober 2017</b>	
16:00- 19:00	<b>Vortrag zum 10. VdK Sozialforum: "Ein Sozialverband im Wandel"</b> 70 Jahre VdK Kreisverband Kitzingen, in der Karl-Knauf-Halle Iphofen kostenfrei <b>Auskunft:</b> VdK Kitzingen Kreisverband Tel. 09321 48 52
	
19:00- 20:30	<b>"Das Labyrinth" Mythos und Geschichten eines Menschheits-symbols</b> Themenabend mit Gernot Candolini im Schloss Schwanberg <b>Auskunft:</b> Geistliches Zentrum Schwanberg, Tel. 09323 32-128

**Montag, 2. Oktober 2017**

08:30- **Seniorengymnastik** TSV Iphofen, Karl-Knauf Halle Iphofen  
 09:30 **Auskunft:** Krista von Kiesling, Tel. 09323 63 68

10:00- **Seniorengymnastik/ Sturzprophylaxe** in der Hornschen Spitalstif-  
 11:00 tung, Spitalgasse 10, Dettelbach  
**Auskunft:** Hornsche Spitalstiftung, Herr Pechtl, Tel. 09324 9747-22

16:30- **Seniorentanz** im Pfarrheim Dettelbach, Falterstraße  
 18:00 **Auskunft:** Seniorenkreis, Angelika Maiwald-Scheller, Tel. 09324 3558

18:00- **Funktionstraining für Osteoporose** mit Physiotherapeuten in der  
 19:00 TSV Turnhalle Rüdenshausen  
**Auskunft:** SHG Osteoporose, Udo Laxa, Tel. 09383 74 60

**Dienstag, 3. Oktober 2017**

08:00- **Mehrtagesfahrt in den Chiemgau / Inzell**  
 vom 03.10.2017 bis 07.10.2017  
**Auskunft:** VdK Kitzingen, Waltraud Patz, Tel. 09321 44 05

**Mittwoch, 4. Oktober 2017**

09:00- **Seniorenwandern** „Rund um Iphofen“  
 10:30 Treffpunkt: Karl-Knauf-Halle  
**Auskunft:** TSV Iphofen, Oswin Ziegler, Tel. 09323 87 69 99

09:30- **Seniorenchor** im Haus der Senioren, Winterseitenweg 3, Marktbreit  
 10:00 bitte anmelden  
**Auskunft:** AWO Marktbreit, Ursula Pfister, Tel. 09332 406 171

14:00- **Seniorentanz** in der Arche Stadtschwarzach, Stadtgraben 10  
 15:00 **Auskunft:** Seniorentreff Schwarzach, Leopoldine Lucas  
 Tel. 09324 21 33

**Mittwoch, 4. Oktober 2017**

**Beratungstag „Barrierefreies Bauen“  
am 04. Oktober 2017  
im Landratsamt von 13.00 Uhr - 17.00 Uhr  
mit Architekt Andreas Unser (Fachberater „Barrierefreies Bauen“)**

Kostenlose Beratung zu: Baulichen Maßnahmen im Neubau,  
Altbau und Umbau, (z.B. Aufzug, Rampe, Treppenlift).  
Gestaltung behinderten- und altersgerechter Werkstätten und  
Einrichtungen. Unterstützung und Beratung bei Beantragung  
öffentlicher Fördermittel zum barrierefreien Bauen.

Soweit möglich sind mitzubringen:  
Baupläne, Fotos, Prospekte, Aufmaß Skizzen

Nur mit Terminvereinbarung möglich! Einzeltermine zu je 30 Minuten

**Anmeldung:**

Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement und Senioren

Herbert Köhl	Manuela Link
Tel. 09321 928-5010	Tel. 09321 928-5015
herbert.koehl@kitzingen.de	manuela.link@kitzingen.de

15:00- **Seniorentanz** in der Arche Stadtschwarzach, Stadtgraben 10

16:00 **Auskunft:** Seniorentreff Schwarzach, Leopoldine Lucas  
Tel. 09324 21 33

