

## Computerkurs

Der Umgang mit dem Computer ist nicht nur für junge und mittlere Altersgruppen sinnvoll sondern auch für Menschen im fortgeschrittenen Alter. Den technischen Fortschritt können sich immer mehr Senioren zu Nutze machen. In unserer Gemeinde gibt es die Möglichkeit das Basiswissen und viele andere Dinge zu erlernen. Bei den Senioren, die das Internet nicht nutzen, liegt es vor allem an der Überwindung und einer gewissen Technik-Scheu. 95 Prozent der Senioren, die einen Computerkurs besucht haben, sagen, das Internet sei ein Gewinn durch nützliche Informationen und ein Gewinn für ihre Lebensqualität.

Ansprechpartner:  
Bettina Berghöfer, Tel.: 06423/51878

## Wandern

Wandern liegt bei Jung und Alt wieder voll im Trend. Haben Sie nur wochentags Zeit und gehen Sie gerne in die Natur? Dann sind Sie bei unserer Wandergruppe mit kundiger Führung richtig. Hier wird auf die Leistung älterer Mitwanderer geachtet. Es wird in angemessenem Tempo gewandert, damit niemand unnötig überfordert wird, denn nur so hat Wandern einen hohen Gesundheitswert. Es werden das Herzkreislaufsystem und die Stoffwechselfunktionen trainiert.

Ansprechpartner:  
Hermann Smentek. Tel.: 06457/665

## Gemeinsames Essen

Einmal im Monat findet im Waldgasthaus auf dem Christenberg ein gemeinsames Essen statt. Wunderbare Atmosphäre, nette Menschen, saisonale und abwechslungsreiche Köstlichkeiten und das alles zu einem erschwinglichen Preis! Anmeldungen sind hierfür erforderlich.

Ansprechpartner:  
Katharina Spinner, Tel.: 06423/1395

## Offenes Singen

Seit einigen Jahren treffen sich aus der Großgemeinde Menschen, die gerne alte Spinnstubenlieder und Volkslieder singen. Es ist erstaunlich wie viele Lieder anfangs 1900 gesungen und mündlich überliefert wurden. Dieses gemeinsame Singen erfolgt ohne Dirigent und ist auch nicht einem Chorsingen gleich zu setzen.

Zielsetzung dieses Treffens ist:  
Alte Lieder der Nachwelt zu erhalten, sei es durch Niederschriften oder Musikaufnahmen. Es ist keine regelmäßige Teilnahme und keine Mitgliedschaft in einem Verein erforderlich, nur Freude an der Musik und dem Gemeinschaftserlebnis.

Ansprechpartner:  
Heidemarie Schneider, Tel.: 06457/425

## Seniorentanz

Tanzen macht einfach Spaß, ist gesund, bringt neue Kontakte und Lebensfreude. Jeder kann mitmachen, ohne Vorkenntnisse, ohne einen Partner/eine Partnerin mitbringen zu müssen. Musik und Geselligkeit schaffen eine harmonische Atmosphäre, in der für die Sorgen des Alltags kein Platz mehr ist. Tanzen hält Geist, Körper und Seele fit. In der Gruppe wird Koordination und Konzentration trainiert. Die Schrittfolgen sind zwar vorgegeben, doch sie lassen viele Freiheiten für die Tanzenden zu. Die Haltung muss nicht immer perfekt sein, wichtig ist die gemeinsame Tanzfreude. Das Angebot setzt sich oft aus Kreis-, Block-, Gassen-, Square-, Kontratänzen und internationalen Volkstänzen zusammen, denn Seniorentanz ist international. Und wer sich nach ein paar fröhlichen Stunden sehnt, der sollte sich dem Senioren-Tanzkreis anschließen.

Ansprechpartner:  
Heidemarie Schneider, Tel.: 06457/425



# Angebote & Aktivitäten 2017

für Seniorinnen  
und  
Senioren

  
gemeinde  
MÜNCHHAUSEN

## „Aktiv im Alter“

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

wir freuen uns, Ihnen das neue Programm 2017 „Angebote und Aktivitäten für unsere Seniorinnen und Senioren“ vorstellen zu können.

Wir bieten Ihnen gesellige Veranstaltungen mit interessanten Vorträgen aus den Bereichen Gesundheit, Sicherheit, Reisen und Natur sowie Unterhaltung. Weiterhin planen wir für dieses Jahr zwei Tagesfahrten.

