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.

Kosten: Kursgebühr je 60€. Bei gleichzeitiger Buchung aller drei Kurse 150€ (bitte in der ersten Stunde entrichten).
Information und Anmeldung: Harald Metzger,
Tel: 06022-22921, E-Mail: foto@harald-metzger.de

Heiteres Gedächtnistraining

Haben Sie Lust, Ihre Denkfabrik in Bewegung zu bringen? Dann nehmen Sie an einem Gedächtnistrainingskurs teil. Hier können Sie Ihre Gehirnfunktionen mit verschiedenen Übungen anregen und trainieren. So werden Merkfähigkeit, Konzentration, Wahrnehmung, logisches und assoziatives Denken, Wortfindung sowie Kreativität und Fantasie verbessert und es kommt zu einer besseren, gesteigerten Lebensqualität.
Heiter, spielerisch und stressfrei soll das Training die grauen Zellen auf Trab bringen.

Folgende Kursangebote stehen Ihnen zur Verfügung:
Ort: Elsenfeld, Pfarrheim St. Gertraud
Kurs I:
Datum: Montag, ab 10.03.2025
Kurs II:
Datum: Donnerstag ab 13.03.2o25
Jeweils 5 Wochen
Uhrzeit: beide Kurse von 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr

Information und Anmeldung:
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 an-geregt 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, 26.03., 02.04., 09.04.25
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 17.03.25: MGH, Tel.: 09371 / 952615,
E-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 Löschinger, Eichelsbach, Tel.: 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 nicht nur Sprit verfahren, sondern auch mit „Gutem Geist" fahren!
Quellen dazu erkunden wir in unserer Region und sind unterwegs mit Impulsen und Gedanken, die verbinden und tragen. Herzlich willkommen sind alle auf Motorrad und Roller ab 125 ccm, die in eigener Verantwortung mitfahren möchten.
Die genauen Tourenrouten und Treffunkte werden nach Absprache zeitnah in der Presse bekanntgegeben.

1. Tour: Mittwoch, 04.Juni 2025, 13.00 Uhr, Treffpunkt wird mit den Teilnehmer*innen vereinbart
2. Tour: wird noch vereinbart für September 2025
Leitung: Wolfgang Rösler, Miltenberg, 09371 / 66447
Anmeldung: Dekanatsbüro Miltenberg,
Tel.: 09371 / 978730,
E-Mail: dekanatsbuero.mil@bistum-wuerzburg.de

Literatur und Gespräch

„Über jedem guten Buch muss das Gesicht des Lesers von Zeit zu Zeit hell werden." (Christian Morgenstern)
Wer sich gerne durch ein gutes Buch Freude in sein Gesicht zaubern lassen und dieses schöne Gefühl mit Gleichgesinnten teilen möchte, ist in der Runde „Literatur und Gespräch" herzlich willkommen. Der Gedankenaustausch über literarische Texte, die die Teilnehmenden vorher ausgesucht und gelesen haben, findet im Abstand von ca. 5–6 Wochen statt.

Ort: Mönchberg, Pfarrheim St. Wendelin
Zeit: dienstags, 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Leitung: Bauer Sieglinde, Tel.: 09374 / 2200,
Mobil: 01511 / 7682318, E-Mail: sie.bau@gmx.de

Kolping 55plus – Spätlese

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

Kontakt: Franz Weidner, Großheubach, 09371/8710

Veranstaltungen auf Dekanatsebene

Bildstockwanderweg Mainbullau
am Dienstag, den 29.04.2025 um 14.00 Uhr
mit Dekanatsaltenseelsorger Jan Kölbel

Fröhlicher Tanznachmittag in Eichelsbach
am Donnerstag, 27.03.2025, 14:00 Uhr
Tanzbeauftragte: Anneliese Hennig,
Anmeldung unter Tel.: 09392 / 98308

Dekanatswallfahrt der Senioren
am Mittwoch, 21.05.2025 nach Dettelbach.
Der Gottesdienst beginnt um 14.30 Uhr.
Anmeldung beim Seniorenteam des katholischen Senioren-Forums vor Ort.

Wanderfreizeit Madeira (14.06.–23.06.2025)
Leitung: Anneliese und Anton Hennig
Leistung: ab/bis Flughafen Frankfurt,
DZ inkl. Frühstück: 2.475 €

Adventsgottesdienst auf dem Engelberg
am 10.12.2025 um 14.00 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

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

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

Anneliese Hennig
Dorfprozelten
Tanzbeauftragte
Tel. 09392 / 98308

KATHOLISCHES SENIOREN-FORUM DIÖZESE WÜRZBURG
Dekanat Miltenberg

KATHOLISCHES SENIOREN-FORUM DIÖZESE WÜRZBURG
Dekanat Miltenberg

Sparkasse Aschaffenburg Miltenberg

KATHOLISCHES SENIOREN-FORUM DIÖZESE WÜRZBURG
Dekanat Miltenberg

Forum 55plus
2025

Bildungs- und Begegnungsangebote

für Menschen
im dritten Lebensalter

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, Ihnen ein neues Jahresprogramm für 2025 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 Rösler
Dekanatsvorsitzender