20:00- **Seniorensingen** im Haus Mainblick Pavillon, Mühlbergstr. 1

20:45 in Kitzingen  
**Auskunft:** Haus Mainblick, Sabine Bischoff, Tel. 09321 1338-11

**Donnerstag, 5. Oktober 2017**

10:00-  
11:00

**Gesund älter werden - jeder Schritt zählt““**

**Laufgruppe unter professioneller Anleitung**

„Gesund älter werden“ ist das Schwerpunkt-Motto des bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege ab Oktober 2017. Dies nimmt das Landratsamt/Gesundheitsamt Kitzingen in Kooperation mit der vhs Marktbreit und der vhs Wiesentheid zum Anlass, **Laufgruppen für Menschen ab 65 +** anzubieten. Die Angebote richten sich an alle, die den häufigsten Erkrankungen im Alter vorbeugen wollen. Aber auch Personen, die bereits erkrankt sind (z. B. Diabetes, Osteoporose) sind herzlich willkommen. Ziel ist es, in der Gemeinschaft der Gruppe aktiv etwas für seine Gesundheit zu tun und den Herbst für mehr Bewegung an der frischen Luft mit all seinen gesundheitsfördernden Effekten zu nutzen.

Der **kostenlose 10-Wochenkurs zu jeweils 90 Minuten** setzt keine besondere sportliche Kondition voraus. Angepasst an die Gruppe wird allmählich die Belastung durch Gehen und langsames Laufen gesteigert. Interessierte treffen sich vor Beginn des Kurses:

**Marktbreit, Lagerhaus, Adam-Fuchs-Str. 2: Do, 05.10.2017, 10 Uhr**  
**Wiesentheid, Rathaus, Am Schlossplatz 2: Do, 10.10.2017, 10 Uhr**

Unter Berücksichtigung der individuellen Vorstellungen wird der Ablauf geplant sowie der Tag, die Zeit und der Treffpunkt für das gemeinsame Laufen festgelegt.

Trainerin ist Christine Henneberger, Leichtathletiktrainerin, B-Trainerin, Übungsleiterin B Prävention. Sie steht im Vorfeld für Fragen unter Tel. 09323 445 zur Verfügung.

Die Mindestteilnehmerzahl am Kurs sind sechs Personen.

Anmeldung für die Treffen unter Tel. 09321 928-3304  
debby.dominski@kitzingen.de

10:00-  
11:00

**Bewegungsübungen im Sitzen**, im Haus Mainblick Pavillon

Mühlbergstr. 1, Kitzingen

**Auskunft:** Haus Mainblick, Sabine Bischoff, Tel. 09321 1338-11

**Donnerstag, 5. Oktober 2017**

10:00- **Senioren-gymnastik/ Sturzprophylaxe** in der Hornschen Spitalstif-  
11:00 tung, Spitalgasse 10, Dettelbach  
**Auskunft:** Hornsche Spitalstiftung, Herr Pechtl, Tel. 09324 9747-22

15:00- **"Nachmittag der offenen Tür"** des Familienentlastenden Dienstes  
17:00 der Lebenshilfe e.V., in der Waaggasse 4 (zw. Abele-Optik und kath.  
Kirche). An diesem Nachmittag können Sie bei einem Glas Sekt oder  
Kaffee einen Einblick in unser Dienstangebot gewinnen und in  
kleiner Runde werden sich die aktuell eingesetzten Mitarbeiterinnen  
ab 60+ vorstellen. Für unsere ehrenamtlichen Helfer bieten wir  
regelmäßige Austauschmöglichkeiten, Begleitung, Fortbildungsange-  
bote, Versicherungsschutz, eine Aufwandsentschädigung und Fahrt-  
kostenerstattung. Bitte telefonische Anmeldung bis zum 27. 09.2017.  
**Auskunft:** Familienentlastender Dienst, Sandra Röder und Susanne  
Belz, Tel. 09321 926 45 68

**Freitag, 6. Oktober 2017**

09:30- **Gedächtnistraining** im Haus der Senioren, Winterseitenweg 3 in  
17:00 Marktbreit, Anmeldung erforderlich, keine Kosten  
**Auskunft:** AWO Marktbreit, Ursula Pfister, Tel. 09332 406-171

