



Singen in froher Runde

Schlager aus den 50ern bis in die 80er

Singen in geselliger Runde trainiert die Lungen und macht den Kopf frei! Begleitet von Gitarren bieten wir einen fröhlichen Nachmittag mit Liedtextvorlagen, Kaffee und Kuchen. In Kooperation mit der Seniorenarbeit der Pfarrgemeinde Eichelsbach.

Ort: Eichelsbach, „Haus der Bäuerin“, Ringstraße 6
Zeit: 14.30 Uhr
Termine: Mittwoch, 04.03.2020
Mittwoch, 07.10.2020
Musikalische Leitung: Dieter Franz, Eisenfeld, 06022/4114, 0178/6918704
Anmeldung: Klaus Fecher, Eisenfeld
erbeten zur Organisation von Kaffee und Kuchen:
Annemarie Löschinger, Tel: 09374/2533

Wandergruppe 55 plus

Im Wochenblatt unter „Veranstaltungen/Kreis“ wird jede Wanderung mit Treffpunkt angekündigt. Wir starten immer um 13.30 Uhr und wandern 2 bis 2,5 Std. (8-10 km). Anschließend gemeinsame Einkehr. Wandern Sie einfach mit - keine Anmeldung! Sie sind herzlich willkommen!

Tag	Datum	Startort	Einkehr	Ort
Mi.	15.01.20	Großostheim	Blaue Adria	Großostheim
Mi.	19.02.20	Roßbach	Grüner Baum	Roßbach
Mi.	18.03.20	Mömlingen	Zum Löwen	Breuberg
Mi.	15.04.20	Hausen	Erlenhof	Hausen
Mi.	20.05.20	Hobbach	Zur Rose	Damm bach
Mi.	17.06.20	Eisenbach	Sophienhof	Rei-Breitenbach
Mi.	15.07.20	Soden	Zur Gemütlichkeit	Soden
Mi.	19.08.20	Wörth	Waldhaus Diana	Wörth
Mi.	16.09.20	Röllfeld	Zur Sonne	Schmachtenberg
Mi.	21.10.20	Sulzbach	Schützenhaus	Sulzbach
Mi.	18.11.20	Obernburg	Salztrögstuben	Obernburg
Mi.	16.12.20	Eisenfeld	Sportheim	Eisenfeld

Leitung: Ferdinand Lang, Obernburg, Tel: 06022/5328
Joachim Freudl, Mömlingen, Tel: 06022/2086284

Literatur und Gespräch

„Wer liest, lebt in mehr als nur einer Welt“ (Roland Schönmüller)

Wer gerne in einem netten Kreis von Literatur begeisterten Menschen in „weitere Welten“ eintauchen und sich darüber in ungezwungener Atmosphäre mit anderen austauschen möchte, ist herzlich zu einer neuen Runde „Literatur und Gespräch“ eingeladen. Die Buchauswahl erfolgt jeweils in Absprache mit den Teilnehmenden.

Ort: Mönchberg, Pfarrheim St. Wendelin an der Kirche
Datum: Dienstag, 28.01./18.02./24.03./21.04./26.05./20.10./17.11.2020
Zeit: 15-17 Uhr

Information und Leitung:
Sieglinde Bauer, Mönchberg, Tel: 09374/2200



Kochtreff für Männer

Wir kochen in einer kleinen, fröhlichen Runde Wunschgerichte, passend zur Jahreszeit. Leider sind zurzeit alle Plätze belegt. Interessenten können aber über eine Warteliste einsteigen oder zum „Schnuppern“ kommen, wenn einer der bisherigen Teilnehmer aussteigt oder kurzfristig ausfällt.



Ort: Schulküche der Kardinal-Döpfner-Schule in Großwallstadt
Datum: An jedem letzten Mittwoch im Monat; In den Ferienmonaten nach Absprache.
Zeit: Beginn um 14.30 Uhr
Kosten: Alle Ausgaben werden auf die Teilnehmer umgelegt.