In diesem Flyer stellen wir Ihnen auch unsere Wandergruppe, das Offenes Singen, das gemeinsame Essen auf dem Christenberg, den Seniorentanz sowie den Computerkurs vor und laden Sie zu den jeweiligen Treffen ein. Kommen Sie einfach mal dazu, Sie werden herzlich in die Gruppe integriert. Die Ansprechpartner für die einzelnen Gruppen finden Sie auch in der Beschreibung in diesem Flyer.

Ein großes Dankeschön auch an unsere ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen in den Ortsteilen. Ohne diese Unterstützung könnten wir dieses Angebot nicht durchführen. Sollten Sie noch Fragen und Anregungen haben können Sie sich gern mit uns unter folgenden Kontaktdaten in Verbindung setzen:

Frau Bianca Spalek Tel. 06457/9122-10,  
E-Mail: [b.spalek@gemeinde-muenchhausen.de](mailto:b.spalek@gemeinde-muenchhausen.de)  
Frau Annegret Strieder, Tel. 06457/9122-22,  
E-Mail: [a.strieder@gemeinde-muenchhausen.de](mailto:a.strieder@gemeinde-muenchhausen.de)  
Frau Vicky Dersch Tel. 06457/9122-13,  
E-Mail: [v.dersch@gemeinde-muenchhausen.de](mailto:v.dersch@gemeinde-muenchhausen.de)

Wir würden uns sehr freuen Sie bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu können.

Ihr	Ihr
Bürgermeister	Team für die
Peter Funk	Seniorenarbeit

## Seniorentreffpunkt

Wir bieten Ihnen interessante und informative Vorträge. Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen sorgen für eine angenehme Atmosphäre bei jeder Veranstaltung. Zur An- und Abfahrt bieten wir Ihnen einen Bustransfer an. Die Zeiten können Sie unserem amtlichen Bekanntmachungsblatt entnehmen.

### Mittwoch, 08. Februar 2017

Thema: Schlaganfall - eine Volkskrankheit im Wandel

Wie kommt ein Schlaganfall zustande, was kann man im Notfall tun und welche Möglichkeiten zur Therapie bestehen heute. Risikofaktoren und Vorbeugungsmaßnahmen werden erläutert.

Referent: Herr Dr. med. Schmid

Ort: DGH Niederasphe  
Uhrzeit: 14:30 Uhr

### Mittwoch, 05. April 2017

Thema: Sicheres Hessen - Einbrechern einen Riegel vorschieben.....

Enkeltrick „Rate mal, wer dran ist?“ - So schützen Sie sich vor Betrügern und Trickdieben. Tipps aus erster Hand durch den Kriminalpolizeilichen Berater

Referent: Polizist Claus Dieter Jakobi

Ort: Kleintierzuchtvereinsheim Wollmar  
Uhrzeit: 10:00 Uhr, Frühstück

Impressum  
Gemeinde Münchhausen  
Marburger Str. 82  
35117 Münchhausen  
Tel.: 06457/9122-0

## Samstag, 10. Juni 2017

### Grillnachmittag

Mit buntem und unterhaltsamen Programm.

Ort: Grillhütte Oberasphe  
Uhrzeit: 16:00 Uhr

### Mittwoch, 06. September 2017

Thema: Vietnam und Kambodscha

Lassen Sie sich mitnehmen in zwei exotische ferne, südasiatische Länder, die schwere Bürden der Geschichte tragen, aber sich Ihren Charme und Lächeln immer bewahrt haben.

Referent: Herr Dr. Armin Feulner

Ort: DGH Simtshausen  
Uhrzeit: 14:30 Uhr

### Mittwoch, 11. Oktober 2017

Thema: Äpfel früher und heute

Oft fragen wir uns, waren die Äpfel von früher besser und gesünder als die von heute? Herr Dr. Clement wird die alten, fast vergessenen Apfelsorten vorstellen.

Referent: Herr Dr. Clement, ARRL Marburg

Ort: DGH Münchhausen  
Uhrzeit: 14:30 Uhr

### Samstag, 09. Dezember 2017

#### Weihnachtsfeier der Gemeinde Münchhausen

Ort: DGH Oberasphe  
Uhrzeit: 14:30 Uhr