Christian Barth
Leiter Dekanatsbüro

Gitarrengruppe

Wir sind eine kleine Gruppe von HobbygitarristInnen 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, 05.07.2025 machen sich die Senioren-Radler*innen aus dem Dekanat Miltenberg auf zur Fahrrad-Sternfahrt zum Mainufer-Fest nach Lauden-bach. 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 stattfin-den.
Anschließend geht´s zum Festplatz am Main (Zelt).
Anmeldungen bitte bis zum 23.06. an Veronika Olejak, Tel.: 09372 / 20208 oder geveole@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
Ansprechperson Bereich Miltenberg:
Marianne Schüssler, Tel.: 09371 / 5245

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? Der Kurs „Kess erziehen: Staunen. Fragen. Gott entdecken" unterstützt Großeltern darin, die Beziehung mit dem Enkelkind „kess" (kooperativ, ermutigend, sozial, situationsorientiert) zu gestalten und es zu ermutigen, Fragen zu stellen und eigene Gedanken zu entfalten. Der Kurs gibt Anregungen, das Enkelkind in spiritueller Hinsicht zu begleiten und in seiner religiösen Bildung durch Rituale zu stärken.

Veranstaltungstermine sind Mo., 10.03., 17.03., 24.03. und 31.03.2025 jeweils 19:00 – 21:00 Uhr im Jugendhaus St. Kilian, Miltenberg. Referentin ist Bärbel Hofherr, Religionspädagogin, Erzieherin, Kesskursleiterin.
Der Kurs sollte nach Möglichkeit als Ganzes besucht werden. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Veranstalter ist die Ehe- und Familienseelsorge Miltenberg in Kooperation mit dem Katholischen Senioren-Forum Dekanat Miltenberg. Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Großeltern und Enkel - ein starkes Team" von Familienstützpunkt des Caritasverbandes und Johanniter - Mehrgenerationenhaus Miltenberg in Kooperation mit dem Landratsamt Miltenberg, Fachstelle für Familienangelegenheiten.

Nähere Information und Anmeldung bis Fr., 21.02.2025: Ehe- und Familienseelsorge Dekanat Miltenberg, Bürgstädter Str. 8, 63897 Miltenberg, Tel. 09371 / 978739, E-Mail: familienseelsorge.mil@bistum-wuerzburg.de, www.miltenberg.eheundfamilienseelsorge.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: 19. und 26.03., 12 und 19.11.2025
jeweils von 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: Fahrschule Loevenich, Ankergasse 13, Miltenberg
Referenten: Albrecht Heptner, Malte Loevenich
Anmeldung: Dekanatsbüro Miltenberg,
Tel.: 09371 / 978730,
E-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 (Gefahrbremsung, 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

Der Gute-Laune-Treff Großheubach lädt zur kostenlosen Veranstaltung „Bewegung in Harmonie" ein.
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.

Zeit: von Mai bis Oktober immer mittwochs um 10 Uhr in Großheubach außer bei Gewitter oder Starkregen (dann Treffen im Gemeinschaftshaus).
Ort: Luna-Park am Main (Großheubach)
Kontakt: Renate Köller, Tel.: 09371 / 3703 oder E-Mail: koellerrenate@gmx.de

Radtouren 2025 Dekanat Miltenberg/Bereich Nord

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 2025:
1. Tour: Mi, 09.04.25 Elsenfeld – Rüdenau
2. Tour: Mi, 14.05.25 Elsenfeld – Kleinostheim
3. Tour: Mi, 11.06.25 Elsenfeld – Eichenbühl
4. Tour: Mi, 09.07.25 Elsenfeld – Bad König
5. Tour: Mi, 13.08.25 Elsenfeld – Hösbach-Bahnhof
6. Tour: Mi, 10.09.25 Elsenfeld – Babenhausen
7. Tour: Mi, 01.10.25 Elsenfeld – Amorbach

Abfahrtsort: Elsenfeld an der Dampfmaschine
Abfahrtszeit: 9.30 Uhr
Teilnahme auf eigene Gefahr! Änderungen vorbehalten! Anmeldungen sind erforderlich! Bitte telefonisch bis Sonntag 20 Uhr an:
Heiner Pfeifer, Tel: 09374 / 2271 oder mobil: 0160 / 1701576,
Edwin Ingrisch, Tel: 06022 / 4422 oder mobil 0170 / 8129979,
Waltraud Knopp, Email: wlogow@gmx.de

DIGITALFOTOGRAFIE

für Einsteiger und Fortgeschrittene

Kursort: 63839 Kleinwallstadt, Pfarrheim oder Marktschule neben der Zehntscheune.

1. Kurs: Samstag, 15.03.2025 von 09:00-17:00 Uhr (Kamerabedienung und Fotopraxis)
2. Kurs: Samstag, 22.03.2025 von 09:00-17:00 Uhr (Bildgestaltung in Theorie und Praxis)
3. Kurs: Samstag, 05.04.2025 von 09:00-17:00 Uhr (Nachbearbeitung in Theorie und Praxis)

Am ersten Kurstag steht die Bedienung und Einstellung der Kamera im Vordergrund.
Der zweite Kurs legt den Schwerpunkt auf die Bildgestaltung und ist auch für Fortgeschrittene geeignet.
Der dritte Kurs befasst sich mit der Nachbearbeitung am eigenen Computer.