Information und Anmeldung für die Warteliste:
Elisabeth Michalke, Tel. 06022/1272

Fit und beweglich im Alter

Machen Sie mit in unseren **Tanz-** und/oder **Gymnastikgruppen** vor Ort in den Pfarrgemeinden. Wo Sie solch eine Gruppe finden, darüber geben Ihnen unsere Tanzbeauftragten gerne Auskunft:

Renate Reinhard, Großwallstadt, Tel: 06022/24710
Hildegard Reinhart, Niedernberg, Tel: 06028/3133

Neu !! Vom Leben erzählen Neu !!

Vom Leben erzählen—Biografie lebendig machen

Jeder Mensch hat seine eigene Lebensgeschichte. Vor allem ältere Menschen bergen eine Fülle an Erlebnissen und Erfahrungen. In den einzelnen Treffen wollen wir einen Themenschwerpunkt genauer reflektieren, um neue Blickwinkel und Erkenntnisse als persönliche Stärkung mit nach Hause nehmen zu können. Herzliche Einladung zu einer offenen Runde, d.h., man kann sich bewusst für ein Thema entscheiden (kein Kurs). Eine Anmeldung ist für die Planung erwünscht. Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt.

Montag, 03.02.2020 „Brauchtum und Symbole“
- Spüre ich Feuer und Glut oder hüte ich die Asche?
Montag, 30.03.2020 „Lebensübergänge in den Blick nehmen“
- Loslassen oder weitergehen?
Montag, 04.05.2020 „Was meine Mutter, mein Vater mir mitgaben...“
- Wer mag, darf ein Erinnerungstück oder ein Foto dazu mitbringen
Montag, 14.09.2020 „Rituale—Seelenröster im Alltag?“
- Was ist mir wichtig und heilig?
Montag, 09.11.2020 „Resonanz—ein lebendiger Herzschlag“
- „Jedes Tun ist Erkennen und jedes Erkennen ist Tun“ (Maturana/Vareta)

Ort: Seniorentreff „Mittendrin“, Eisenfeld
Zeit: 16—18 Uhr
Leitung: Helga Nutz, Obernburg, Ausbildung nach Lebensmutig e.V.

Information und Anmeldung:
Helga Nutz, Obernburg, Tel: 06022/31564

Eine Kooperation von:



Weitere Veranstaltungen

Fröhlicher Tanznachmittag
am Mittwoch, 22.4.2020, 14.00 Uhr im Josef-Kerber Saal in Wörth. Eingeladen sind alle Tanzbegeisterten und solche, die es werden wollen, zu frohen Gemeinschafts- und Mitmachtänzen. Tanzbeauftragte: Renate Reinhard und Hildegard Reinhart
Anmeldung unter Tel. 06022/24710

Dekanatswallfahrt
Am Mittwoch, den 27.05.2020 nach Würzburg, 15 Uhr Gottesdienst im Kiliansdom zum Jahresthema „Unterwegs sein“ mit Pfr. Waldemar Kilb. Anmeldungen beim Seniorenteam vor Ort.

Adventsfahrten
Auch 2020 finden in den beiden Dekanaten Obernburg und Miltenberg Adventsfahrten statt. Termine und Zielorte werden im Sommer 2020 bekannt gegeben. Information: Diözesanbüro MIL, Tel: 09371/978730

Bildungs- und Begegnungsnachmittag

„Nicht verlernen, was anfangen heißt“
Von Martin Buber stammt die Aussage: „Alt sein ist ein herrlich Ding, wenn man nicht verlernt hat, was ANFANGEN heißt“. Ein Nachmittag für alle, die sich austauschen und neue Impulse mitnehmen möchten über die freiwilligen und unfreiwilligen ANFÄNGE beim Älterwerden.