12:30- **AWO Stricktreff** im Koordinierungszentrum WirKT, Würzburger Str. 5  
15:30 in Kitzingen, keine Erfahrung erforderlich, bitte anmelden, kostenfrei  
**Auskunft:** WirKT, Clemens Hartmann, Tel. 09321 92 54 284

14:00- **Vortrag/ Seminar: "Die kulturellen Unterschiede - das Leben im**  
17:00 **Alter in den verschiedenen Herkunftsländern und das Leben im**  
**Alter in Deutschland. Systemaufbau in Deutschland, was ist die**  
**Wohlfahrtspflege?"**. Im AWO Wilhelm-Högner-Haus, Klettenberg 90,  
im großen Speisesaal. Referent von der Georg-von-Vollmar-  
Akademie keine Anmeldung erforderlich, kostenfrei  
**Auskunft:** AWO Kitzingen, Özlem Aksu, Tel. 09321 306-131

**Freitag, 6. Oktober 2017**

15:00- **Ökumenischer Gottesdienst "Kunst des Alters"**  
 16:30 in der Stadtkirche Kitzingen  
 mit Diakon Lorenz Kleinschnitz und  
 Dekan Hanspeter Kern



**Sonntag, 8. Oktober 2017**

16:00- **Symphonie-Konzert** mit den Stuttgarter Philharmonikern  
 17:00 in der Abteikirche Münsterschwarzach  
**Auskunft:** Abteikirche Münsterschwarzach, P. Dominikus  
 Tel. 09324 20-430

**Montag, 9. Oktober 2017**

08:30- **Seniorengymnastik** TSV Iphofen, Karl-Knauf Halle Iphofen  
 09:30 **Auskunft:** Krista von Kiesling, Tel. 09323 63 68

10:00- **Seniorengymnastik/ Sturzprophylaxe** in der Hornschen Spitalstif-  
 11:00 tung, Spitalgasse 10, Dettelbach  
**Auskunft:** Hornsche Spitalstiftung, Herr Pechtl, Tel. 09324 9747-22

18:00- **Funktionstraining für Osteoporose** mit Physiotherapeuten in der  
 19:00 TSV Turnhalle Rüdenhausen  
**Auskunft:** SHG Osteoporose, Udo Laxa, Tel. 09383 74 60

**Dienstag, 10. Oktober 2017**

09:00- **Studienfahrt ins Werntal, Arnstein und Büchold**  
 19:00 Abfahrt Obernbreit ,bitte anmelden, kostenpflichtig  
**Auskunft:** Evang. Luth. Pfarramt Obernbreit, Tel. 09332 8220

10:00 **Laufgruppe Vortreffen** in Wiesentheid siehe Seite 26

**Dienstag, 10. Oktober 2017**

14:00- **Bremserfest mit Musik und Vortrag:** "Kartoffelvielfalt bunt, lecker  
17:00 und in Gefahr" im Evang. Gemeindehaus Neuses am Berg  
**Auskunft:** Evang. Kirchengemeinde, Feierabendkreis  
Erna Prappacher, Tel. 09324 848

14:00- **Seniorentanz** im DJK-Heim, Kartäuserstr. 18, Volkach-Astheim  
15:00 **Auskunft:** Seniorenkreis Astheim, Gabi Marquard, Tel. 09381 96 69

14:00- **Seniorentanz** im Pfarrzentrum Geiselwind, Fütterseeestr. 5  
17:00 **Auskunft:** Pfarrgemeinde, Luzia Ruhl, Tel. 09556 12 61

14:30- **Erntedank-Feier** mit Kaffee & Kuchen im Kath. Pfarrzentrum Iphofen  
17:00 **Auskunft:** Seniorenclub St. Veit, Josef Gareis, Tel. 09323 18 68

14:30- **Vortrag: "Gutes aus der Natur - Kräuter und Pilze"**

17:00 Referent: Pfarrer Oppelt  
im Evang. Gemeindehaus  
Sulzfelder Weg 1  
in Kaltensondheim  
der Vortrag ist kostenfrei  
**Auskunft:** Seniorentreff  
der Evang. Kirchengemeinde  
Thekla Schnauder  
Tel. 09321 52 82



