



Landratsamt
Kitzingen

AKTIONSWOCHEN 60+

für Bürger ab 60 Jahren im Landkreis Kitzingen
vom 15. September bis 16. Oktober 2023

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

Programmheft 2023



Grußwort der Landrätin



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

das Warten hat sich gelohnt!

Ich freue mich, Ihnen das neue Programmheft 2023 der Aktionswochen 60+ präsentieren zu dürfen.

Diese finden in diesem Jahr von Freitag, 15. September bis Montag, 16. Oktober 2023 statt.

Danke für Ihr Interesse! Ich kann Ihnen ein unterhaltsames und abwechslungsreiches Programm versprechen, das sicherlich keine Langeweile aufkommen lässt.

Insgesamt 150 Veranstaltungen finden während der Aktionswochen 60+ in den Gemeinden unseres Landkreises statt. Das Angebot reicht von Vorträgen und geselligen Treffen, aktiven Freizeitbeschäftigungen, wie Wandern und Radfahren und Ausflügen bis hin zu Kinovorführungen und Sportangeboten.

Unser Schwerpunktthema lautet diesmal:

„Besser wohnen und leben im Alter! Selbstbestimmt – barrierefrei – Digitale Assistenz 4.0


Ich lade Sie herzlich ein zum **Eröffnungs-Vortrag** am Freitag, 15. September von Frau Ursula Kremer-Preiß vom Kuratorium Deutsche Altershilfe mit dem Titel: "Wohnkonzepte für das Alter – was ist heute schon machbar, was sind zukunftsfähige Modelle?" (siehe Seite 12-13)

Während des gesamten Aktionszeitraums erwartet Sie außerdem im Foyer des Landratsamtes zu den üblichen Öffnungszeiten die **Wanderausstellung „Dein Haus 4.0 Unterfranken – Zuhause besser leben“** (siehe Seite 14-15)

Zum Abschluss der Aktionswochen 60+ dürfen Sie sich auf eine **Exkursion zum neu eröffneten Musterhaus** für altersgerechtes Wohnen **in Kürnach** freuen. Im Musterhaus, das im Frühjahr 2023 eröffnet wurde, wird anschaulich aufgezeigt, welche Möglichkeiten für altersgerechtes, barrierefreies Wohnen sich in den eigenen vier Wänden umsetzen lassen (s. Seite 58-59)

Mein ganz **besonderer Dank gilt natürlich wieder den fleißigen Organisatoren und Helfern** in den Vereinen, Verbänden, Pfarreien, Selbsthilfegruppen und Seniorenclubs. Nur durch Ihr persönliches Engagement, Ihre Ideen und Ihre Mithilfe werden die Aktionswochen 60+ zu einem ganz besonderen Erlebnis.

Liebe Bürgerinnen und Bürger,
wir wissen alle: wer rastet, der rostet! Nutzen Sie deshalb die vielfältigen Angebote der Aktionswochen 60+ und bringen Sie eine willkommene Abwechslung in Ihren Alltag.
Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei.



Ihre Tamara Bischof
Landrätin

Programm AKTIONSWOCHEN 60+ vom 15.09.2023 bis 16.10.2023

Veranstaltungen in Kitzingen		Seite
15.09.2023	Eröffnung der Aktionswochen 60+ im Landratsamt Kitzingen	12
15.09.2023	Wanderausstellung im Landratsamt Haus 4.0	14
15.09.2023	Gesundheitsworkout	16
22.09.2023		26
06.10.2023		43
13.10.2023		53
16.09.2023	Wassergymnastik	16
23.09.2023		26
30.09.2023		37
07.10.2023		44
14.10.2023		54
17.09.2023		„Sunday Groove“ (Rock & Oldies) Musik-Live-Event
17.09.2023	Filmnachmittage im Roxy	16
18.09.2023		18
19.09.2023		21
18.09.2023	Senioren sport am Morgen	18
25.09.2023	Senioren sport am Abend	28
02.10.2023		38
09.10.2023		45
16.10.2023		56
18.09.2023	Bingo	18
19.09.2023	Fitness 75+	19
26.09.2023		29
10.10.2023		46
19.09.2023	Zirkelkurs: Kraft & Faszientraining	19
26.09.2023		29
10.10.2023		46

Programm AKTIONSWOCHEN 60+
vom 15.09.2023 bis 16.10.2023

Veranstaltungen in Kitzingen		Seite
19.09.2023	"Skillcourt" Gehirntraining & Augen- training mit Reaktionsverbesserung	20
26.09.2023		30
10.10.2023		47
19.09.2023	Tanz und Yoga mit Händen - „Surya Soul“	20
19.09.2023	Gemeinsames Singen & Musizieren	21
19.09.2023	Proben mit dem Posaunenchor „Petrini-Brass“	22
26.09.2023		31
10.10.2023		48
20.09.2023	Seniorenchor „InTakt“	23
27.09.2023		31
04.10.2023		39
11.10.2023		48
21.09.2023	Kaffee-Nachmittag	24
21.09.2023	Denksport	25
21.09.2023	Präventionsvortrag - Enkeltrick und Alltagstipps	25
21.09.2023	Yoga	26
28.09.2023		35
05.10.2023		42
12.10.2023		53
21.09.2023	Patientenakademie im KKL: „Wenn´s im Knie knirscht" Überblick über die Diagnose - Möglichkeiten und Behandlungsoptionen	25
21.09.2023	Demenzvortrag mit Eröffnung einer Ausstellung	26

**Programm AKTIONSWOCHEN 60+
vom 15.09.2023 bis 16.10.2023**

Veranstaltungen in Kitzingen		Seite
23.09.2023	50. Seniorennachmittag 90+ des Landkreises Kitzingen	27
25.09.2023	Vortrag: Pflegeversicherung und Pflegegrade	28
26.09.2023	Betrugsdelikte im Internet - Vortrag mit Diskussion	30
27.09.2023	Informationstag im BRK- Kleiderladen „Kreuz & Quer“	31
27.09.2023	Männerstammtisch	32
27.09.2023	Internettreff für Senioren	32
27.09.2023	Fahrradtour 60+ durch den Landkreis Kitzingen	33
28.09.2023	Beratungstag "Barrierefreien (Um)Bauen"	34
28.09.2023	Vortrag: „Gesund und vital mit 4 x E“ (Entgiften, Entfetten, Entsäu- ern, Entschlacken)	35
28.09.2023	Wanderung im Steigerwald	35
29.09.2023	Sicher Rad fahren mit und ohne Elektroantrieb	36 43
28.09.2023	Vortrag im KKL: „Narkose - Risiko für Alte Menschen?“	35
28.09.2023	Spieleabend	37
02.10.2023	Tag der offene Tür der BRK Tagespflege Kitzingen	38

Programm AKTIONSWOCHEN 60+
vom 15.09.2023 bis 16.10.2023

Veranstaltungen in Kitzingen		Seite
04.10.2023	Schnupperstunde-Laufteam	39
11.10.2023		50
04.10.2023	Vortrag im KKL: „Hämorrhoiden, Inkontinenz, Darmblutung“ Therapie Proktologischer Erkrankungen im Alter	40
05.10.2023	Seniorensport -Schnupperstunde	42
12.10.2023		53
06.10.2023	Sagen und Sagenswertes rund um Kitzingen	43
07.10.2023	Infoveranstaltung: Der letzte Weg.	44
10.10.2023	Vortrag im KKL: "Wenn die Schulter schmerzt"	48
11.10.2023	Vortrag: Sarkopenie, Muskel & Kraftverlust	49
11.10.2023	Infoveranstaltung: "Bankgeschäfte von zuhause und unterwegs erledigen"	50
12.10.2023	Vortrag: Verbesserung der Kommunikation bei Hörbeeinträchtigung	51
12.10.2023	Wanderung im Steigerwald	51
12.10.2023	Vortrag im KKL: Warnsymptome Krebs und Früherkennung – wann sollte ich zum Arzt gehen?	53
13.10.2023	Patientenseminar im KKL: Thema Ballons, Stents Co. -Die Herzkatheteruntersuchung-	54

**Programm AKTIONSWOCHEN 60+
vom 15.09.2023 bis 16.10.2023**

Veranstaltungen in Kitzingen **Seite**

15.10.2023 Wanderung im Taubertal 55

16.10.2023 Patientenakademie im KKL: "Es läuft
nicht rund - Was mache ich bei
Arthrose im Hüftgelenk?" 56

16.10.2023 Abschlussveranstaltung : Exkursi-
onsfahrt zum Musterhaus für
altersgerechtes Wohnen in Kürnach 58

Kitzingen-Hohenfeld

18.09.2023 Seniorengymnastik 18

25.09.2023 28

02.10.2023 38

09.10.2023 45

16.10.2023 55

19.09.2023 Osteoporose-Training 21

26.09.2023 30

10.10.2023 48

Altenschönbach

10.10.2023 Seniorennachmittag 48

Buchbrunn

10.10.2023 Die Diakoniestation stellt sich vor 47

Dettelbach

27.09.2023 Fahrt zur Therme nach
Bad Staffelstein 32

Programm AKTIONSWOCHEN 60+
vom 15.09.2023 bis 16.10.2023

Geiselwind

19.09.2023	Seniorentanz	21
26.09.2023		30
10.10.2023		47
21.09.2023	Donnerstags-Radeln	24
05.10.2023		42
23.09.2023	Vortrag: "Christus lebt in mir"	28
11.10.2023	Tag der offenen Tür der BRK Tagespflege Geiselwind	50

Großlangheim

02.10.2022	Führung durch Großlangheim	38
------------	----------------------------	----

Iphofen

19.09.2023	Bremserfest	21
21.09.2023	Seniorengymnastik	24
28.09.2023		34
05.10.2023		40
12.10.2023		50
08.10.2023	Sonderführung Freilandmuseum Mönchsondheim	45
10.10.2023	Erntedankfest	47

