

Digitalfotografie für Einsteiger

Kursort: Kleinwallstadt, Pfarrheim oder Marktschule neben Zehntscheune

1. Kurs: Freitag, 01.03.2024 von 16:00-20:00 Uhr (Kamerabedienung)

Samstag, 02.03.2024 von 10:00 bis 14:00 Uhr (Fotopraxis)

2. Kurs: Freitag, 22.03.2024 von 16:00-20:00 Uhr (Kamerabedienung)

Samstag, 23.03.2024 von 10:00 bis 14:00 Uhr (Fotopraxis)

Am ersten Kurstag steht die Bedienung und Einstellung der Kamera im Vordergrund. Am nächsten Samstag wird die Theorie vom Vortag bei einer Fotoexkursion in die Praxis umgesetzt und falls die Zeit reicht, die Ergebnisse der Fotoexkursion besprochen. **WICHTIG!**

Zu den Kurstagen bitte immer die Kamera mit voll geladenem Akku und einer leeren Speicherkarte mitbringen. Gerne auch die komplette Ausrüstung. Evtl. auch das Akkuladegerät, sowie Notizblock, leerer 4GB-USB Stick und die Bedienungsanleitung der eigenen Kamera (sofern vorhanden). Jedes Kameramodell ist für den Kurs geeignet, egal ob Kompakte oder Spiegelreflex.

Kosten: Kursgebühr 60€ (bitte in der ersten Stunde entrichten).

Information und Anmeldung: Harald Metzger, Tel.: 06022-22921, E-Mail: foto@harald-metzger.de

Heiteres Gedächtnistraining

Es ist nie zu früh, damit anzufangen und es lohnt sich, das ganze Leben neugierig zu bleiben. Heiter, spielerisch und stressfrei soll das Training die grauen Zellen auf Trab bringen. Es stehen folgende Kursangebote zur Verfügung:

Ort: Elsenfeld, Pfarrheim St. Gertrud

Datum: Montag, 19.02. oder Donnerstag, 22.02.24 jeweils fünfmal, wöchentlich

Zeit/Ort: von 10 - 12 Uhr im Pfarrheim St. Gertrud, Elsenfeld

Information und Anmeldung bei Gertrud Hamann, Tel.: 06022/9200

Ganzheitliches Gedächtnistraining in Miltenberg

„Wer rastet, der rostet“

Unter diesem Motto laden wir Interessierte ein, auf spielerische Art ihr Gedächtnis zu trainieren. Mit gezielten Übungen werden das Denken und die Fantasie angeregt und damit Konzentration und Gedächtnis verbessert. Kleine Bewegungsübungen und Musikeinsatz aktivieren zusätzlich das Gehirn und steigern das allgemeine Wohlbefinden.

Referentin: Christine Schäfer (zert. Gedächtnistrainerin)

Termine: Mi, 06.3., 13.3., 20.3.24

Zeit: jeweils von 9:30 - 11:00 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus (MGH) der Johanniter, Arnouviller Ring 3, Miltenberg,

Kosten: pro Einheit 5 € nur bei Anwesenheit für Material

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Anmeldung bis 27.02.24: MGH, Tel.: 09371/952615, Mail: mgh-miltenberg@johanniter.de

Singen in froher Runde mit Hannes

Singen in geselliger Runde trainiert die Lungen und macht den Kopf frei. Es erwartet Sie ein fröhlicher Nachmittag mit Liedtextvorlagen, Kaffee und Kuchen.

Ort: Eichelsbach, Eichelsberghalle, Roßbacher Weg 4

Zeit: Dienstags, 14.30 Uhr (ca. 2 x im Jahr)

Musikalische Leitung: Johannes Kempf, Eichelsbach

Informationen: Annemarie Lösching, Eichelsbach, Tel.Nr. 09374/2533.

Die Termine werden in der Tagespresse veröffentlicht.



Sp(i)rit-Biker-Touren mit dem Motorrad

Ein Angebot für Motorradfahrer und -fahrerinnen: Auf gemeinsamer Tour ein paar Liter Sprit "verfahren", dabei im "Guten Geist" zusammen unterwegs sein! Quellen dafür wollen wir in der Umgebung erschließen, aber auch Impulse und Gedanken mitnehmen, die uns verbinden und tragen können. Herzlich willkommen sind alle Interessierten auf Maschinen ab 125 ccm, die in eigener Verantwortung mitfahren möchten.

Die genauen **Tourenrouten** und **Treffpunkte** werden zeitnah in der örtlichen Presse bekannt gegeben.