Termin: Freitag, 20.03.2020
Ort: Martinushaus Aschaffenburg
Zeit: 14—17.30 Uhr, mit Kaffee und Kuchen
Referent: Bernhard Kraus, Freiburg, Dipl. Theol., Dipl. Päd. ehem. Referent für Seniorenpastoral in der Erzdiözese Freiburg, Autor des Buches „Nicht verlernen was anfangen heißt“
Kosten: Eintritt frei, es wird um eine Spende gebeten

Eine ausführliche Ausschreibung dieser Veranstaltung erhalten Sie in der Regionalstelle Aschaffenburg, Tel: 06021/392160. Dort ist auch die Möglichkeit zur Anmeldung.

Kontaktadressen

Annemarie Löschinger Eichelsbach Dekanatsvorsitzende Tel. 09374/2533	Pfr. Waldemar Kilb Schmachtenberg, Dekanatsaltenseelsorger Tel: 09372/1359333
Volkmar Franz Aschaffenburg Regionalreferent Tel. 06021/392161	Renate Reinhard Großwallstadt Tanzbeauftragte Tel. 06022/24710

Sparkasse
Miltenberg-Obernburg



KATHOLISCHES
SENIOREN-FORUM
DIÖZESE
WÜRZBURG

Dekanat Obernburg

Angebote
zur
Bildung
und
Begegnung

Forum 55plus

ist eine Initiative des
Katholischen Senioren-Forums
Diözese Würzburg, Dekanat Obernburg

www.obernburg.seniorenforum.net



Liebe Leserin, lieber Leser,

das Katholische Senioren-Forum Dekanat Obernburg lädt Sie im **Forum 55 plus** zu Bildungs- und Begegnungsmöglichkeiten ein. Bei uns ist Jede und Jeder willkommen, unabhängig von Alter, Konfession und Wohnsitz. Fühlen Sie sich bei uns wohl!

Nachfolgend präsentieren wir Ihnen die bis jetzt geplanten Veranstaltungen im Jahre 2020 und freuen uns, auch wieder Neues anbieten zu können.

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

Annemarie Löschniger Dekanatsvorsitzende
Volkmar Franz Regionalreferent

Hinweis: Teilnahme an den Veranstaltungen auf eigene Verantwortung!! Es gibt keinen Versicherungsschutz durch den Veranstalter für Teilnehmende!

Digitalfotografie für Einsteiger

- 1. Kurs im März 2020**
13.03.2020 16-20 Uhr (Kamerabedienung)
14.03.2020 10-14 Uhr (Fotopraxis)
20.03.2020 16-20 Uhr (Nachlese und Computereinsatz)
- 2. Kurs im Herbst 2020** nach Absprache



Am ersten Kurstag steht die Bedienung und Einstellung der Kamera im Vordergrund. Am zweiten Kurstag wird die Theorie bei einer Fotoexkursion in die Praxis umgesetzt. Am dritten Kurstag werden die Ergebnisse der Fotoexkursion besprochen und wie man die Fotos mit dem PC weiter bearbeitet.

Wichtig: Zu den Kurstagen bitte immer die Kamera mit voll geladenem Akku und einer leeren Speicherkarte mitbringen. Gerne auch bitte die komplette Ausrüstung, sowie Notizblock, leerer 4 GB-USB-Stick und die Bedienungsanleitung der eigenen Kamera. Jedes Kameramodell ist für den Kurs geeignet. Und natürlich sollten Sie Ihre (vielen) Fragen mitbringen.
(Mindestteilnehmerzahl 6 Personen, maximal 10 Personen)

Ort: Kleinwallstadt, Pfarrheim
Kosten: Kursgebühr 50 € (bitte in der ersten Stunde entrichten)

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

Neu !! Praxismodul Pedelec und E-Bike

Gemeinsam mit der Verkehrswacht soll im Frühjahr 2020 ein solches Praxismodul angeboten werden. Für alle, die sicher unterwegs sein wollen mit Pedelec und E-Bike. Das Modul wird in der Presse bekannt gegeben.