Kaltensondheim

10.10.2023	Singen mit dem Organisten	47
------------	---------------------------	----

Kleinlangheim

19.09.2023	Fitness und Funktionsgymnastik	22
19.09.2023	Wirbelsäulen Gymnastik	22
29.09.2023	Gemeindenachmittag	36

**Programm AKTIONSWOCHEN 60+
vom 15.09.2023 bis 16.10.2023**

	Markt Einersheim	Seite
07.10.2023	Yoga in Wanderschuhen mit Linda & Conny	44
11.10.2023	Vorstellung Grafschaft Limpurg- Speckfeld mit Gemütlichem Beisammensein	49
	Markt Herrnsheim	
05.10.2023	Seniorenachmittag	42
	Marktbreit	
20.09.2022	Laufgruppe	22
27.09.2022		31
04.10.2022		39
11.10.2022		49
21.09.2023	Informationsveranstaltung für	24
12.10.2023	Blinde- und Sehbehinderte	51
	Prichsenstadt	
05.10.2023	Traumrundenwanderung 60+	41
	Rödelsee	
12.10.2023	Entdeckung des Elfleinshäuslas	52
05.10.2023	Gemeinsames Mittagessen für alle Senioren über 65	40
	Rödelsee-Schwanberg	
18.09.2023	Ruhestand als Neuland entdecken	19
29.09.2023	Selbstfürsorge in der Trauerbegleitung	37
	Rüdenhausen	
02.10.2023	Männersport	39
09.10.2023		46
16.10.2023		57
25.09.2023	Funktionstraining Osteoporose	29

Programm AKTIONSWOCHEN 60+
vom 15.09.2023 bis 16.10.2023

	Schwarzach	Seite
21.09.2023	Weißwurstfrühstück mit Fragestunde an den Bürgermeister	24
26.09.2023	Basteln in der Tagespflege	30
29.09.2023	Fahrt: Fruchtetepich Sargenzell und Wasserkuppe	36
05.10.2023	Fit für Leib, Geist und Seele	42
09.10.2023	Fahrt: Franziskusweg Handthal	45
13.10.2023	Vortrag zu Thema: Vorsorgevollmachten und Patientenverfügung	54
16.10.2023	Monatsgottesdienst "Ich bin was ich bin"	56
	Segnitz	
14.10.2023	Frühstück für Senioren	55
	Volkach	
05.10.2023	Busfahrt nach Neustadt /Aisch	40
11.10.2023	Musik-Bewegung-Gedächtnis-Spaß!	
	Wiesenbronn	
16.09.2023	Gottesdienst - Segnung der Trauben	16
20.09.2023	Seniorenachmittag mit Vortrag	23
15.10.2023	Letzte Fuhre	55
	Willanzheim	
20.09.2023	Geschichte der Häckerchronik Kitzingen	23
11.10.2023	Lieder, Gedichte und Geschichten zum Herbst	49

Eröffnung der Aktionswoche 60+
durch Landrätin Tamara Bischof
im Großen Sitzungssaal, Landratsamt Kitzingen

Freitag, den 15. September 2023
von 14:00 bis 15:30 Uhr

Vortrag:

**Wohnkonzepte für das Alter -
Was ist heute schon machbar, was sind
zukunftsfähige Modelle?**

Referentin:

Ursula Kremer-Preiß
Wissenschaftliche Mitarbeiterin
im Kuratorium Deutsche Altershilfe,
Berlin



Zum Inhalt des Vortrags:

Das Wohnen und die Wohnung werden im Alter immer wichtiger, weil Ältere sehr viel Zeit in ihrer Wohnung verbringen und hier viele vertraute Anknüpfungspunkte haben. Aber nicht alle Wohnformen sind für das Alter gut geeignet.

Frau Kremer-Preiß vom Kuratorium Deutsche Altershilfe gibt einen Überblick, welche Anforderungen an das Wohnen im Alter zu stellen sind und welche Modelle und Konzepte sich entwickelt haben. Sie stellt dar, wie man „so lange wie möglich zuhause“ wohnen kann, mit barrierefreien Wohnungen, wohnortnahen Hilfen und Quartierskonzepten. Für Ältere, die offen für was Neues sind, gibt sie einen Überblick über „neue Wohnformen“ – wie gemeinschaftliches Wohnen, Betreutes Wohnen, Verbundmodelle oder ambulantisierete Einrichtung. Und sie berichtet, wie sich die Heimversorgung weiterentwickelt, damit man auch bei schwerer Pflege gut wohnen kann.

**Wohnen im Alter ist mehr
als Wohnen im Heim.**

**Die Konzepte und praktischen Modelle sind
vielfältig und bunt wie das Alter selbst.**

[Ursula Kremer-Preiß](#), geb. 1957, ist wissenschaftliche Mitarbeitende im Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA). Das KDA ist eine gemeinnützige Stiftung in Schirmherrschaft des Bundespräsidenten und setzt sich seit über 60 Jahren für die Verbesserung der Wohn- und Lebenssituation älterer Menschen ein.

Nach ihrem Studium der Sozialwissenschaften war Frau Kremer-Preiß mehrere Jahre in der Forschung tätig. Seit 1998 ist sie Referentin im Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA) und leitet dort seit 2010 den Fachbereich „Wohnen und Quartiersgestaltung“.

In der Forschung und Praxis befasst sie sich mit den Themen Wohnen im Alter, Quartiersentwicklung, kommunale Seniorenpolitik, Senioren-/Altenhilfeplanung. Hierzu hat sie in den vergangenen Jahren zahlreiche Forschungsprojekte für Bundes- oder Landesministerien, Stiftungen, Verbände oder Kommunen durchgeführt und deren Umsetzung geleitet. Daneben führt sie regelmäßig Qualifizierungen für Beschäftigte aus der Wohlfahrtspflege, der Wohnungswirtschaft und der kommunalen Verwaltung durch und stellt ihre Expertise als Beiratsmitglied, Obfrau oder Gutachterin in verschiedenen Gremien zur Verfügung.

Eine Anmeldung ist erwünscht!

Landratsamt Kitzingen, Fachstelle Senioren

Herbert Köhl, Tel. 09321 928-5010

E-Mail: herbert.koehl@kitzingen.de

Manuela Link, 09321 928-5015

E-Mail: manuela.link@kitzingen.de

Wanderausstellung „Zuhause besser leben“

von Freitag, 15. September bis
Montag, 16. Oktober 2023,
im Foyer des Landratsamtes Kitzingen
jeweils von 08:00 bis 16:00 Uhr

Wie kann ich im Alter möglichst lange zuhause leben? - das ist ein Thema, mit dem sich viele Menschen früher oder später beschäftigen. Wie man mit der Unterstützung von Wohnassistenzsystemen möglichst lange in den eigenen vier Wänden leben kann, zeigt die Wanderausstellung „Zuhause besser leben“ des Projekts „DeinHaus 4.0 Unterfranken“.

Diese sogenannten **„Wohnassistenzsysteme“** sind **technische Helfer**, die im eigenen Zuhause zum Einsatz kommen können. Von der Sturzerkennung im Schlafzimmer bis zur Herdabschaltung in der Küche zeigt die Ausstellung verschiedene kleine Helfer, die im Alltag für Sicherheit, Selbstständigkeit und Komfort sorgen.

In einer virtuellen Wohnung können Interessierte die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten in Schlafzimmer, Küche, Bad, Flur und Wohnzimmer erkunden.

Bei jedem auftretenden Problem wird eine Lösung in Form von Wohnassistenzsystemen vorgeschlagen.





Die Ausstellung gibt nicht nur Pflegebedürftigen oder älteren Mitbürgern und Mitbürgerinnen und deren Angehörigen einen interessanten Einblick, sondern hält auch für Fachkräfte aus den Bereichen Pflege, Bau- und Wohnwirtschaft Informationen bereit.

Über die Ausstellung hinaus können Interessierte einen Beratungstermin zu Wohnassistenzsystemen vereinbaren, sich online auf der Projektwebseite www.deinhaus4punkt0.de oder über das kostenlose Beratungstelefon 0800-4040403 informieren. Das Projekt wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege.

Hinweis: Zum Abschluss der Aktionswochen findet am Montag, 16. Oktober 2023 zur Abrundung des Themas eine Exkursion zum neu geschaffenen Musterhaus in Kürnach statt, bei dem die verschiedenen Assistenzsysteme in der konkreten Wohnsituation vorgestellt werden (s. Seite 58-59)



Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Freitag, 15. September 2023

10:00 **Gesundheitsworkout**

bis Leichter Kurs: Ausdauer, Kraft, Faszien &

11:00 Stretch, 60 min, 5 € pro Kurs. Im BodyPower,
Otto-Hahn Str. 17, KT

Auskunft: Diana Schmidt, Tel. 0170 3119424,
diana.schmidt@bodypower-kitzingen.de

Samstag, 16. September 2023

07:30 **Wassergymnastik Schnupperstunde**

bis gelenkschonende Bewegung im Wasser (kein

08:15 Aquajogging), im Hallenbad Aqua-Sole, Markt-
breiter Str. 8, KT, Einlass um 07:15 Uhr

Auskunft: TG Kitzingen, formlos anmelden:
Tel. 09321 23620 (AB) oder Mail:
post@tg-kitzingen.de

10:30 **Gottesdienst - Segnung der Trauben**

bis anschließend Frühschoppen, Veranstaltungs-

12:00 ort: Kreuz am Geisberg, Wiesenbronn

Auskunft: Doris Paul, Tel. 0171 2877899

Sonntag, 17. September 2023

15:00 **Senioren Filmnachmittag**

bis im Roxy Kino, kostenfreie Filmvorführung

17:00 **Auskunft:** Seniorenbeirat, Wolfgang Popp,
Tel. 34286 oder www.das-roxy.de



Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Sonntag, 17. September 2023

Das Landratsamt Kitzingen lädt im Rahmen der Aktionswochen 60+ nach dem Erfolg des letzten Jahres zum zweiten Mal zum Sunday-Groove ein. Zwei Live-Bands spielen von 11 bis 15 Uhr für alle Musikbegeisterten das Beste aus den Bereichen Rock, Pop und Oldies. Der Eintritt am bewirteten Stadtbalkon in Kitzingen ist frei.

Auskunft: Landratsamt Kitzingen, Herbert Köhl,

Tel. 09321 928-5010,

Mail: herbert.koehl@kitzingen.de

Das Landratsamt Kitzingen präsentiert
im Rahmen der AKTIONSWOCHEN 60+

zweiter SUNDAY-GROOVE

Rock, Pop, Oldies mit
2 Live-Bands

STREETGIG



TIMEOUT4music



Sonntag, 17. September 2023

11 Uhr bis 15 Uhr
Stadtbalkon, Kitzingen

mit
Bewirtung

Eintritt
frei!

Veranstalter: LRA Kitzingen, Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement u. Seniorenfragen
mit freundlicher Unterstützung des Stadtmarketingvereins Kitzingen
und des Fördervereins Gartenschauelände Kitzingen e.V.



Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Montag, 18. September 2023

10:00- **Seniorengymnastik**

11:00 Turnhalle TSV Hohenfeld, Michelfelder Weg 17,
für Teilnehmer der Aktionswochen kostenfrei

Auskunft: TSV Hohenfeld Hiltrud Stocker,
Tel. 09321 32872, hillustocker@online.de

10:00- **Senioren sport am Morgen**

11:00 Fitnessgymnastik für Jedermann Schnupper-
stunde, Ballspielhalle TG Kitzingen,
Kaltensondheimerstr. 36

Auskunft: TG Kitzingen, formlos anmelden:
Tel. 09321 23620 (AB) oder
E-Mail: post@tg-kitzingen.de

15:00 **Senioren Filmmachmittag**

bis im Roxy Kino, kostenfreie Filmvorführung

17:00 **Auskunft:** Seniorenbeirat, Wolfgang Popp,
Tel. 34286 oder www.das-roxy.de

17:30- **Senioren sport am Abend** Fitnessgymnastik für

18:30 Jedermann Schnupperstunde, TG Kitzingen,
Florian-Geyer-Halle, Repperndorferstr. 7

Auskunft: TG Kitzingen, formlos anmelden:
Tel. 09321 23620 (AB) oder
E-Mail: post@tg-kitzingen.de

18:00- **Bingo**

19:00 im Caritas Mehrgenerationenhaus St.
Elisabeth, Kapuzinerstr. 13-15, kostenfrei,
Anmeldung erwünscht

Auskunft: Christina Wolf, Tel. 09321 9165-444,
mgh.kitzingen@caritas-einrichtungen.de

Programm **AKTIONSWOCHEN 60+**

Montag, 18. September 2023

Kurs: Ruhestand als Neuland entdecken

Von der Kunst des Übergangs in die nachberufliche Zeit. Menschen mit Blick auf den Ruhestand allgemein. Herausforderung und Chance zugleich. Was möchte jetzt gelebt werden? Gibt es stärkende Rituale? Welche „Brücke“ trägt? 3-Tages Kurs, mit Anmeldung und Kosten. Alle Infos: www.schwanberg.de

Auskunft:

Evangelische Bildungseinrichtung -
Geistliches Zentrum Schwanberg
Tel. 09323 32-128
rezeption@schwanberg.de



Dienstag, 19. September 2023

09:00 **Fitness 75+** Schnupperstunden
bis für Senioren mit Einschränkungen, moderates
10:00 Ganzkörpertraining, Ballspielhalle TG Kitzin-
und gen, Kaltensondheimerstr. 36
10:00 **Auskunft:** TG Kitzingen, formlos anmelden:
bis Tel. 09321 23620 (AB) oder Mail:
11:00 post@tg-kitzingen.de

10:00 **Zirkelkurs: Kraft & Faszientraining**
bis Geräte mit Trainer, 5 € pro Kurs. Im Body-
11.00 Power, Otto-Hahn Str. 17, Kitzingen
Auskunft: Diana Schmidt, Tel. 0170 3119424,
diana.schmidt@bodypower-kitzingen.de

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Dienstag, 19. September 2023

- 11:00 **"Skillcourt"** Gehirntraining & Augentraining bis mit Reaktionsverbesserung
- 11:45 Mit Skillcourt, dem einzigartigen Trainingstool können Sportler, Senioren, Kinder ihre Fähigkeiten in den Bereichen Schnelligkeit, Koordination, Reaktionsfähigkeit etc. verbessern. Somit wird die Funktion der Augen und des Gehirns positiv beeinflusst und trainiert. Anmeldung erwünscht.

Auskunft: Diana Schmidt, Tel. 0170 3119424, diana.schmidt@bodypower-kitzingen.de



-
- 14:00 **Tanz und Yoga mit Händen - Surya Soul**
bis Tanz und Yoga im Sitzen vereint! Wir mobilisieren unsere Hände und den gesamten Körper zu sanften und dynamischen Rhythmen und Melodien aus aller Welt. Kostenfreie Schnupperstunde, in der vhs Kitzingen, Luitpoldbau Saal, Hindenburgring Süd 3, Anmeldung erwünscht
- 15:00 **Auskunft:** vhs Kitzingen, Tel. 09321 92994545, vhs@stadt-kitzingen.de

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Dienstag, 19. September 2023

14:00 **Seniorentanz**

bis im Sitzungssaal Rathaus Geiselwind, Anmeldung erwünscht, kostenfrei

Auskunft: Pfarrgemeinde Geiselwind, Luzia Ruhl, Tel. 09556 1261

14:30 **Bremserfest**

bis mit Zwiebelkuchen, Pfarrzentrum, Am Stadtgraben 32, Iphofen, Anmeldung erwünscht

Auskunft: Seniorenclub St. Veit, Elke Kreil, Tel. 0171 7000134

15:00 **Senioren Filmnachmittag**

bis im Roxy Kino, kostenfreie Filmvorführung

17:00 **Auskunft:** Seniorenbeirat, Wolfgang Popp, Tel. 34286 oder www.das-roxy.de

15:00 **Gemeinsames Singen & Musizieren** im Caritas

bis Mehrgenerationenhaus St. Elisabeth, Kapuzinerstr. 13-15, Kitzingen, ohne Anmeldung

Auskunft: Tanja Kraev, Tel. 09321 9165422, mgh.kitzingen@caritas-einrichtungen.de

17:00- **Osteoporose - Training** (2 Kurse)

17:45 zum Schnuppern, in der Turnhalle Hohenfeld, und Michelfelder Weg 17

18:00- **Auskunft:** SHG Osteoporose, Hannelore Eger, 18:45 Tel. 09321 383777

17:00 **Vortrag: Sprech- und Sprachstörung nach Hirnschädigung und ihre Behandlung**

19:00 Referentin: Logopädin Frau Kraus, Anmeldung erforderlich, kostenfrei, im KKL Kitzingen

Auskunft: SHG Aphasie Brunhilde Klein, Tel. 09162 1230157

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Dienstag, 19. September 2023

18:30 **Fitness- und Funktionsgymnastik**

bis Turnhalle VfL Kleinlangheim, Schulstraße
(Kursgebühr 20 € für Nichtmitglieder, ab 12.09.

19:45 insgesamt 10-mal)

Auskunft: VfL Kleinlangheim, Erika Hartmann,
Tel. 09325 1883

19:30 **Posaunenchor Petrini-Brass**

bis Probt jeden Dienstag im Paul-Eber-Haus,

21:00 Kommen Sie vorbei und schnuppern Sie rein!

Auskunft: Dekanatskantor Martin Blaufelder,
Tel. 0176 20590110, blauzi2000@gmx.de



20:00- **Wirbelsäulen Gymnastik**

21:00 Turnhalle VfL Kleinlangheim, Schulstraße

(Kursgebühr 20 € für Nichtmitglieder,
ab 12.09. insgesamt 10-mal)

Auskunft: VfL Kleinlangheim, Erika Hartmann,
Tel. 09325 1883

Mittwoch, 20. September 2023

10:00 **Laufgruppe**

bis Treffpunkt: Lagerhaus Marktbreit ist Start und

11:00 Ziel, ca. 5 km gehen, kostenlos, ohne Vereins-
zugehörigkeit, jeden Mittwoch

Auskunft: Horst Geißler, Tel. 09332 5242

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Mittwoch, 20. September 2023

10:00 **Seniorenchor "InTakt"**

bis 11:00 „Singen macht Spaß, Singen tut gut, ja Singen macht munter und Singen macht Mut.“

Jeden Mittwoch im Paul-Eber-Haus, einfach vorbei schauen!

Auskunft: Dekanatskantor Martin Blaufelder, Tel. 0176 20590110, blauzi2000@gmx.de

14:30 **Geschichte der Häckerchronik Kitzingen**

bis 17:00 vorgetragen von Hofrat Walter Vierrether im Martinushaus Willanzheim

Auskunft: Seniorenkreis Willanzheim, Ilse Wolbert, Tel. 09323 3874

15:00 **Seniorenachmittag mit Vortrag der Polizei**

bis 17:00 "Schockanrufe und Trickbetrüger" bei Kaffee & Kuchen. Im Alten Schulhaus, Kirchberg in Wiesenbronn, ohne Anmeldung, kostenfrei.

Auskunft: Gemeinde Wiesenbronn, Carolin Wegmann, sekretariat@wiesenbronn.de

19:00 **Vortrag: Gestärkt durch Herbst & Winter**

bis 20:30 Referentin: Gräfin Wolffskeel von Reichenberg wird mit ihrem reichen Erfahrungsschatz und fundiertem Wissen darlegen, wie ältere Menschen gestärkt durch die Herausforderungen von Herbst und Winter kommen können, insbesondere im Hinblick auf virale Erkrankungen. Im Bürgerzentrum, Schrankenstraße 35, Kitzingen. Ohne Anmeldung, kostenfrei.

Auskunft: Michael Zink, Tel. 09321 924 236 (bitte AB sprechen)

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Donnerstag, 21. September 2023

09:00 **Seniorengymnastik**

bis Die Teilnehmer werden beim ersten Treffen in
10:00 2 Gruppen aufgeteilt (ältere und jüngere Senioren), unter Berücksichtigung der aktuellen Fitness. Das Sportangebot ist kostenfrei, in der Karl-Knauf-Halle Iphofen.

Auskunft: TSV 07 Iphofen, Krista von Kiesling, Tel. 09323 6368

10:00 **Weißwurstfrühstück mit Fragestunde an den**

bis **Bürgermeister** in der Arche Schwarzach kleiner Saal, Anmeldung erwünscht

12:00 **Auskunft:** "Generation plus" L. Kleinschnitz, Tel. 09324 1340 o. 0151 52067208

14:00 **Kaffee-Nachmittag**

bis mit Musik im Sudetenheim, Galgenwasen 10,
16:30 Kitzingen, Gäste sind willkommen

Auskunft: Sudentend. Altenclub, Gottfried Blasinger, Tel. 09321 35989

14:00 **Informationsveranstaltung für Blinde- und**

bis **Sehbehinderte** im Schloss Marktbreit, 2. Stock
16:30 im Mehrzweckraum, barrierefrei, kostenfrei.