1. Tour: Mittwoch, 12. 06.2024, 13.00 Uhr

2. Tour: wird noch vereinbart

Leitung: Wolfgang Rösler, Miltenberg, 09371/66447

Anmeldung: Dekanatsbüro Miltenberg, Tel.: 09371/978730, Mail: dekanatsbuero.mil@bistum-wuerzburg.de

Literatur und Gespräch

Bücher sind wie Freunde, die warten, bis wir sie erkennen (Anke Maggauer-Kirsche)

Wer gerne über gute Bücher „neue Freunde“ kennenlernen und diese Gelegenheit mit lesebegeisterten Gleichgesinnten ergreifen möchte, der ist herzlich zu unserer Runde „Literatur und Gespräch“ eingeladen. Die Treffen finden im Abstand von ca. 5 - 6 Wochen statt. Die Teilnehmenden treffen jeweils gemeinsam die Buchauswahl.

Ort: Mönchberg, Pfarrheim St. Wendelin

Zeit: dienstags, 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Leitung: Sieglinde Bauer, Kontakt: Tel: 09374 2200, E-Mail: sie.bau@gmx.de

Kolping 55plus

Der Kolping-Bezirksverband Miltenberg veranstaltet mit seiner Initiative „Kolping 55plus“ ebenfalls Angebote für Menschen im „Dritten Lebensalter“.

Kontakt: Franz Weidner, Großheubach, 09371/8710

Veranstaltungen auf Dekanatssebene

Besinnungs-Weg Rück-Schippach

am Dienstag, den 16.04.2024 um 14.00 Uhr mit Dekanatsaltenseelsorger Jan Kölbel

Fröhlicher Tanznachmittag in Eichelsbach

am Mittwoch, 24.04.2024, 14:00 Uhr

Tanzbeauftragte: Anneliese Hennig, **Anmeldung** unter Tel. 09392/98308

Dekanatswallfahrt der Senioren

am Mittwoch, 05.06.2024 nach Seligenstadt.

Der Gottesdienst in der Einhardbasilika beginnt um 14.30 Uhr. **Anmeldung** beim Seniorenteam des katholischen Senioren-Forums vor Ort.

Wanderfreizeit Allgäu (05.06. - 09.06.2024)

Leitung: Anneliese und Anton Hennig
Leistung: DZ inkl. Frühstück: 635€

Adventsgottesdienst auf dem Engelberg am 11.12.2024 um 15 Uhr

Kontaktadressen

Wolfgang Rösler

Miltenberg
Dekanatsvorsitzender
Tel. 09371/66447
wolfgangroesler@yahoo.de

Pfarrer Jan Kölbel

Miltenberg
Dekanatsaltenseelsorger
Tel.: 09371/2330
jan.koelbel@bistum-wuerzburg.de

Christian Barth


Leiter Dekanatsbüro
Miltenberg
Tel.: 09371/978733
dekanatsbuero.mil@bistum-wuerzburg.de

Dekan Michael Prokschi

Kirchzell
Dekanatsaltenseelsorger
Tel. 09373/582
michael.prokschi@bistum-wuerzburg.de

Anneliese Hennig

Dorfprozelten
Tanzbeauftragte
Tel. 09392/98308

 Sparkasse
Miltenberg-Obernburg



**Dekanat
Miltenberg**

**Bildungs- und
Begegnungs-
angebote**
für Menschen im
dritten Lebensalter

Forum 55plus



Forum 55plus 2024

Liebe Leserin, lieber Leser,

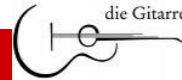
wir freuen uns, Ihnen ein neues Jahresprogramm für 2024 im Forum 55plus vorlegen zu können. Sie finden in diesem Faltblatt Bildungs- und Begegnungsangebote, die sich speziell an Menschen im dritten Lebensabschnitt richten. Wir hoffen, dass auch für Sie etwas Interessantes dabei ist. Für Rückmeldungen zum Programm und zu einzelnen Veranstaltungen sind wir dankbar.

Für die Teilnehmenden unserer Veranstaltungen besteht kein Versicherungsschutz.

Weitere Angebote im **Forum 55plus** entnehmen Sie bitte der aktuellen Tagespresse.

Wolfgang Ködler Christian Barth
Dekanatsvorsitzender Leiter Dekanatsbüro

Gitarrengruppe



Wir sind eine kleine Gruppe von Hobbygitarri-
stInnen und treffen uns regelmäßig zum gemeinsamen Musizieren und Singen. Wichtig ist uns dabei nicht die Perfektion, sondern die Freude am gemeinsamen Musizieren. Wir sind eine offene Gruppe, d.h. Interessenten können zu jedem Treffen kommen.