19:00- **Infotreffen der an Schlafapnoe-Erkrankten** im Gemeinschaftsraum  
20:00 der Klinik Kitzinger Land  
**Auskunft:** SHG Schlafapnoe, Udo Laxa, Tel. 09383 74 60

**Halbtagesausflug mit dem Bus** ins Blaue, Abfahrt Schwarzach  
**Auskunft:** Seniorentreff Schwarzach, Leopoldine Lucas  
Tel. 09324 21 33

**Mittwoch, 11. Oktober 2017**

09:00- **Seniorenwandern** „Rund um Iphofen“

10:30 Treffpunkt: Karl-Knauf-Halle

**Auskunft:** TSV Iphofen, Oswin Ziegler, Tel. 09323 87 69 99

09:30- **Seniorenchor** im Haus der Senioren, Winterseitenweg 3, Marktbreit

10:30 bitte anmelden

**Auskunft:** AWO Marktbreit, Ursula Pfister, Tel. 09332 406 171

14:00- **Seniorentanz** in der Arche Stadtschwarzach, Stadtgraben 10

15:30 **Auskunft:** Seniorentreff Schwarzach, Leopoldine Lucas

Tel. 09324 21 33

14:30- **Rosenkranzandacht** im Bürgerspital Volkach

17:00 **Auskunft:** Seniorenclub Spätlese, Maria Düll, Tel. 09381 94 55

15:00- **Senioren singen** im Haus Mainblick Pavillon, Mühlbergstr. 1 in

Kitzingen

**Auskunft:** Haus Mainblick, Sabine Bischoff, Tel. 09321 1338-11

17:30 **Werkwoche Gregorianik** - Einführung in die deutsche Gregorianik,

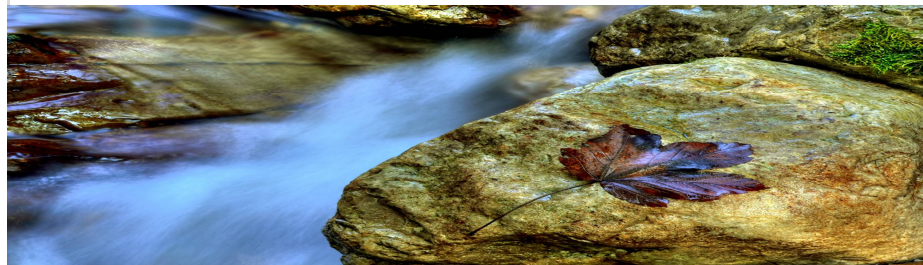
im Geistlichen Zentrum Schwanberg, Leitung: Sr. Dorothea Krauß

CCR, Anmeldung erforderlich, kostenpflichtig

**Auskunft:** Geistliches Zentrum Schwanberg, Tel. 09323 32-128

20:00- **Wassergymnastik** in der Schwimmhalle Iphofen

20:45 **Auskunft:** TSV Iphofen, Doreen Trischler, Tel. 09326 97 94 09




**Donnerstag, 12. Oktober 2017**

10:00- **Seniorengymnastik/ Sturzprophylaxe** in der Hornschen Spitalstiftung, Spitalgasse 10, Dettelbach  
 11:00  
**Auskunft:** Hornsche Spitalstiftung, Herr Pechtl, Tel. 09324 9747-22

10:00- **Bewegungsübungen im Sitzen**, im Haus Mainblick Pavillon  
 11:00 Mühlbergstr. 1 in Kitzingen  
**Auskunft:** Haus Mainblick, Sabine Bischoff, Tel. 09321 1338-11

13:00- **Halbtageswanderung im Steigerwald** (ca. 8 km), Treffpunkt  
 18:00 Parkplatz Bleichwasen-Etwashausen, kostenfrei  
**Auskunft:** NaturFreunde Kitzingen, Barbara Ziegler  
 Tel. 09321 377 53