Veranstalter: Blickpunkt-Auge Beratungsstelle des BBSB WÜ, Tel 0931 4652950

Auskunft: Frau Schuhmann, Tel. 09323 1219 oder Frau Thaler, Tel. 09381 6232

14:00 **Donnerstags-Radeln**

bis Treffpunkt: Geiselwind, Schutzwiesenstraße
16:30 Parkplatz, Strecke: Alter u. Neuer Dreifrankenstein ca. 25 km

Auskunft: 60+ Radler, Stefan Rückel, Tel. 09556 432

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Donnerstag, 21. September 2023

15:15 **Denksport**

bis im Caritas Mehrgenerationenhaus St. Elisabeth, Kapuzinerstr. 13-15, ohne Anmeldung.
16:15 **Auskunft:** Tanja Kraev, Tel. 09321 9165422, mgh.kitzingen@caritas-einrichtungen.de

16:00 **Präventionsvortrag - Enkeltrick**

bis Polzeioberkommissarin
17:30 Kerstin Maier gibt praktische Ratschläge und Alltagstipps, um vor den Betrugsmaschinen



„Enkeltricks“ zu schützen. Der Enkeltrick ist eine hinterhältige Methode, bei der Betrüger ältere Menschen dazu bringen, z.B. Geld zu überweisen, indem sie vorgeben, ein enger Angehöriger zu sein. Bürgerzentrum, Schranzenstraße 35, Kitzingen, ohne Anmeldung, kostenfrei.

Auskunft: Michael Zink, Tel. 09321 924 236 (bitte AB sprechen)

17:00 **Patientenakademie:**

bis **"Wenn's im Knie knirscht"**

18:00 Überblick über die Diagnose - Möglichkeiten und Behandlungsoptionen, Klinik Kitzinger Land, im Gemeinschaftsraum Ebene 1, ohne Anmeldung, kostenfrei.

Auskunft: Dr. Peter Jonczyk, Tel. 09321 704-1314, E-Mail: peter.jonczyk@k-kl.de

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Donnerstag, 21. September 2023

18:15 **Yoga**

bis Atemübungen, Beweglichkeitstraining, Entspannung in der Turnhalle Kitzingen-Siedlung,
19:45 Danziger Str. 1

Auskunft: TG Kitzingen, formlos anmelden:
Tel. 09321 23620 (AB) oder
Mail: post@tg-kitzingen.de

18:30 **Demenzvortrag mit Eröffnung der Ausstellung**

bis "Wenn ich einmal dement werde..." Im Caritas
20:30 Mehrgenerationenhaus St. Elisabeth, Kapuzinerstr. 13-15. Anmeldung erforderlich.

Auskunft: Tanja Kraev, Tel. 09321 9165422
oder 09321 91650, E-Mail:
mgh.kitzingen@caritas-einrichtungen.de

Freitag, 22. September 2023

10:00 **Gesundheitsworkout**

bis Leichter Kurs: Ausdauer, Kraft, Faszien &
11:00 Stretch, 60 min, 5 € pro Kurs, im BodyPower,
Otto-Hahn Str. 17, Kitzingen

Auskunft: Diana Schmidt, Tel. 0170 3119424,
diana.schmidt@bodypower-kitzingen.de

Samstag, 23. September 2023

07:30 **Wassergymnastik Schnupperstunde**

bis gelenkschonende Bewegung im Wasser (kein
08:15 Aquajogging), im Hallenbad Aqua-Sole, Markt-
breiter Str. 8, KT, Einlass um 07:15 Uhr

Auskunft: TG Kitzingen, formlos anmelden:
Tel. 09321 23620 (AB) oder Mail:
post@tg-kitzingen.de

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

50. Seniorennachmittag 90+

des Landkreises

am Samstag, 23. September 2023

Geselliger Nachmittag bei Kaffee und Kuchen

mit buntem Unterhaltungsprogramm

von 14:30 Uhr bis ca. 17:00 Uhr

Im Dekanatszentrum, Schrankenstraße 36 in Kitzingen

**Musik und Tanzvorführungen, Wortbeiträge
und Moderation**

**Ehrung der ältesten Teilnehmer*innen durch
Landrätin Tamara Bischof**

Blumengruß als Erinnerung



Anmeldung erforderlich

Landratsamt Kitzingen

Herbert Köhl, Tel. 09321 928-5010

E-Mail: herbert.koehl@kitzingen.de

Manuela Link, Tel. 09321 928-5015

E-Mail: manuela.link@kitzingen.de

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Samstag, 23. September 2023

19:00 **Vortrag: "Christus lebt in mir"**

bis Welches Verhältnis der Apostel Paulus zu Jesus

20:30 hatte und was das für uns heute bedeuten könnte. Referent: Prof. Dr. Günter Röhser, in der Kirche zum Guten Hirten in Haag

Auskunft: Evang. Pfarramt, Hans Gernert, Tel. 09556 318, pfarramt.rehweiler@elkb.de

Montag, 25. September 2023

10:00- **Seniorengymnastik**

11:00 Turnhalle TSV Hohenfeld, Michelfelder Weg 17, für Teilnehmer der Aktionswochen kostenfrei

Auskunft: TSV Hohenfeld Hiltrud Stocker, Tel. 09321 32872, hillustocker@online.de

10:00- **Senioren sport am Morgen**

11:00 Fitnessgymnastik für Jedermann Schnupperstunde, Ballspielhalle TG Kitzingen, Kaltensondheimerstr. 36

Auskunft: TG Kitzingen, formlos anmelden: Tel. 09321 23620 (AB) oder E-Mail: post@tg-kitzingen.de

15:00 **Vortrag: Pflegeversicherung und Pflegegrade**

bis Referentin Petra Dlugosch wird uns ihr umfangreiches Wissen über die Pflegeversicherung und die verschiedenen Pflegegrade näherbringen. Im Bürgerzentrum, Schrankenstraße 35, Kitzingen, ohne Anmeldung, kostenfrei.

Auskunft: Michael Zink, Tel. 09321 924 236 (bitte auf AB sprechen)



Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Montag, 25. September 2023

17:30- **Senioren sport am Abend** Fitnessgymnastik für

18:30 Jedermann Schnupperstunde, TG Kitzingen,
Florian-Geyer-Halle, Repperndorferstr. 7

Auskunft: TG Kitzingen, formlos anmelden:
Tel. 09321 23620 (AB) oder
E-Mail: post@tg-kitzingen.de

17:45 **Funktionstraining/ Osteoporose**

bis Schnupperstunde mit Ausgebildeter

18:45 Therapeutin, in der TSV Turnhalle Rüdenu-
hausen, Jahnstraße

Auskunft: Martin Klein, Tel. 09325 539,
E-Mail: kleinfeuerbach@t-online.de

Dienstag, 26. September 2023

09:00 **Fitness 75+** Schnupperstunden

bis für Senioren mit Einschränkungen, moderates

10:00 Ganzkörpertraining, Ballspielhalle TG Kitzin-
und gen, Kaltensondheimerstr. 36

10:00 **Auskunft:** TG Kitzingen, formlos anmelden:
bis Tel. 09321 23620 (AB) oder Mail:
11:00 post@tg-kitzingen.de

10:00 **Zirkelkurs: Kraft & Faszientraining**

bis Geräte mit Trainer, 5 € pro Kurs. Im Body-
11.00 Power, Otto-Hahn Str. 17, Kitzingen

Auskunft: Diana Schmidt, Tel. 0170 3119424,
diana.schmidt@bodypower-kitzingen.de

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Dienstag, 26. September 2023

11:00 **"Skillcourt"** Gehirntaining & Augentraining
bis mit Reaktionsverbesserung

11:45 Mit Skillcourt, dem einzigartigen Trainingstool können Sportler, Senioren, Kinder ihre Fähigkeiten in den Bereichen Schnelligkeit, Koordination, Reaktionsfähigkeit etc. verbessern. Anmeldung erwünscht.

Auskunft: Diana Schmidt, Tel. 0170 3119424, diana.schmidt@bodypower-kitzingen.de

14:00 **Seniorentanz**

bis im Sitzungssaal im Rathaus Geiselwind,
15:00 kostenfrei

Auskunft: Pfarrgemeinde Geiselwind, Luzia Ruhl, Tel. 09556 1261

14:00 **Basteln in der Tagespflege St. Hedwig**

bis **Schwarzach** Anmeldung erwünscht

15:30 **Auskunft:** "Generation plus", Ingrid Eichler, Tel. 09324 1249

17:00- **Osteoporose - Training** (2 Kurse)

17:45 zum Schnuppern, in der Turnhalle Hohenfeld,
und Michelfelder Weg 17

18:00- **Auskunft:** SHG Osteoporose, Hannelore Eger,
18:45 Tel. 09321 383777

19:00 **Betrugsdelikte im Internet -**

bis Vortrag mit Diskussion. Die Polizeiinspektion
20:30 Kitzingen informiert über verschiedene Delikte z.B. in den Bereichen Onlinebestellungen, Zahlungsvorgänge im Internet oder E-Mails und gibt Handlungsempfehlungen. Der Eintritt ist frei. Ort: Alte Synagoge, Kitzingen
Auskunft: vhs Kitzingen, Tel. 09321 92994545, vhs@stadt-kitzingen.de

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Mittwoch, 27. September 2023

19:30 **Posaunenchor Petrini-Brass**

bis probt jeden Dienstag im Paul-Eber-Haus.

21:00 Kommen Sie vorbei und schnuppern Sie rein!
Auskunft: Dekanatskantor Martin Blaufelder,
Tel. 0176 20590110, blauzi2000@gmx.de

10:00 **Informationstag im BRK-Kleiderladen**

bis "Ehrenamt macht glücklich". Lernen Sie die

16:00 Freiwilligenagentur GemeinSinn und den BRK-Kleiderladen Kreuz & Quer (barrierefrei) am Stadtgraben 2 in Kitzingen kennen.

Auskunft: Freiwilligenagentur GemeinSinn,
Nadja Ruhнау-Warm, Tel. 09321 2103305,
ruhнау-warm@kvkitzingen.brk.de



10:00 **Laufgruppe**

bis Treffpunkt: Lagerhaus Marktbreit ist Start und
11:00 Ziel, ca. 5 km gehen, kostenlos, ohne Vereinszugehörigkeit, jeden Mittwoch

Auskunft: Horst Geißler, Tel. 09332 5242

10:00 **Seniorenchor "InTakt"**

bis „Singen macht Spaß, Singen tut gut, ja Singen
11:00 macht munter und Singen macht Mut.“ Jeden Mittwoch im Paul-Eber-Haus, einfach vorbei schauen!