Heiteres Gedächtnistraining

Es ist nie zu früh damit anzufangen und es lohnt sich, das ganze Leben neugierig zu bleiben. Wenn Sie mit stressfreiem, heiteren und spielerischem Gedächtnistraining anfangen oder wieder den nächsten Kurs besuchen wollen, so stehen Ihnen folgende Kursangebote zur Verfügung:

Ort: Elsenfeld, Pfarrheim St. Gertraud
Datum: Dienstag, 4.02.2020 achtmal wöchentlich
Uhrzeit: Kurs 1: 9.30-11 Uhr, Kurs 2: 14-15.30 Uhr
Datum: Donnerstag, 6.02.2020 achtmal wöchentlich
Kurs 3: 9.30-11 Uhr



Ort: Röllfeld, Altes Rathaus
Datum: Montag, 3.02.2020 achtmal wöchentlich
Uhrzeit: Kurs 1: 8.30-10 Uhr, Kurs 2: 10.30-12 Uhr
Kosten: Kursgebühr 40 € (bitte in der ersten Stunde entrichten)
Ebenso werden wieder Kurse an den gleichen Orten im Herbst 2020 angeboten.

Information und Anmeldung:
Gertrud Hamann, Elsenfeld, Tel: 06022/9200

„Sp(i)rit-Biker“

Ein Angebot für Motorradfahrerinnen und Motorradfahrer

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 Termine, Tourenrouten und Treffpunkte werden in der örtlichen Presse bekannt gegeben.

Kontakt/Anmeldung: Diözesanbüro Miltenberg, Tel.: 09371/978730, Mail: dioezesanbuero.mil@bistum-wuerzburg.de

Gitarrengruppe im Landkreis Miltenberg

Wir sind eine 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. Interessenten können zu jedem Treffen kommen. Termine siehe Pressemitteilungen.

Ort: Kleinheubach, Pallotti-Saal
Datum: 14-tägig, freitags
Zeit: 9.30 - 11.30 Uhr



Leitung und Kontakt:
Maria Burgemeister, Tel: 09371/4711

Mit zunehmendem Alter bereut man nichts mehr von dem, was man getan hat, sondern ausschließlich das, was man noch hätte tun sollen.

(Albert Wilhelm Göllner)

Stauen, Fragen—Gott entdecken

Ein Kurs für Großeltern

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: Stauen. Fragen. Gott entdecken“ unterstützt Großeltern darin,

- die Beziehung mit dem Enkelkind „kess“ (kooperativ, ermutigend, sozial, situationsorientiert) 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, 20.00 - 22.00 Uhr
am 04.03., 18.03. 25.03. und 01.04.2020

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

Themen:
„Halt geben und wachsen lassen“
- Die Beziehung mit dem Kind gestalten
„Wie kommt der große Himmel in mein kleines Auge“
- Selbständig lernen und entdecken
„ Und wie sieht Gott nochmal genau aus?“
- Den religiösen Fragen der Kinder begegnen
- „Mach mal Pause“
- Ruhezeiten und Rituale



Veranstalter: Ehe- und Familienseelsorge Miltenberg - Obernburg in Kooperation mit dem Katholischen Senioren-Forum, Dekanate Miltenberg und Obernburg.
Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Großeltern und Enkel - ein starkes Team“ von Familienstützpunkt und Mehrgenerationenhaus Miltenberg. Programmträger Kess-Kurse: Familienbund, Diözese Würzburg
Einen eigenen Flyer mit Kursbeschreibung erhalten Sie bei der Ehe- und Familienseelsorge Miltenberg-Obernburg und beim Diözesanbüro Miltenberg, oder zum Download unter www.miltenberg.eheundfamilienseelsorge.de