14:30- **Vortrag: "Meine Erfahrungen mit dem Islam"** im Pfarrhaus Hoheim  
 17:00 Referent: Gerhard Bauer, Redakteur Die Kitzinger und Main-Post  
**Auskunft:** Seniorenkreis Hoheim, Ingrid Gerber, Tel. 09321 33 434

19:00- **Prävention und Erste Hilfe im Alter** in der Arche Schwarzach, am  
 20:30 Stadtgraben 10  
 Referentin: Luisa Nußbaum, Ausbilderin im BRK  
 keine Anmeldung erforderlich, kostenfrei   
**Auskunft:** „Eine Stunde Zeit“ Schwarzach, Anette Stafflinger,  
 Tel. 09324 5218

**Freitag, 13. Oktober 2017**

09:30- **Gedächtnistraining** im Haus der Senioren, Winterseitenweg 3  
 10:30 in Marktbreit, Anmeldung erforderlich, keine Kosten  
**Auskunft:** AWO Marktbreit, Ursula Pfister, Tel. 09332 406-171

12:30- **AWO Stricktreff** im Koordinierungszentrum WirKT, Würzburger Str. 5  
 15:30 in Kitzingen, keine Erfahrung erforderlich, bitte anmelden, kostenfrei  
**Auskunft:** WirKT, Clemens Hartmann, Tel. 09321 92 54 284

**Freitag, 13. Oktober 2017**

14:00- **Gedächtnistraining im Sportheim** Effeldorf, kleiner Unkostenbeitrag  
 16:00 **Auskunft:** Seniorenkreis Dettelbach-Effeldorf, Angelika Maiwald-Scheller, Tel. 09324 35 58

14:00- **Infoveranstaltung "Rat und Hilfe rund ums Auge"**  
 16:00 im Historischen Pfarrhaus, Schlossplatz 2 in Wiesentheid  
**Auskunft:** Blickpunkt Auge  
 Christine Thaler ,Tel. 09381 6232  
 Erika Schuhmann, Tel. 09323 1219



17:30 **Handauflegen im Gebet-Vertiefungskurs** im Geistlichen Zentrum Schwanberg, Kurs endet am 15.10.2017, Leitung Christa Bray, Anmeldung erforderlich, kostenpflichtig  
**Auskunft:** Geistliches Zentrum Schwanberg, Tel. 09323 32-128

**Sonntag, 15. Oktober 2017**

12:00 **Weinlesefest "letzte Fuhre"** am Seegarten Wiesenbronn  
**Auskunft:** Weinbau/ Gästeservice Doris Paul, Tel. 09325 999 66

14:00- **Schlossparkführung** "Auf den Spuren von Graf Alexander zu Castell-  
 15:30 Rüdtenhausen und seinem Sohn Radulf", Leitung: Peter Hess  
 Treffpunkt am Brunnen vor der St. Michaelskirche  
 keine Anmeldung erforderlich  
**Auskunft:** Geistliches Zentrum Schwanberg, Sr. Dorothea Beate Krauß CCR, Tel. 09323 32-207

15:30- **Konzert: "Jagdliche Klänge im Schlosspark"** - Die Jagdhornbläser  
 16:30 Kitzingen, Leitung: Frau Kern, Treffpunkt an der Pergola im Schlosspark, keine Anmeldung erforderlich  
**Auskunft:** Geistliches Zentrum Schwanberg, Sr. Dorothea Beate Krauß CCR, Tel. 09323 32-207

**Montag, 16. Oktober 2017**

08:30- **Seniorengymnastik** TSV Iphofen, Karl-Knauf Halle Iphofen  
 09:30 **Auskunft:** Krista von Kiesling, Tel. 09323 63 68

10:00- **Seniorengymnastik/ Sturzprophylaxe** in der Hornschen Spitalstif-  
 11:00 tung, Spitalgasse 10, Dettelbach  
**Auskunft:** Hornsche Spitalstiftung, Herr Pechtl, Tel. 09324 9747-22

14:30 **"...ich in dir, du in mir..." - Exerzitien in der Spiritualität des Karmel**  
 Leitung: Klaus Ponkrat, Anmeldung erforderlich, kostenpflichtig  
**Auskunft:** Geistliches Zentrum Schwanberg, Tel. 09323 32-128