Auskunft: Dekanatskantor Martin Blaufelder,
Tel. 0176 20590110, blauzi2000@gmx.de

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Mittwoch, 27. September 2023

14:00 **Fahrt zur Therme nach Bad Staffelstein**

bis Abfahrt am Klosterparkplatz Dettelbach,

18:00 Anmeldung erforderlich, Eigene Kosten

Auskunft: Kath. Frauenbund, Marianne Schilling, Tel 09324 2614

15:00 **Internettreff für Senioren**

bis An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit, indi-

16:30 viduelle Beratung bei Problemen mit ihrem Smartphone und ähnlichen technischen Geräten zu erhalten. Falls die Nachfrage groß ist, werden auch individuelle Termine vereinbart, um ausreichend Zeit für Fragen zu haben.

Kaffee & Kuchen, ohne Anmeldung, kostenfrei

Auskunft: Michael Zink, Tel. 09321 924 236

(bitte auf AB sprechen)



18:00 **Männerstammtisch**

bis im Caritas Mehrgenerationenhaus St. Elisa-

19:00 beth, Kapuzinerstr. 13-15, Kitzingen

Anmeldung erwünscht.

Auskunft: Christina Wolf, Tel. 09321 9165-444,
E-Mail:

mgh.kitzingen@caritas-einrichtungen.de

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Mittwoch, 27. September 2023



Fahrradtour 60+ im Landkreis Kitzingen

Die Gruppe fährt eine schöne und abwechslungsreiche, ca. 40 km lange Rundtour ab, die relativ leicht zu bewältigen ist. Folgende Strecke ist vorgesehen: Kitzingen/Bleichwasen, Sickershausen, Mainbernheim, Iphofen, Markt Einersheim, Possenheim, Hellmitzheim, Dornheim, Hagenmühle, Mönchsondheim, Willanzheim, Mainbernheim, Sickershausen, Kitzingen. Mit Einkehr in die Hagenmühle.

Bei wechselhaftem Wetter kann die Tour abgekürzt werden. Die Teilnehmer möchten neben den Rädern, Helm, Getränke und der Witterung entsprechende Kleidung mitbringen.

Eine Anmeldung ist nötig, da die Teilnehmerzahl auf maximal 30 Teilnehmer begrenzt ist.

Treffpunkt: 13:00 Uhr, Kitzinger Bleichwasen, Höhe Kreuzkapelle, (Parken unterhalb der Alten Mainbrücke auf den Parkplätzen Bleichwasen möglich). Rückkehr ca. 17:00 Uhr

Auskunft: Herbert Köhl, Tel. 09321 928 5010,
E-Mail: herbert.koehl@kitzingen.de
Manuela Link, 09321 928-5015,
E-Mail: manuela.link@kitzingen.de

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Donnerstag, 28. September 2023

09:00 **Seniorengymnastik**

bis 10:00 Die Teilnehmer werden beim ersten Treffen in 2 Gruppen aufgeteilt (ältere und jüngere Senioren), unter Berücksichtigung der aktuellen Fitness. Das Sportangebot ist kostenfrei, in der Karl-Knauf-Halle Iphofen.

Auskunft: TSV 07 Iphofen, Krista von Kiesling,
Tel. 09323 6368

Beratungstag „Barrierefreien (Um-)Bauen“

Donnerstag, 28. September 2023, 14 bis 17 Uhr

Das Angebot der kostenfreien Einzeltermine wendet sich u.a. an Eigentümer, Vermieter, Mieter und Bauwillige. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Manfred Preuß, technischer Mitarbeiter des Landratsamtes Kitzingen im Bereich Technische Bauaufsicht und Wohnraumförderung informiert über „barrierefreies Bauen“ und „Wohnungsanpassung“ im häuslichen Umfeld: **im Alt- oder Neubau, im Bad- und Sanitärbereich, zu Fragen der Zugänglichkeit (Aufzug, Rampe, Lift)**

Damit gezielt informiert werden kann, bringen Sie bitte Baupläne, Fotos und ggf. Aufmaß-Skizzen mit.

Kontakt und Anmeldung:

Landratsamt Kitzingen, Manfred Preuß

Tel. 09321 928-6115

E-Mail: manfred.preuss@kitzingen.de

Homepage: www.kitzingen.de

Hinweis: Weitere kostenfreie Beratungstage finden künftig in der Regel, an jedem letzten Donnerstag im Monat (außer in den Ferienzeiten) von 14 bis 17 Uhr statt.

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Donnerstag, 28. September 2023

10:00 **Wanderung im Steigerwald**

bis (ca. 13 km) Treffpunkt: Bleichwasen Kitzingen,

17:00 Anmeldung erforderlich

Auskunft: NaturFreunde Kitzingen, Barbara Ziegler-Kerzinger, Tel. 09321 37753, E-Mail: info@naturfreunde-kitzingen.de

15:00 **Vortrag: „Gesund und vital mit 4 x E“**

bis Referentin Monika Wagner gibt wertvolle

16:30 Einblicke in die Themen „Entgiften, Entfetten, Entsäuern und Entschlacken“. Sie ist Expertin auf dem Gebiet der ganzheitlichen Gesundheit und wird uns mit ihrem umfangreichen Wissen und praktischen Tipps dabei helfen, ein gesünderes und vitaleres Leben zu führen.

Im Bürgerzentrum, Schrankenstraße 35, Kitzingen, ohne Anmeldung, kostenfrei

Auskunft: Michael Zink, Tel. 09321 924 236 (bitte AB sprechen)

17:00 **Vortrag: Narkose - Risiko für Alte Menschen?**

bis Klinik Kitzinger Land, im Gemeinschaftsraum

18:00 Ebene 1, ohne Anmeldung, kostenfrei

Auskunft: Dr. Stephan Rapp, Tel. 09321 704-1201, E-Mail: stephan.rapp@k-kl.de



18:15 **Yoga**

bis Atemübungen, Beweglichkeitstraining,

19:45 Entspannung in der Turnhalle Siedlung, Danziger Str. 1 Kitzingen

Auskunft: TG Kitzingen, formlos anmelden: Tel. 09321 23620 (AB) oder Mail: post@tg-kitzingen.de

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Freitag, 29. September 2023

09:00 **Fahrt: „Früchteteppich Sargenzell“ und zur
bis Wasserkuppe**

18:00 Erntedankimpressionen mit religiösem Impuls.
Abfahrt am Marktplatz Stadtschwarzach
Auskunft: "Generation plus" L. Kleinschnitz,
Tel. 09324 1340 o. 0151 52067208

14:00 **Gemeindenachmittag**

bis mit geselligen Beisammensein, im Sportheim

17:00 Kleinlangheim, Schulstraße

Auskunft: Seniorenbeauftragte Hildegard Friedel,
Tel. 09325 1649

14:00 **Sicher Rad fahren - mit und ohne**

bis **Elektroantrieb**

15:30 E-Bike, die neue Mobilität im Straßenverkehr.

und Treffpunkt: Verkehrsübungsplatz im Sicker-
grund, bitte eigenes Fahrrad/E-Bike und Fahr-
radhelm mitbringen. Kostenfrei, Anmeldung
16:00 erforderlich.

17:30 Achtung! Zwei Kurse an einem Tag.

Anmeldung: Kreisverkehrswacht Kitzingen
e.V., Sabine Diener, Tel. 09321 141-148,
E-Mail: sabine.diener@polizei.bayern.de



Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Freitag, 29. September 2023

18:00 **Spieleabend**

bis im Caritas Mehrgenerationenhaus St. Elisa-

19:00 beth, Kapuzinerstr. 13-15.

Anmeldung erwünscht.

Auskunft: Christina Wolf, Tel. 09321 9165-444, mgh.kitzingen@caritas-einrichtungen.de

Kurs: Selbstfürsorge in der Trauerbegleitung

mit Körperarbeit, Meditation und Tanz.

Wir üben eigenes Befinden achtsam wahrzunehmen und Bedürfnisse ernst zu nehmen.

3-Tages Kurs, mit Anmeldung und Kosten.

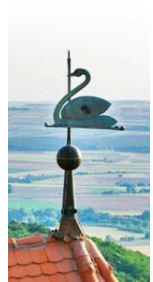
Alle Infos: www.schwanberg.de

Auskunft:

Evangelische Bildungseinrichtung -
Geistliches Zentrum Schwanberg

Tel. 09323 32-128

rezeption@schwanberg.de



Samstag, 30. September 2023

07:30 **Wassergymnastik Schnupperstunde**

bis gelenkschonende Bewegung im Wasser (kein

08:15 Aquajogging), im Hallenbad Aqua-Sole, Markt-
breiter Str. 8, KT, Einlass um 07:15 Uhr

Auskunft: TG Kitzingen, formlos anmelden:

Tel. 09321 23620 (AB) oder Mail:

post@tg-kitzingen.de

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Sonntag, 01. Oktober 2023

16:00 **Führung durch Großlangheim**

bis Treffpunkt: Spielplatz an der Schule - Roßgasse,

17:00 kostenlos ohne Anmeldung - einfach vorbei

kommen!

Auskunft: Markt Großlangheim, Frau Endres,

Tel. 09325 97320

Montag, 02. Oktober 2023

10:00- **Seniorengymnastik**

11:00 Turnhalle TSV Hohenfeld, Michelfelder Weg 17,

für Teilnehmer der Aktionswochen kostenfrei

Auskunft: TSV Hohenfeld, Hiltrud Stocker,

Tel. 09321 32872, hillustocker@online.de

10:00- **Senioren sport am Morgen**

11:00 Fitnessgymnastik für Jedermann, Schnupper-

stunde, Ballspielhalle TG Kitzingen,

Kaltensondheimerstr. 36

Auskunft: TG Kitzingen, formlos anmelden:

Tel. 09321 23620 (AB) oder

E-Mail: post@tg-kitzingen.de

14:30 **Tag der offenen Tür der BRK Tagespflege**

bis **Kitzingen**

16:00 Seniorenangebote in der Breslauerstr. 20, An-

meldung bis 25.09.2023 erwünscht, kostenfrei

Auskunft: Ina Jäger, Tel. 09321 2103-510,

pfllege@kvkitzingen.brk.de

17:30- **Senioren sport am Abend** Fitnessgymnastik für

18:30 Jedermann, Schnupperstunde, TG Kitzingen,

Florian-Geyer-Halle, Repperndorferstr. 7

Auskunft: TG Kitzingen, formlos anmelden:

Tel. 09321 23620 (AB) oder

E-Mail: post@tg-kitzingen.de

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Montag, 02. Oktober 2023

20:00 **Männersport**

bis in der Turnhalle Rüdenhausen, Am Sportplatz.

