



Weitere wichtige Informationen zur Senioren Aktiv Woche:

Anmeldungen:

Zur besseren Planung ist Ihre Anmeldung zu den Veranstaltungen notwendig und wird ab sofort in Ihrer Gemeinde entgegen genommen. Anmeldeschluss ist der **09.09.2016**.

Kosten:

Die angegebenen Kosten verstehen sich pro Person, Mittagessen und Getränke sind in der Regel nicht inbegriffen.

Fahrdienst:

Sie würden gerne an einer Veranstaltung teilnehmen, haben aber keinen fahrbaren Untersatz? Sprechen Sie uns an, wir bemühen uns um eine Fahrgemeinschaft.

- Ich benötige einen Fahrdienst
- Ich kann _____ Personen mitnehmen

Name, Vorname _____
 Straße, Ort _____
 Telefon _____

Änderungen vorbehalten! Es kann immer mal etwas dazwischen kommen. Daher müssen wir uns vorbehalten, einzelne Veranstaltungen umzuverlegen oder gar abzusagen.

Liebe Seniorinnen und Senioren,

die Senioren Aktiv Woche geht in die nächste Runde!

Die Nordkreiskommunen haben für das Jahr 2016 wieder ein tolles und abwechslungsreiches Programm zusammengestellt. Da die Tagesfahrten der letzten Jahre immer regen Zuspruch fanden, haben wir dieses Mal mehrere Ausflüge auf dem Programm. Hier ist sicher für jeden etwas dabei. Außerdem widmen wir uns dem wichtigen Thema maximale Mobilität, Gesundheit und Fitness im Alter und haben interessante Mitmachangebote für Sie herausgesucht. Hier ein kurzer Überblick über die gesamte Woche:

- Zum Auftakt starten wir mit einer Tagesfahrt nach Mainz und erkunden die historische Altstadt mit einer Führung. Beim anschließenden Besuch auf dem modern geführten Weingut Willersinn erfahren wir Interessantes und Wissenswertes über Rhein Hessens Weine, von dessen Qualität wir uns selbst bei einer Weinprobe überzeugen können.
- Den Einklang zwischen Körper und Geist schaffen wir an einem Tag! Nach dem morgendlichen Fitnessprogramm, schmeckt das Mittagessen gleich doppelt so gut. Und ist der Körper erst mal rundum versorgt, fällt das lustige Gedächtnis- und Konzentrationstraining umso leichter.
- Wir besichtigen das letzte klassische Eisenerzbergwerk Deutschlands in seinem Originalzustand, die Grube Fortuna in Oberbiel, oder fahren mit der kleinen Feldbahn durch das Grunbachtal. Im nahegelegenen Kloster Altenberg erleben wir eine über 800jährige Geschichte.

- Maximal mobil bleiben und noch lange sicher am öffentlichen Straßenverkehr teilnehmen, mit Bus & Bahn, mit dem Auto, Fahrrad oder zu Fuß... das wollen wir doch alle! Die Verkehrspräventionsaktion MAX wurde vom Polizeipräsidium Mittelhessen entwickelt, um älteren Menschen zu vermitteln, wie maximale Mobilität bei größtmöglicher Verkehrssicherheit verantwortungsvoll zu erreichen ist. Umrahmt wird dieses Tagesprogramm von Infoständen, an denen Sie sich über alle im Straßenverkehr wichtigen Voraussetzungen informieren können.
- Mit Musik im Zug und einem ausgiebigem Frühstücksbrunch wollen wir die knapp 2,5-stündige Zugfahrt nach Kassel entspannt und heiter genießen. Beim anschließenden Parkspaziergang Wilhelmshöhe mit Führung oder einer Stadtrundfahrt, wer's bequemer mag, kann man Kassel immer wieder neu entdecken und anschließend im Schloss Orangerie im Park Karlssaue fürstlich dinieren und die Seele baumeln lassen.

Die Gemeinden Cölbe, Lahntal und Wetter zeigen wieder einmal, dass sich Zusammenarbeit lohnt.

Ein ganz besonderer Dank gilt auch allen Sponsoren, die mit ihren Anzeigen diesen Informationsflyer möglich gemacht haben.