18:00- **Funktionstraining für Osteoporose** mit Physiotherapeuten in der  
 19:00 TSV Turnhalle Rüdtenhausen  
**Auskunft:** SHG Osteoporose, Udo Laxa, Tel. 09383 74 60

**Programm über die gesamten Aktionswochen 60+**

**Bayerisches Rotes Kreuz, Info-Stand im Landratsamt Kitzingen**  
 Eingangshalle, verschiedene Flyer zum Mitnehmen  
**Auskunft:** BRK, Jennifer Werner, Tel. 09321 210 312

**Verjüngungsstudie mit 50 Personen** - nehmen Sie an der Kraftstudie  
 teil und **erfahren Sie Ihr wahres Alter!**  
 Mind. 2 x Training am eGym Kraftzirkel. Alle Bereiche können  
 genutzt werden. 5 Wochen für 39,90 € (ohne Vertragsbindung)

**Auskunft:** BodyPower, Otto-Hahn-Str. 17, Kitzingen-Goldberg  
 Diana und Oliver Schmidt, Tel. 09321 38 37 137



**Programm über die gesamten Aktionswochen 60+**

**Beratung über Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht mit Hilfestellung bei Ausfüllen verschiedener Formulare**

Im Benefiziatenhaus Volkach, Gartenstraße 2

Telefonische Anmeldung erforderlich

Die Beratung ist kostenfrei

**Auskunft:** Nachbarschaftshilfe "1 Stunde Zeit"

Wiltrud Klapheck, Tel. 09381 80 2000



**Sicher unterwegs - Training am Lenkrad 50 plus**

Das Programm für erfahrene und ältere Verkehrsteilnehmer 50 plus zur Theorie und Praxis im Verkehrsalltag.

Während dem einen das Autofahren in der Dämmerung zunehmend Probleme bereitet, empfindet der andere die wachsenden Verkehrsströme als Belastung. Ab einem gewissen Alter erlebt jeder Mensch Veränderungen in seinem Leistungsvermögen und seiner Gesundheit. Eine nachlassende Sehkraft oder eingeschränkte Bewegungs- und Konzentrationsfähigkeit sind erste Anzeichen dafür. Sie haben, wenn auch oft lange nicht bemerkt, Auswirkungen auf die eigene Mobilität: Sie verlangsamen ein zügiges Erkennen und Reagieren oder leiten zu Fehleinschätzungen im Verkehrsgeschehen. Die Verkehrswacht bietet zu all diesen Themen ein vielfältiges Programm an. Sie erfahren nicht nur Neuerungen aus dem Bereich der Verkehrszeichen und deren Bedeutung, sondern werden auch über die neueren technischen Entwicklungen und eine energiesparende Fahrweise informiert. Auch der Einfluss von Medikamenten auf die Fahrtüchtigkeit oder die altersbedingte Veränderung im Leistungsvermögen und der Gesundheit gehört zum Themenstoff.

Der Kurs findet in Kitzingen conneKT Technologiepark (ehm. Harvey Gelände) mit der Verkehrswacht und erfahrene Fahrlehrer im Herbst statt. Die Kursdauer ist ca. 5 Stunden und die Kosten betragen 15.-€.

**Info und Anmeldung:** [info@verkehrswacht-kitzingen.de](mailto:info@verkehrswacht-kitzingen.de) oder Manuela Link Tel. 09321 928-5015



**Abschlussveranstaltung der AKTIONSWOCHEN 60+**  
**am Montag, 16. Oktober 2017 von 14 Uhr bis ca. 16 Uhr**  
**im Großen Sitzungssaal des Landratsamtes Kitzingen**  
**Leitung: Landrätin Tamara Bischof**

**Bürgerschaftliches Engagement 60+**  
**Experten aus dem Landkreis Kitzingen informieren!**

- Praxistipps, Infos, Anregungen, Fakten -  
Folgende Kurzvorträge sind vorgesehen:

**Die Generation 60+ wird gebraucht!**  
**Wie und wo man sich ehrenamtlich engagieren kann.**  
Clemens Hartmann, Koordinierungszentrum Bürgerschaftliches Engagement  
„WirKT“, Kitzingen

**Auf gute Nachbarschaft! Nachbarschaftshilfen als Erfolgsmodell**  
**im Landkreis Kitzingen**  
Wiltrud Klapheck, „1-Stunde-Zeit füreinander Volkach“

**Die AKTIVSENIOREN im Landkreis Kitzingen - „Unsere Erfahrung hat Zukunft“**  
Eugen Volbers, Leiter der Aktivsenioren in der Region Unterfranken

**Bin ich als Ehrenamtlicher eigentlich (ausreichend) versichert?**  
**Wissenswertes zur Bayerischen Ehrenamtsversicherung!**  
Dieter Schirm, Rechtsanwalt

**Schon mal gehört? Was sind „SeniorTrainer“ und was bieten sie?**  
**Aktuelle Infos zu Ausbildung, Aufgaben und Entwicklungen im Landkreis Kitzingen**  
Michael Schmitt, 1. Vorsitzender EFI Bayern e.V.

**Lob? Aufwandsentschädigung? Bezahlung? -der Lohn für ehrenamtliche Arbeit**  
Petra Dlugosch, Caritas Kitzingen

Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement und Seniorenfragen  
Ansprechpartner:

Herbert Köhl	Manuela Link
Tel. 09321 928-5010	Tel. 09321 928-5015
herbert.koehl@kitzingen.de	manuela.link@kitzingen.de

**Anmeldung erforderlich!**

## Hinweise:

1. Hinweise und Auskünfte zu den Angeboten erteilt in erster Linie der genannte Veranstalter oder Ansprechpartner. Verschiedene Angebote sind kostenpflichtig, soweit nicht anders angegeben.
2. Beachten Sie bitte, dass für einige Aktivitäten besonderes Schuhwerk, Sport- oder Badebekleidung erforderlich ist.
3. Für Bildungsveranstaltungen, Reisen und Fahrten ist eine **verbindliche Anmeldung** beim Veranstalter notwendig. Ebenso bei den genannten Angeboten der **Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement und Seniorenfragen**. Dort erhalten Sie auch gerne nähere Informationen.
4. Weitere Informationen zu Seniorenclubs, Veranstaltern etc. finden Sie im WEGWEISER für Bürgerinnen und Bürger 60+ und im Internet unter **www.kitzingen.de, Rubrik: Seniorenwegweiser**
5. Die **13. Aktionswochen 60+** finden in der Zeit vom **Freitag, 21. September 2018 bis Montag, 22. Oktober 2018** statt.
6. Alle Bildnachweise sind von Fotolia.com, S. 13 Gesund kochen@Michaela Brandl-5678814-Fotolia.com.jpg, S. 15 Junge u. alte Frau Laptop@Konstantin Sutyagin-5911135-Fotolia.com, S. 18 Kaffeasse@SXPNZ-4958726-Fotolia.com, S. 21 Herbst Wald@Andrzej Tokarski-855814-Fotolia.com, S. 22 M. Engert, S. 26 Walker@Wolfram Zummach-3898792, S. 28 Kreuz-religöses Symbol\_77422634\_S-storm, S. 29 Kräuter@Daniel Schmid-813230-Fotolia.com, S. 30 Natur\_Stein-Wasser@Marcin Osadzin-1505905, S. 34 Arbeit Hand@pressmaster-6070572, S. 25 M. Link

Die in dieser Broschüre zusammengestellten Informationen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, wurden jedoch mit größtmöglicher Sorgfalt recherchiert. Aus diesem Grund können weder an die Autoren noch an den Landkreis rechtliche Ansprüche geltend gemacht werden.

**Fachstelle für Bürgerschaftliches  
Engagement und Seniorenfragen**

**Landratsamt Kitzingen**

Kaiserstraße 4  
97318 Kitzingen

Herbert Köhl  
09321 928-5010

Manuela Link  
09321 928-5015

herbert.koehl@kitzingen.de manuela.link@kitzingen.de