21:00 Alle Altersgruppen sind willkommen.

Auskunft: TSV Rüdenhausen, Lore Reschke,
Tel. 09383 9049120, E-Mail: gabor11@gmx.net

Mittwoch, 04. Oktober 2023

10:00 **Laufgruppe**

bis Treffpunkt: Lagerhaus Marktbreit ist Start und
11:00 Ziel, ca. 5 km gehen, kostenlos, ohne Vereins-
zugehörigkeit, jeden Mittwoch

Auskunft: Horst Geißler, Tel. 09332 5242

10:00 **Seniorenchor "InTakt"**

bis „Singen macht Spaß, Singen tut gut, ja Singen
11:00 macht munter und Singen macht Mut.“

Jeden Mittwoch im Paul-Eber-Haus,
einfach vorbei schauen! **Auskunft:**
Dekanatskantor Martin Blaufelder
Tel. 0176 20590110, blauzi2000@gmx.de



18:30 **Schnupperstunde Laufteam**

bis Gymnastik-Fitness-Koordination in der Sport-
20:00 halle Deusterpark, Hindenburgring Nord 8-10
KT, es sollten keine größeren körperlichen
Einschränkungen bestehen

Auskunft: TG Kitzingen, formlos anmelden:
Tel. 09321 23620 (AB) oder Mail:
post@tg-kitzingen.de

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Mittwoch, 04. Oktober 2023

19:00 **Vortrag über Hämorrhoiden, Inkontinenz,**
bis **Darmblutung** - Therapie Proktologischer
20:00 Erkrankungen im Alter, Klinik Kitzinger Land,
im Gemeinschaftsraum Ebene 1, ohne Anmel-
dung und kostenfrei
Auskunft: Dr. Andrea Dietl, Tel. 09321 704-
1405, E-Mail: andrea.dietl@k-kl.de



Donnerstag, 05. Oktober 2023

08:00 **Busfahrt nach Neustadt a.d. Aisch**
bis mit Stadtführung und Fahrt zum Karpfenmuse-
18:00 um, Anmeldung erforderlich, eigene Kosten
Auskunft: "Die Ruheständler"
Heinrich Kresken, Tel. 09381 718272

09:00 **Seniorengymnastik**
bis Die Teilnehmer werden beim ersten Treffen in
10:00 2 Gruppen aufgeteilt (ältere und jüngere Senio-
ren), unter Berücksichtigung der aktuellen
Fitness. Das Sportangebot ist kostenfrei,
in der Karl-Knauf-Halle Iphofen.
Auskunft: TSV 07 Iphofen, Krista von Kiesling,
Tel. 09323 6368

12:00 **Gemeinsam statt Einsam - Gemeinsames**
bis **Mittagessen für alle Senioren über 65**
13:30 Veranstalter Restaurant „Der Löwenhof“
Rödelsee, An den Kirchen 14 und Gemeinde
Rödelsee. Zwei Gerichte zur Auswahl + kleines
Dessert 12,50 € (jeden 1. Do im Monat)
Auskunft: Familie Goldmann,
40 Tel. 09323 876842

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

TraumRundenwanderung 60+

Geführte Wanderung auf der TraumRunde Prichsenstadt

am Donnerstag, 05. Oktober 2023

ab 14:00 Uhr bis ca. 17:00 Uhr

Treffpunkt:

Wanderparkplatz Ilmbach /Prichsenstadt

Die vom Wegewart Alfon Saugel geführte Wanderung ist ca. 8 km lang und dauert ca. 2,5 Stunden.

Entsprechende Fitness sowie festes Schuhwerk sind nötig. Nach der Führung besteht die Möglichkeit zur Einkehr. (Jeder Teilnehmer erhält ein kostenfreies Getränk). Diese Wanderung ist eine Aktion der Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement und Seniorenfragen des Landratsamtes.

Teilnahme kostenfrei, Anmeldung erforderlich!

Anmeldung bis Freitag, 29. September 2023



**Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement und
Seniorenfragen**

Herbert Köhl, Tel. 09321 928-5010

E-Mail: herbert.koehl@kitzingen.de oder

Manuela Link, Tel. 09321 928-5015

E-Mail: manuela.link@kitzingen.de

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Donnerstag, 05. Oktober 2023

14:00 **Seniorennachmittag**

bis in der Marktschänke Markt Herrnsheim, Kaffee
16:00 & Kuchen und nette Gespräche

Auskunft: Anita Bühringer, Tel. 09326 8788

14:00 **Donnerstags-Radeln**

bis Treffpunkt: Geiselwind, Schutzwiesenstraße
16:30 Parkplatz, Strecke: Alter u. Neuer Dreifranken-
stein ca. 25 km

Auskunft: 60+ Radler, Stefan Rückel,
Tel. 09556 432

14:30 **Fit für Leib, Geist und Seele**

bis bei angenehmen Begegnungen, um die geistige
17:00 und körperliche Fitness zu schulen. In der Ar-
che Schwarzach

Auskunft: "Generation plus" Ingrid Eichler,
Tel. 09324 1249

17:45 **Senioren sport Schnupperstunde**

bis Spaß am Sport für eine bessere Gesundheit in
18:45 der Ballspielhalle TG Kitzingen,
Kaltensondheimerstr. 36

Auskunft: TG Kitzingen, formlos anmelden:
Tel. 09321 23620 (AB) oder Mail: [post@tg-
kitzingen.de](mailto:post@tg-kitzingen.de)

18:15 **Yoga**

bis Atemübungen, Beweglichkeitstraining,
19:45 Entspannung in der Turnhalle Kitzingen-
Siedlung, Danziger Str. 1

Auskunft: TG Kitzingen, formlos anmelden:
Tel. 09321 23620 (AB) oder Mail:
post@tg-kitzingen.de

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Freitag, 06. Oktober 2023

10:00 **Gesundheitsworkout**

bis 11:00 Leichter Kurs: Ausdauer, Kraft, Faszien & Stretch, 60 min, 5 € pro Kurs, im BodyPower, Otto-Hahn Str. 17, Kitzingen

Auskunft: Diana Schmidt, Tel. 0170 3119424, diana.schmidt@bodypower-kitzingen.de

14:00 **Sicher Rad fahren - mit und ohne Elektroantrieb**

bis 15:30 E-Bike, die neue Mobilität im Straßenverkehr. und 16:00 Treffpunkt: Verkehrsübungsplatz im Sickergrund, bitte eigenes Fahrrad/E-Bike und Fahrradhelm mitbringen. Kostenfrei, Anmeldung erforderlich.

bis 17:30 Achtung! Zwei Kurse an einem Tag.

Anmeldung: Kreisverkehrswacht Kitzingen e.V., Sabine Diener, Tel. 09321 141-148, E-Mail: sabine.diener@polizei.bayern.de



17:00 **Sagen und Sagenwertes rund um Kitzingen**

bis 18:45 Eine Führung durch Kitzingen an authentischen Orten mit Weinprobe. Kosten: 10 € pro Person. Anmeldung erforderlich.

Auskunft: Stadtführerin Maria Stühler, Tel. 0151 22293670, maria.stuehler7878@web.de

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Samstag, 07. Oktober 2023

07:30 **Wassergymnastik Schnupperstunde**

bis gelenkschonende Bewegung im Wasser (kein
08:15 Aquajogging), im Hallenbad Aqua-Sole, Markt-
breiter Str. 8, KT, Einlass um 07:15 Uhr
Auskunft: TG Kitzingen, formlos anmelden:
Tel. 09321 23620 (AB) oder Mail:
post@tg-kitzingen.de

14:00 **Yoga in Wanderschuhen mit Linda & Conny**

bis Während eines Spaziergangs werden immer
16:00 wieder kleine Stopps eingelegt und kurze Yoga-
Einheiten im Stehen und mit Wanderschuhen
integriert. Treffpunkt: Terroir f am Weinbergs-
haus Markt Einersheim, Kosten: 12,00 € p.P.,
Anmeldung erforderlich
Auskunft: Yogatrainerin Conny Baumbach und
Linda Schatz, Tel 09326 1539,
E-Mail: linda-schatz@web.de

14:00 **Infoveranstaltung:**

bis **Der letzte Weg**

15:00 Informationen rund
um das Thema
Abschiedsformen
und Bestattungskultur.



Veranstalter ist der Pastorale Raum Kitzingen
in Kooperation mit Bestattungen Otto Volk. Im
Dekanatszentrum Kitzingen, Schrankenstraße
36. Anmeldung bis zum 29. September telefo-
nisch erforderlich, kostenfrei

Auskunft: Martin Drzizga, Tel. 09321 7177,
E-Mail: pastoraler-raum.kitzingen@
bistum-wuerzburg.de

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Sonntag, 08. Oktober 2023

- 14:00 **Sonderführung "Ein ungewöhnliches Paar!"**
bis Vom Weinbau und den Kirchenburgen.
15:00 Was wären die Kirchenburgen ohne den Wein
und wie der Wein ohne Kirchenburgen?
Freilandmuseum Kirchenburg Mönchsod-
heim, An der Kirchenburg 5,
3 € Führung zzgl. Museumseintritt
Auskunft: Freilandmuseum Kirchenburg
Mönchsodheim, Tel. 09326 1224
-

Montag, 09. Oktober 2023

- 10:00- **Senioren gymnastik**
11:00 Turnhalle TSV Hohenfeld, Michelfelder Weg
17, für Teilnehmer der Aktionswochen
kostenfrei
Auskunft: TSV Hohenfeld, Hiltrud Stocker,
Tel. 09321 32872, hillustocker@online.de
-
- 10:00- **Senioren sport am Morgen**
11:00 Fitnessgymnastik für Jedermann, Schnupper-
stunde, Ballspielhalle TG Kitzingen,
Kaltensondheimerstr. 36
Auskunft: TG Kitzingen, formlos anmelden:
Tel. 09321 23620 (AB) oder
E-Mail: post@tg-kitzingen.de
-
- 14:00 **Ausflug: Franzikusweg Handthal**
bis Auf dem Weg durch die Steigerwaldlandschaft
16:00 mit Abschlusspicknick. Fahrgemeinschaften
können bei Bedarf organisiert werden.
Anmeldung erwünscht.
Auskunft: "Generation plus" L. Kleinschnitz,
Tel. 09324 1340 o. 0151 52067208

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Montag, 09. Oktober 2023

17:30- **Senioren sport am Abend** Fitnessgymnastik für

18:30 Jedermann, Schnupperstunde, TG Kitzingen,
Florian-Geyer-Halle, Repperndorferstr. 7

Auskunft: TG Kitzingen, formlos anmelden:
Tel. 09321 23620 (AB) oder
E-Mail: post@tg-kitzingen.de

20:00 **Männersport**

bis in der Turnhalle Rüdenhausen, Am Sportplatz.