Ort: Kleinheubach, Pallotti-Saal, Hauptstraße 27

Termine: werden in der Presse veröffentlicht

Leitung und Kontakt:

Maria Burgemeister, Kleinheubach, Tel.: 09371/4711

Tanzkreise

In verschiedenen Orten des Dekanates Miltenberg gibt es Tanzkreise für Seniorentanz, die sich über neue MittänzerInnen freuen. Mit folgender Person können Sie **Kontakt** aufnehmen:

- Anneliese Hennig, Tel.: 09392/98308, Tanzbeauftragte
- Renate Reinhard, Tel.: 06022/24710, Ansprechperson Bereich Obernburg

Angebote für Seniorengruppen

Die Altenseelsorger des Dekanates, Dekan Michael Prokschi und Pfarrer Jan Kölbel kommen nach Absprache gerne in Ihre Gruppe/Initiative und gestalten eine thematische Runde. Die Themenübersicht und die Kontaktadressen der Seelsorger erhalten Sie gerne im Dekanatsbüro Miltenberg (Tel.: 09371/ 978730, E-Mail: dekanatsbuero.mil@bistum-wuerzburg.de)

Fahrrad-Sternfahrt und Teilnehmer*innen-Segnung

Am Samstag, 06.07.2024 machen sich die Senioren-Radler*innen aus dem Dekanat Miltenberg auf zur Fahrrad-Sternfahrt zum Mainufer-Fest nach Laudenbach. Man sollte die Fahrt wenn möglich in kleinen Fahrgemeinschaften organisieren und so planen, dass man um 15 Uhr am Festplatz am Main neben dem Fahrradweg in Laudenbach ankommt. Hier wird, wie im vergangenen Jahr, die Fahrrad-Segnung stattfinden.

Anschließend geht´s zum Festplatz am Main (Zelt).
Anmeldungen bitte bis zum 22.06. an Veronika Olejak, Tel.: 09372/20208 oder gevole@gmx.de

Gemeinsam wandern – miteinander reden

Wandern und sich in der frischen Luft bewegen ist gesund und tut der Seele gut. Deshalb findet in etwa monatlichen Abständen eine leichte Wanderung von ungefähr 2 – 2 ½ Stunden Gehzeit mit zwischenzeitlicher oder anschließender Einkehr statt. Beginn ist immer um 13.30 Uhr. Die jeweiligen Starts bzw. Wanderungen werden zeitnah in der Presse bekannt gegeben. Gewandert wird bei jedem Wetter.

Wanderungen Bereich Obernburg:

am 3. Mittwoch im Monat:

Wanderungen Bereich Miltenberg:

am 1. Dienstag im Monat

Ansprechpersonen Bereich Obernburg:

Ferdinand Lang, Tel.: 06022/5328

Joachim Freudl, Tel.: 06022/2086284

Ansprechperson Bereich Miltenberg:

Renate Kemmann, Tel.: 09371/67915



Staunen, Fragen, Gott entdecken Ein Kurs aus der Reihe „Kess erziehen“

Opa, wo ist denn der Himmel?

Oma, ...

Ein Kurs für Großeltern von Enkelkindern im Kindergarten- und Grundschulalter

Kinder wollen die Welt begreifen - und dabei nicht nur verstehen, wie alles funktioniert, sondern auch warum alles so ist, wie es ist. Und so stellen sie unweigerlich kleine und große Fragen des Lebens:

Wo war ich, als ich noch nicht geboren war?

Muss Gott auch schlafen?

Wenn einer tot ist, ist er dann ganz weg?

Kinder wollen Antworten, egal, ob ihre Eltern oder Großeltern gläubig sind oder nicht. Wie können Sie damit umgehen?

„Kess erziehen: Staunen. Fragen. Gott entdecken“ unterstützt Großeltern darin,

- die Beziehung mit dem Enkelkind „kess“ (kooperativ, ermutigend, sozial, situationorientiert) zu gestalten,
- sein positives Lebensgefühl zu stärken,
- ihr Enkelkind zu ermutigen, Fragen zu stellen und eigene Gedanken und Ideen zu entfalten,
- ihm zu helfen, sich selbst und die Welt besser zu verstehen und sie gestalten zu können,
- ihr Enkelkind in spiritueller Hinsicht zu begleiten und in seiner religiösen Bildung durch Rituale zu stärken.

Der Kurs sollte nach Möglichkeit als Ganzes besucht werden.

Ort: Jugendhaus St. Kilian, Bürgstädter Str. 8, Miltenberg

Termine: jeweils mittwochs 19.00 - 21.00 Uhr am 29.02., 07.03., 14.03. und 21.03.2024

Referentin: Bärbel Hofherr, Religionspädagogin, Erzieherin, Kess-Kursleiterin

Veranstalter: Ehe- und Familienseelsorge Miltenberg in Kooperation mit dem Katholischen Seniorenforum.