Anmeldung:
Ehe- und Familienseelsorge Miltenberg-Obernburg, Tel. 09371-978739, Email: familienseelsorge.mil-obb@bistum-wuerzburg.de
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Fahrrad-Sternfahrt im Landkreis Miltenberg

Am Samstag, 04.07.2020 machen sich die Senioren-Radler aus den Dekanaten Miltenberg und Obernburg auf zur Fahrrad-Sternfahrt zum Mainufer-Fest nach Laudenbach. Um 15 Uhr treffen sie am Feuerwehrhaus in Laudenbach (Miltenberger Straße) zur Segnung der Teilnehmer durch Pastoralreferentin Kerstin Gerlach ein. Anschließend geht 's zum Festplatz am Main (Zelt).

Anmeldungen bitte an:
Alfred Zenger, Laudenbach, Tel.: 09372/2269 oder alfred@zenger.org

Fahrradgruppe 55 plus

Mit dem Fahrrad den Main entlang, durch Odenwald und Spessart. Radfahren hält fit! Radfahren ist gesund! Radfahren bringt Geselligkeit! Deshalb unser Tipp: **Fahr mit!**

- Hier unsere 7 Touren im Jahr 2020:**
1. Tour: Donnerstag, 09.04.20 * Elsenfeld - Hessenthal
 2. Tour: Mittwoch, 13.05.20 * Elsenfeld - Freudenberg
 3. Tour: Mittwoch, 10.06.20 * Elsenfeld - Dieburg
 4. Tour: Mittwoch, 08.07.20 * Elsenfeld - Wartturm
 5. Tour: Mittwoch, 12.08.20 * Elsenfeld - Bürgstadt
 6. Tour: Mittwoch, 09.09.20 * Elsenfeld - Seligenstadt
 7. Tour: Donnerstag, 01.10.20 * Elsenfeld - Großheubach

Abfahrtsort: Elsenfeld an der Dampfmaschine
Abfahrtszeit: 9.30 Uhr
Die Fahrten sind kostenfrei, auf eigene Gefahr!

Information und Anmeldung (sind erwünscht):
Volker Krieb, Tel: 06022/8926 oder mobil: 0151/22253265
Heiner Pfeifer, Tel: 09374/2271 oder mobil: 0160/1701576.



Wichtiger Hinweis:
Bitte bringen Sie ein fahrtüchtiges Fahrrad und möglichst auch einen Helm mit!!

Ferienfreizeit in Schenna/Südtirol

Südtirol von seiner schönsten Seite
Das Meraner Land erwartet Sie mit einer Mischung aus mediterranem Flair und einer imposanten Bergkulisse. Auf einem sonnigen Hochplateau liegt Schenna oberhalb von Meran. Das familiengeführte Hotel „Schennerhof“ ist für seine Wohlfühlatmosphäre bekannt (mit Schwimmbad)

Termin: 10.05. - 16.05.2020
Leitung: Claudia Schüßler-Volz, Gabi Köne, Christine Schönthier-Breitner

Kosten: Halbpension im DZ: 868 €
Kontakt: Diözesanbüro Miltenberg, Tel.: 09371/978730.
Hier erhalten Sie eine ausführliche Ausschreibung.

Wanderfreizeit in der Hochrhön

Die Hochrhön – ein farbenprächtiges Naturerlebnis
Wanderwochenende in der Hochrhön. Wir wandern durch farbenprächtige Blumenwiesen, genießen den klaren Fernblick über die Hochrhön, verweilen an naturbelassenen Seen und durchstreifen das mystische „Schwarze Moor“.

Termin: 04.06. - 07.06.2020
Leitung: Anneliese und Anton Hennig, Dorfprozelten
Werner Dürbeck, Haibach
Kosten: UN/FS im DZ 398,00 €
Kontakt: Diözesanbüro Miltenberg, Tel.: 09371/978730.
Hier erhalten Sie eine ausführliche Ausschreibung