21:00 Alle Altersgruppen sind willkommen!

Auskunft: TSV Rüdenhausen, Lore Reschke,
Tel. 09383 9049120, gabor11@gmx.net

Dienstag, 10. Oktober 2023

09:00 **Fitness 75+** Schnupperstunden

bis für Senioren mit Einschränkungen, moderates

10:00 Ganzkörpertraining, Ballspielhalle TG Kitzingen,
und Kaltensondheimerstr. 36

10:00 **Auskunft:** TG Kitzingen, formlos anmelden:

bis Tel. 09321 23620 (AB) oder Mail:

11:00 post@tg-kitzingen.de



10:00 **Zirkelkurs: Kraft & Faszientraining**

bis Geräte mit Trainer, 5 € pro Kurs. Im Body-

11.00 Power, Otto-Hahn Str. 17, Kitzingen

Auskunft: Diana Schmidt, Tel. 0170 3119424,

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Dienstag, 10. Oktober 2023

11:00 **"Skillcourt"** Gehirntraining & Augentraining
bis mit Reaktionsverbesserung
11:45 Mit Skillcourt, dem einzigartigen Trainingstool
können Sportler, Senioren, Kinder ihre Fähig-
keiten in den Bereichen Schnelligkeit, Koordi-
nation, Reaktionsfähigkeit etc. verbessern.
Somit wird die Funktion der Augen und des
Gehirns positiv beeinflusst und trainiert.
Anmeldung erwünscht.
Auskunft: Diana Schmidt, Tel. 0170 3119424,
diana.schmidt@bodypower-kitzingen.de

14:00 **Seniorentanz**
bis im Sitzungssaal Rathaus Geiselwind, Anmel-
16:00 dung erwünscht, kostenfrei
Auskunft: Pfarrgemeinde Geiselwind,
Luzia Ruhl, Tel. 09556 1261

14:30 **Die Diakoniestation Kitzingen stellt sich vor**
bis im Gemeindehaus Buchbrunn, mit geselligem
16:30 Beisammensein, kostenfrei
Auskunft: Helga Schmidt, Tel. 09321 7234

14:30 **Singen mit dem Organisten**
bis Wir üben moderne Kirchenlieder mit einem
17:00 Organisten im Evang. Gemeindehaus -
Suszfelder Weg in Kaltensondheim, kostenfrei
Auskunft: Seniorentreff, Thekla Schnauder,
Tel. 09321 5282

14:30 **Erntedankfest**
bis im Pfarrzentrum Iphofen Am Stadtgraben 32
17:30 **Auskunft:** Seniorenclub St. Veit, Elke Kreil,
Tel. 0171 7000134

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Dienstag, 10. Oktober 2023

15:00 **Seniorenachmittag**

bis im Gemeindehaus "Alte Meierei" Altenschön-
17:00 bach

Auskunft: Pfr. Martin Voß, Tel. 09383 7190,
pfarramt.prichsenstadt-bimbach@elkb.de

17:00- **Osteoporose - Training** (2 Kurse)

17:45 zum Schnuppern, in der Turnhalle Hohenfeld,
und Michelfelder Weg 17

18:00- **Auskunft:** SHG Osteoporose, Hannelore Eger,
18:45 Tel. 09321 383777

17:00 **Vortrag: "Wenn die Schulter schmerzt"**

bis Klinik Kitzinger Land, im Gemeinschaftsraum

18:00 Ebene 1, ohne Anmeldung und kostenfrei, für
Patienten und Angehörige geeignet

Auskunft: Oberarzt Unfallchirurgie Dr. Peter
Jonczyk, Tel. 09321 704-1314,

E-Mail:

peter.jonczyk@k-kl.de



KLINIK
KITZINGER
LAND

19:30 **Posaunenchor Petrini-Brass**

bis probt jeden Dienstag im Paul-Eber-Haus,

21:00 Kommen Sie vorbei und schnuppern Sie rein!

Auskunft: Dekanatskantor Martin Blaufelder,
Tel. 0176 20590110, blauzi2000@gmx.de

Mittwoch, 11. Oktober 2023

10:00 **Seniorenchor "InTakt"**

bis „Singen macht Spaß, Singen tut gut, ja Singen
11:00 macht munter und Singen macht Mut.“

Jeden Mittwoch im Paul-Eber-Haus,
einfach vorbei schauen!

Auskunft: Dekanatskantor Martin Blaufelder
Tel. 0176 20590110, blauzi2000@gmx.de

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Mittwoch, 11. Oktober 2023

10:00 **Laufgruppe**

bis 11:00 Treffpunkt: Lagerhaus Marktbreit ist Start und Ziel, ca. 5 km gehen, kostenlos, ohne Vereinszugehörigkeit, jeden Mittwoch

Auskunft: Horst Geißler, Tel. 09332 5242

10:00 **Musik-Bewegung-Gedächtnis-Spaß!**

bis 11:00 im Gymnastikraum Bürgerspital Volkach, Spitalstraße 25

Auskunft: Bürgerspital Volkach, Tel. 09381 8050

11:30 **Vortrag: Sarkopenie, Muskel & Kraftverlust**

bis 12.15 Gesund und leistungsfähig bis ins hohe Alter. Referent: Reha-Sporttrainer Oliver Schmidt, im BodyPower, Otto-Hahn Str. 17 KT, kostenfrei

Auskunft: Diana Schmidt, Tel. 0170 3119424, diana.schmidt@bodypower-kitzingen.de

14:00 **Vorstellung: Grafschaft Limpurg-Speckfeld mit gemütlichem Beisammensein**

bis 16:00 Es werden Einblicke in eine fränkische Adelsdynastie und deren Wirkungskreis in Film und Ton präsentiert. Im Gemeindehaus am Kirchplatz 3, Cafe unterm Nussbaum. Um Anmeldung wird gebeten.

Auskunft: Pfarramt Tel. 09326 378 oder Dr. Rolf Lupold, Tel. 0172 6601512

14:30 **Lieder, Gedichte und Geschichten zum Herbst**

bis 17:00 vorgetragen von Ilse und K.-H. Wolbert, ehem. Kreisheimatpfleger, im Martinushaus in Willanzheim

Auskunft: Seniorenkreis Willanzheim, Ilse Wolbert, Tel. 09323 3874

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Mittwoch, 11. Oktober 2023

16:30 **Tag der offenen Tür der BRK Tagespflege**
bis **Geiselwind**

19:00 viele Seniorenangebote, Langäcker 2, Anmeldung bis 04.10.2023, kostenfrei
Auskunft: Ina Jäger, Tel. 09321 2103-510,
E-Mail: pfllege@kvkitzingen.brk.de

17:00 **Infoveranstaltung: "Bankgeschäfte von**
bis **zu Hause und unterwegs erledigen"**

18:30 Tipps, Tricks und Wissenswertes. Bankgeschäfte ohne Stress, auch ohne Onlinebanking. In der VR Bank Kitzingen eG. Luitpoldstr. 14. Anmeldung erforderlich, Teilnahme kostenfrei
Auskunft: VR Bank KT Tel. 09321 915-300,
E-Mail: VRBankKT@vrkt.de



18:30 **Schnupperstunde Laufteam**

bis Gymnastik-Fitness-Koordination in der Sport-
20:00 halle Deusterpark, Hindenburgring Nord 8-10
KT, es sollten keine größeren körperlichen
Einschränkungen bestehen
Auskunft: TG Kitzingen, formlos anmelden:
Tel. 09321 23620 (AB) oder Mail:
post@tg-kitzingen.de

Donnerstag, 12. Oktober 2023

09:00 **Seniorengymnastik**

bis Die Teilnehmer werden beim ersten Treffen in
10:00 2 Gruppen aufgeteilt (ältere und jüngere Senioren je nach Fitness). Das Sportangebot ist kostenfrei, in der Karl-Knauf-Halle Iphofen
Auskunft: TSV 07 Iphofen, Krista von Kiesling,
Tel. 09323 6368

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Donnerstag, 12. Oktober 2023

13:00 **Wanderung im Steigerwald**

bis (ca. 8 km) Treffpunkt: Bleichwasen Kitzingen,

17:00 Anmeldung erforderlich

Auskunft: NaturFreunde Kitzingen, Barbara Ziegler-Kerzinger, Tel. 09321 37753,
E-Mail: info@naturfreunde-kitzingen.de

14:00 **Informationsveranstaltung für Blinde- und**

bis **Sehbehinderte**

16:30 im Schloss Marktbreit, 2. Stock im Mehrzweckraum, barrierefrei, kostenfrei. Veranstalter: Blickpunkt-Auge Beratungsstelle des BBSB WÜ, Tel 0931 4652950

Auskunft:

Frau Schuhmann,
Tel. 09323 1219 oder
Frau Thaler,
Tel. 09381 6232



15:00 **Vortrag: Verbesserung der Kommunikation**

bis **bei Hörbeeinträchtigung**

16:30 Referentin Julia Kratz vom Paritätischen wird uns wichtige Einblicke in das Thema Hörbeeinträchtigungen und die Verwendung technischer Hilfsmittel zur Verbesserung der Kommunikation beim Telefonieren geben.