Herzlichst


 Manfred Apell
 Bürgermeister Lahntal


 Volker Carle
 Bürgermeister Cölbe


 Kai-Uwe Spanka
 Bürgermeister Wetter

Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung bei:

Krankenpflegeteam
Weber Sterzhäuser



REWE REWE-Markt
Sterzhäuser

CULINA Restaurant Bistro Café
Cölbe

STADTWERKE  **MARBURG**

Restaurant
„Wittgensteiner Hof“ Sterzhäuser

EDEKA **Markt Noé**
Inh. Matthias Noé, Goßfelden

Gasthof - Pension
„Zur Aue“ Sarnau

DB
Kurhessenbahn

Kontakt:



Gemeinde Lahntal
Oberdorfer Straße 1 · 35094 Lahntal
Telefon 06420 82300
Telefax 06420 8230-30
Ihre Ansprechpartnerinnen:
**Ortrud Lauer, Karin Maiwald,
Despina Muntanjohl**
Telefon 06420 8230-27 / 06420 8230-52
karin.maiwald@lahntal.de
despina.muntanjohl@lahntal.de



Gemeinde Cölbe
Kasseler Straße 88 · 35091 Cölbe
Telefon 06421 9850-0
Telefax 06421 9850-28
Ihre Ansprechpartnerin:
Ingeborg Weitzel
Telefon 06421 985011
weitzel@coelbe.de



Stadt Wetter/Hessen
Marktplatz 1 · 35083 Wetter/Hessen
Telefon 06423 82-0
Telefax 06423 82-21
Ihre Ansprechpartnerin:
Andrea Stark
Telefon 06423 8237
andrea.stark@wetter-hessen.de

Senioren Aktiv Woche für Körper, Geist und Seele



19. – 23.
September 2016



Das tut mir gut –
Fitness für Körper und Geist

- ▶ **10:00 – 12:00 Uhr: „Fit und entspannt rund um die Wirbelsäule“**
Mehrzweckhalle Bürgeln, großer Saal
Gymnastik zur Kräftigung, Dehnung,
Mobilisierung und Entspannung.
Übungen auf Matten (werden gestellt)
oder Stühlen, mit Musikuntermalung,
Trainer: Martin Otte
Kosten 3,- € (inkl. kleine Erfrischung
mit Snacks), **max. 24 Teilnehmer**
- ▶ **12:30 – 14:30 Uhr: Mittagessen im „Berggasthaus Kyffhäuser“**
Am Goldberg 1, Cölbe
3 Gerichte zur Auswahl - siehe Anmeldung
max. 40 Teilnehmer, Selbstzahler
- ▶ **15:00 – 17:00 Uhr Heiteres Gedächtnistraining**
Gemeindehalle Cölbe,
Friedhofstr. 4, Mehrzweckraum li.
Gedächtnis, geistige Beweglichkeit und
Konzentration lassen sich mit Übungen
und Rätseln einfach trainieren. Aktivieren
Sie Ihr Gehirn – mit Trainerin Sabine von
Aschwege-Vießmann, **Kosten 4,- €**
(inkl. kleine Erfrischung und was
zum Knabbern), **max. 24 Teilnehmer**

20. September 2016

„Glück auf!“
Bergbau und Kloster

- ▶ **9:40 Uhr:** Stadthalle, Schulstraße,
Wetter
10:05 Uhr: Untere Bahnhofstraße/
B62, Sterzhausen
10:20 Uhr: Sporthalle, Rosenstraße,
Cölbe
max. 47 Teilnehmer
Kosten Untertage und Kloster: 30 €
(max. 20 Personen)
Kosten Übertage und Kloster: 27 €
- ▶ **12:00 Uhr:** Grube Fortuna Solms-
Oberbiel inkl. Untertagefahrt mit Füh-
rung oder Übertagefahrt mit Führung;
13:00 Uhr: Mittagessen Gaststätte
„Zum Zechenhaus“ (Selbstzahler)
- ▶ **15:00 Uhr:** Kloster Altenberg, Solms
inkl. Kaffee, Kuchen und Führung
durch die Klosterkirche
- ▶ **17:00 Uhr:** Rückfahrt
(Ankunft ab ca. 18:00 Uhr)

21. September 2016

„MAXimal mobil bleiben“

- Eine Verkehrspräventionsaktion für Seniorinnen & Senioren**
- ▶ 10:00 – 16:00 Uhr
Stadthalle Wetter, Schulstraße
Die Verkehrspräventionsaktion MAX
wurde entwickelt, um älteren
Menschen zu vermitteln, wie
maximale Mobilität bei größt-
möglicher Verkehrssicherheit
verantwortungsvoll zu erreichen ist.
In Zusammenarbeit mit dem Polizei-
präsidium Mittelhessen bieten wir
Ihnen Ausstellungen, Vorträge,
Filme, Simulationen, Infostände,
Fahrtraining und jede Menge
Mitmachangebote an.