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Großeltern und Enkel - ein starkes Team“ von Familienstützpunkt und Mehrgenerationenhaus Miltenberg in Kooperation mit dem Landratsamt Miltenberg, Fachstelle für Familienangelegenheiten. Verantwortlicher Programmträger und Kooperationspartner für Kess-Kurse in Unterfranken: Familienbund, Diözese Würzburg.

Einen eigenen Flyer mit Kursbeschreibung erhalten Sie bei der Ehe- und Familienseelsorge Miltenberg und beim Dekanatsbüro Miltenberg (oder zum Download unter www.miltenberg.eheundfamilienseelsorge.de).

Anmeldung bis Mi., 14.02.2024: Ehe- und Familienseelsorge Dekanat Miltenberg, Tel. 09371 - 978739, Email: familienseelsorge.mil@bistum-wuerzburg.de

Sicher unterwegs – erfahren, fair, aktiv

Seminar für AutofahrerInnen im Dritten Lebensalter

In der zweiteiligen Seminarreihe werden neue technische Entwicklungen und Vorschriften vermittelt. Die Teilnehmenden werden im gemeinsamen Gespräch auf schwierige und kritische Situationen im Straßenverkehr vorbereitet. Die Teilnahme ist kostenlos. Die anfallenden Kosten werden von der Kreisverkehrswacht Miltenberg getragen.

Termine: 20. und 27.03., 13. und 20.11.24 - jeweils von 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Fahrschule Loevenich, Ankergasse 13, Miltenberg

Referenten: Albrecht Heptner, Malte Loevenich

Anmeldung: Dekanatsbüro Miltenberg,

Tel.: 09371/978730, Mail:

dekanatsbuero.mil@bistum-wuerzburg.de



Praxismodul „Fit im Auto“

Die Praxismodule finden nach dem neuen Programm „Fit im Auto“ statt. Während ein Teil die Übungen auf dem Gelände (Gefahrbremung, Slalom, Rangierübungen, Einparken etc.) macht, fährt die andere Gruppe mit 2 Fahrlehrern im realen Verkehr.

Termine: werden in der Tagespresse veröffentlicht

Zeit: 9.00- ca. 12.00 Uhr

Treffpunkt: „Rewe“-Parkplatz in Kleinheubach (Seehecke)

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen mit eigenem PKW

Unkostenbeitrag: 40 Euro

Bewegung in Harmonie in Großheubach und Laudenbach

Der Gute-Laune-Treff Großheubach lädt zum **kostenlosen** Kurs „Bewegung in Harmonie“ ein.

Zeit: von Mai bis Oktober immer mittwochs um 10 Uhr in Großheubach und dienstags um 10 Uhr in Laudenbach) außer bei Gewitter oder Starkregen (dann in Großheubach Treffen im Gemeinschaftshaus).

Ort: Luna-Park am Main (Großheubach), Mainufer (Laudenbach)

Die harmonischen Bewegungen in freier Natur werden in Alltagskleidung und im Stehen oder Sitzen durchgeführt. Sie strengen nicht an, sind aber trotzdem wirksam. Für Personen, die nicht lange stehen können, sind ausreichend Bänke vorhanden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kontakt: Renate Köller, Tel.: 09371/ 3703 oder Mail: koellerrenate@gmx.de

Dekanat Miltenberg/Bereich Nord Radtouren 2024

Forum 55plus - mit dem Fahrrad den Main entlang, durch Odenwald und Spessart. Radfahren hält fit! Radfahren ist gesund! Radfahren bringt Geselligkeit!

Deshalb unser Tipp: **Mach mit!**

Hier unsere 7 Touren im Jahr 2024:

1. Tour: Mi, 10.04.24 Elsenfeld - Aschaffenburg

2. Tour: Mi, 08.05.24 Elsenfeld - Eichenbühl

3. Tour: Mi, 12.06.24 Elsenfeld - Großumstadt

4. Tour: Mi, 10.07.24 Elsenfeld - Hessenthal

5. Tour: Mi, 14.08.24 Elsenfeld - Seligenstadt

6. Tour: Mi, 11.09.24 Elsenfeld - Rai-Breitenbach

7. Tour: Mi, 02.10.24 Elsenfeld - Leidersbach

Abfahrtsort: Elsenfeld an der Dampfmaschine

Abfahrtszeit: 9.30 Uhr

Anmeldungen sind erforderlich!

Bitte tel. bis Sonntag 20 Uhr an

Heiner Pfeifer, Tel: 09374/2271 oder mobil: 0160/1701576.

Edwin Ingrisich, Tel: 06022/4422 oder mobil 0170/8129979

Waltraud Knopp, Email: wlogow@gmx.de