Im Bürgerzentrum, Schrankenstraße 35, Kitzingen, ohne Anmeldung, kostenfrei

Auskunft: Michael Zink, Tel. 09321 924 236
(bitte AB sprechen)

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Donnerstag, 12. Oktober 2023

15:00 **Entdeckung des „Elfleinshäuslas“** Während
bis der Öffnungszeit kann jeder auf eigene Faust
19:00 das Elfleinshäusla erkunden oder die Führun-
gen immer zur vollen Stunde nutzen. Die
Schmiede ist in Betrieb, alle Räume sind geöff-
net. Das Elfleinshäusla ist ein Schmiede-
Haushalt mit einer originalen Ausstattung von
ca. 1900. Die Schmiede ist nach wie vor in
Betrieb, die Haushaltsräume (gute Stube,
Küche, Schlafräume, Wirtschaftsräume, ...)
sind im originalen Zustand. Das Elfleinshäusla
ist nicht barrierefrei. Eintritt wird nicht erho-
ben, um eine Spende wird gebeten.
Das Elfleinshäusla ist in der Mitte Rödelsee,
am Kirchenplatz 18.



Auskunft: Rudolf Wandler, Tel. 09323-3006
oder 0151-14559757 und
Hanjo von Wietersheim, Tel. 09325-979797,
E-Mail: mail@hanjovw.de

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Donnerstag, 12. Oktober 2023

17:45 **Senioren-sport**-Schnupperstunde
bis Spaß am Sport für eine bessere Gesundheit in
18:45 der Ballspielhalle TG Kitzingen,
Kaltensondheimerstr. 36
Auskunft: TG Kitzingen, formlos anmelden:
Tel. 09321 23620 (AB) oder Mail:
post@tg-kitzingen.de

18:15 **Yoga**
bis Atemübungen,
19:45 Beweglichkeitstraining,
Entspannung
in der Turnhalle Kitzingen-
Siedlung, Danziger Str. 1



Auskunft: TG Kitzingen, formlos anmelden:
Tel. 09321 23620 (AB) oder Mail:
post@tg-kitzingen.de

18:00 **Vortrag: Warnsymptome Krebs und Früher-**
bis **kennung – wann sollte ich zum Arzt gehen?**
19:00 Klinik Kitzinger Land, im Gemeinschaftsraum
Ebene 1, ohne Anmeldung, kostenfrei
Auskunft: KKL, Dr. Langeloh, Tel. 09321 704-0



Freitag, 13. Oktober 2023

10:00 **Gesundheitsworkout**
bis Leichter Kurs: Ausdauer, Kraft, Faszien &
11:00 Stretch, 60 min, 5 € pro Kurs, im BodyPower,
Otto-Hahn Str. 17, Kitzingen
Auskunft: Diana Schmidt, Tel. 0170 3119424,
diana.schmidt@bodypower-kitzingen.de

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Freitag, 13. Oktober 2023

15:00 **Patientenseminar: Thema Ballons, Stents & Co. -Die Herzkatheteruntersuchung-**
bis

16:00 Klinik Kitzinger Land, im Gemeinschaftsraum
Ebene 1, ohne Anmeldung und kostenfrei
Auskunft: Chefarzt Innere/Kardiologie
Prof. Frank Breuckmann, Tel. 09321 704-1501



19:00 **Vortrag zu Thema: Vorsorgevollmachten und Patientenverfügung**
bis

20:30 im Pfarrheim "Arche" Schwarzach, Am Stadt-
graben 10, Referentin: Wiltrud Klapheck,
keine Anmeldung erforderlich, kostenfrei
Auskunft: Rosi Moser, Tel. 09324 3849,
E-Mail: rosi-moser@gmx.de



Samstag, 14. Oktober 2023

07:30 **Wassergymnastik Schnupperstunde**

bis gelenkschonende Bewegung im Wasser (kein
08:15 Aquajogging), im Hallenbad Aqua-Sole, Markt-
breiter Str. 8, KT, Einlass um 07:15 Uhr
Auskunft: TG Kitzingen, formlos anmelden:
Tel. 09321 23620 (AB) oder Mail:
post@tg-kitzingen.de

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Samstag, 14. Oktober 2023

09:00 **Frühstück für Senioren**

bis im Dorfgemeinschaftshaus Segnitz, Sulzfelder
11:30 Straße, Kosten: 6,00 €. Das Dorfgemeinschafts-
haus liegt gegenüber der neuen Bushaltestelle,
Parkplätze sind vorhanden.

Die Veranstaltungsräume sind alle barrierefrei
zu erreichen. Außerdem ist es möglich, ab
10:00 Uhr das Museum Segeum zu besuchen

Auskunft: Seniorenbeauftragter Christian
Lauck, Tel. 0176 22887407,
E-Mail: christianlauck@gmail.com

Sonntag, 15. Oktober 2023

10:00 **Wanderung im Taubertal**

bis (ca. 13 km) Treffpunkt: Bleichwasen Kitzingen,
17:00 mit Schlusshock. Anmeldung erforderlich.

Auskunft: NaturFreunde Kitzingen, Hanne
Brandmann, Tel. 09331 9805102

14:00 **Letzte Fuhre**

bis am Seegarten/ Weinberg Labyrinth ,
offen Wiesenbronn

Auskunft: Doris Paul, Tel. 0171 2877899

Montag, 16. Oktober 2023

10:00- **Seniorengymnastik**

11:00 Turnhalle TSV Hohenfeld, Michelfelder Weg
17, für Teilnehmer der Aktionswochen
kostenfrei

Auskunft: TSV Hohenfeld Hiltrud Stocker,
Tel. 09321 32872, hillustocker@online.de

Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Montag, 16. Oktober 2023

10:00- **Senioren sport am Morgen**

11:00 Fitnessgymnastik für Jedermann Schnupperstunde, Ballspielhalle TG Kitzingen, Kaltensondheimerstr. 36

Auskunft: TG Kitzingen, formlos anmelden:
Tel. 09321 23620 (AB) oder
E-Mail: post@tg-kitzingen.de

14:30 **Monatsgottesdienst**

bis Gespräch aus einem Obstgarten: "Ich bin was
16:30 ich bin", in der Kirche "Heilig Kreuz" Stadtschwarzach mit anschließender Begegnung auf dem Kirchplatz

Auskunft: "Generation plus" L. Kleinschnitz,
Tel. 09324 1340 oder 0151 52067208

17:00 **Patientenakademie: "Es läuft nicht rund -
bis Was mache ich bei Arthrose im
18:00 Hüftgelenk?"**

Klinik Kitzinger Land, im Gemeinschaftsraum
Ebene 1, ohne Anmeldung und kostenfrei

Auskunft: Dr. Peter Jonczyk, Tel. 09321 704-1314, E-Mail: peter.jonczyk@k-kl.de



Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Montag, 16. Oktober 2023

17:30 **Senioren sport am Abend**

bis Fitnessgymnastik für Jedermann, Schnupper-

18:30 stunde, TG Kitzingen, Florian-Geyer-Halle,
Repperndorferstr. 7

Auskunft: TG Kitzingen, formlos anmelden:

Tel. 09321 23620 (AB) oder

E-Mail: post@tg-kitzingen.de

20:00 **Männersport**

bis in der Turnhalle Rüdenhausen, Am Sportplatz.

21:00 Alle Altersgruppen sind willkommen!

Auskunft: TSV Rüdenhausen, Lore Reschke,

Tel. 09383 9049120, gabor11@gmx.net



Programm AKTIONSWOCHEN 60+

Abschlussveranstaltung der Aktionswochen 60+

**Exkursionsfahrt zum Musterhaus für
altersgerechtes Wohnen in Kürnach**

Montag, 16. Oktober
Abfahrt: 14 Uhr, Kitzingen
Platz der Partnerstädte
Rückkunft: ca. 17 Uhr

Wir fahren gemeinsam im Reisebus nach Kürnach, um das neue Musterhaus für altersgerechtes und barrierefreies Wohnen zu besichtigen. Das Musterhaus in Kürnach wurde erst im Frühjahr 2023 eröffnet.

Es wird vom Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg für Interessenten aus ganz Unterfranken betrieben.

Am Beispiel des Musterhauses wird aufgezeigt, wie selbstständiges Leben im eigenen Zuhause auch im Alter möglichst lange und mühelos gelingen kann.





Beispielsweise verfügt das dreigeschossige Haus über verschiedene Bäder in barrierefreier und barrierearmer Ausführung.

Die Haustüre kann alternativ über eine Rampe, einen Hublift oder ein Treppentransportsystem erreicht werden.

Im Schlafzimmer können verschiedene Pflegebettmodelle begutachtet werden oder auch Kleiderschränke mit hilfreichen Liftsystemen. Für fast jedes Alltagsproblem werden Lösungen vorgestellt.

Vor Ort erfolgt die Führung im Musterhaus in Kleingruppen, im Wechsel mit einem Vortrag zur Wohnraumberatung bei Getränken + Gebäck.

Die Exkursionsfahrt zum Abschluss der Aktionswochen 60+ ist kostenfrei.

Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich!
Die Teilnehmerzahl ist auf 50 Personen begrenzt.

Landratsamt Kitzingen

**Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement und
Seniorenfragen**

Herbert Köhl, Tel. 09321 928-5010,

E-Mail: herbert.koehl@kitzingen.de

Manuela Link, Tel. 09321 928-5015,

E-Mail: manuela.link@kitzingen.de

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: Senioren/Wegweiser 60+**
5. Vorankündigung: die **19. Aktionswochen 60+** finden in der Zeit vom **Freitag, 13. September 2024 bis Montag, 14. Oktober 2024** statt.
6. Bildnachweise: Titelseite pixabay 3655814-640; S.14+15 Dein-Haus4.0; S.17 LRA H.Köhl; S.19 Geistliches Zentrum Schwanberg; S.20 BodyPower KT; S.22 M.Blaufelder; S.25 Polizei; S.27 Fotolia Kaffee65194790; S.28 Fotolia1330620; S.30 Fotolia service 5170784; S.32 pixabay 4130253_640; S.33 LRA H.Köhl; S.36 Verkehrswacht KT; S.37 Geistliches Zentrum Schwanberg; S. 39 M.Blaufelder; S. 41 Touristinfo Prichsenstadt; S.43 Verkehrswacht KT; S.44 Fotolia 161_173eheringe; S.46 BodyPower KT; S. 52 Elfleinhäusla Rödelsee; S. Fotolia Yoga6512028@gajatz; S.54 Fotolia 37678107; S.57 Fotolai SCBrad 137446854; S.58+59 WIRKkommunal Landkreis WÜ

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, Tel. 09321 928-5010,

E-Mail: herbert.koehl@kitzingen.de und

Manuela Link, Tel 09321 928-5015,

E-Mail: manuela.link@kitzingen.de

Druck: Scholz Druck GmbH Dettelbach, Auflage: 3.250 Stück