(für das Speisen- und Getränkeangebot
können Kosten entstehen)

22. September 2016

„Musik im Zug“

- Tagesfahrt Kassel mit der Kurhessenbahn**
- ▶ **8:25 Uhr** Marburg Hauptbahnhof
8:30 Uhr Cölbe Bahnhof
8:40 Uhr Wetter Bahnhof
Frühstücksbuffet im Zug mit musikali-
scher Unterhaltung (Dauer ca. 2,5 h)
max. 80 Teilnehmer, Kosten 40 €
 - ▶ **11:30 Uhr**
Gruppe 1: Parkführung im Bergpark
Wilhelmshöhe (inkl.)
Gruppe 2: Stadtrundfahrt mit dem
Bus (inkl.)
 - ▶ **13:30 Uhr** Mittagessen im Schloss
Orangerie, Karlsaue (inkl.),
Nachmittags auf Wunsch zur freien
Verfügung. In der Nähe des Restau-
rants befinden sich zahlreiche Museen
und Einkaufsmöglichkeiten
 - ▶ **16:30 Uhr** Rückfahrt
(Ankunft ab ca. 19:00 Uhr)

23. September 2016

Die Woche fängt gut an!
Kultur, Genuss und Wohlergehen

- ▶ **Abfahrt:**
7:50 Uhr Stadthalle, Schulstraße, Wetter
8:15 Uhr: Untere Bahnhofstraße/B62,
Sterzhausen
8:35 Uhr: Sporthalle, Rosenstraße, Cölbe
max. 47 Teilnehmer, Kosten: 40 €
- ▶ **10:30 Uhr:** Wir entdecken die Stadt
Mainz bei einer Altstadtführung (inkl.)
- ▶ **12:00 Uhr:** Weinprobe im Weingut
Willersinn in Stackeden-Elsheim
inkl. kleiner Führung und 5 Probierwei-
nen; Mittagessen/Getränke auf dem
Weingut sind nicht inbegriffen
- ▶ **15:30 Uhr:** Verwöhnzeit mit haus-
gemachtem Kuchen im Café Henry's,
Oberingelheim (inkl.)
- ▶ **16:45 Uhr:** Rückfahrt
- ▶ **ab 18:30 Uhr:** Ankunft

19. September 2016

Anmeldung Senioren Aktiv Woche
19.09. – 23.09.2016

Bitte abtrennen und in Ihrer Gemeinde abgeben
Bitte gewünschte Veranstaltung/en ankreuzen

Bitte beachten:
Der Anmeldeschluss für die Senioren Aktiv Woche
ist der **09.09.2016**.

Montag		
_____ Mainz, Weinprobe, Oberingelheim		40,00 €
(Mittagessen im Weingut Willersinn)		Selbstzahler
Dienstag		
_____ Fit und entspannt... Wirbelsäule		3,00 €
Mittagessen Berggasthof Kyffhäuser		
_____ Fitnessteller (Salat mit gebr.		
Hähnchenbrust und Baguette)		8,50 €
_____ Jägerschnitzel mit Pommes u. Salat		10,50 €
_____ Vegetarisches Gericht		8,80 €
_____ Gedächtnistraining mit Snack		4,00 €
Mittwoch		
_____ Grube Fortuna Untertage, Kloster		30,00 €
_____ Grube Fortuna Übertage, Kloster		27,00 €
(Mittagessen Grube Fortuna)		Selbstzahler
Donnerstag		
_____ „MAXimal mobil bleiben“ in Zusammenarbeit mit dem Polizeipräsidium Mittelhessen Stadthalle Wetter (für das Speisen- und Getränkeangebot können Kosten entstehen)		
Freitag		
_____ Kassel, Frühstück & Musik im Zug		40,00 €
_____ Gruppe 1: Parkführung <u>oder</u>		inklusive
_____ Gruppe 2: Stadtrundfahrt		inklusive
Mittagessen		inklusive