

## Ablauf – Für alles ist gesorgt

Unterbringung, Vollverpflegung, Ausflüge, Vorträge und sonstige Programmpunkte sind im Preis enthalten. Völlige Barrierefreiheit kann nicht gewährleistet werden.

## Besonderheiten des Aufenthaltes

Erleben Sie naturnahe, erholsame Tage in der Bayerischen Rhön und der Welterbestadt Bad Kissingen.

Kosten: 510,- €

Die Kosten beinhalten Unterkunft (3 Übernachtungen, Vollpension) und Programm. Mehr Informationen hierzu erfahren Sie gerne im persönlichen Gespräch.

Internet:

[www.vernetzung-mainrhoen.de](http://www.vernetzung-mainrhoen.de)



## VERANSTALTUNGORT

Sie verbringen Ihre Auszeit  
im Heiligenhof

Alte Euerdorfer Straße 1  
97688 Bad Kissingen  
🌐 [www.heiligenhof.de](http://www.heiligenhof.de)

## ANMELDUNG UND BERATUNG

Wie bieten eine telefonische oder  
persönliche Beratung

☎ **09721 2087 220**

„Gerontopsychiatrische Vernetzung  
in der Region Main-Rhön“  
Gymnasiumstraße 14  
97421 Schweinfurt

✉ [vernetzung-mainrhoen@  
diakonie-schweinfurt.de](mailto:vernetzung-mainrhoen@diakonie-schweinfurt.de)

🌐 [www.vernetzung-mainrhoen.de](http://www.vernetzung-mainrhoen.de)

Gefördert durch den



Bezirk  
Unterfranken

Partner:



# Mat zum Altern

09. – 12. Januar 2024  
in der Bayerischen Rhön

## GERONTOPSYCHIATRISCHE VERNETZUNG in der Region Main-Rhön



Ein Angebot für:

- » allein lebende Ältere
- » Ältere, die jemanden verloren haben
- » Menschen, die in Rente sind

Stand: November 2022

## Herausforderung Alter – Sie sind nicht alleine

Viele Menschen erleben in ihrer dritten Lebensphase, dass soziale Kontakte weniger werden und körperliche Fähigkeiten sich verändern. Mit dieser Situation umzugehen und die Zuversicht nicht zu verlieren, fällt nicht immer leicht.

## Gemeinschaft – Alter neu erleben

Durch den Austausch in der Gruppe erfahren Sie Möglichkeiten des Umgangs mit der aktuellen Lebenssituation. Ausgewählte Vorträge geben zusätzlich Gedankenanstöße. Zudem kommt die Freizeitgestaltung nicht zu kurz.



|                          | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag                        |
|--------------------------|---|---|---|--------------------------------|
| <b>Ab 7.30 Uhr</b>       |   | Frühstück   | Frühstück   | Frühstück                      |
| <b>9.00 – 9.45 Uhr</b>   |   | Gymnastik   | Gymnastik   | Gymnastik                      |
| <b>9.45 – 12.00 Uhr</b>  | Ab 10.00 Uhr Begrüßung der Teilnehmer   | Biografie – Herausforderungen und deren Bewältigung | Vortrag und anschließender Austausch in der Gruppe  | Zeit für Erholung              |
| <b>12.00 – 14.00 Uhr</b> | Gemeinsames Mittagessen und Mittagsruhe   | Mittagessen und Mittagsruhe                         | Mittagessen und Mittagsruhe                         | Mittagessen und Verabschiedung |
| <b>14.00 – 18.00 Uhr</b> | Kennenlernen von Gebäude und Umgebung, Erinnerungscafé, Kennenlernen der Teilnehmer | Ausflug   | Spaziergang und Gesprächsangebot, Kreatives Angebot |                                |
| <b>Ab 18.00 Uhr</b>      | Abendessen  | Abendessen  | Abendessen  |                                |
| <b>18.45 Uhr</b>         | Kulturelles Angebot   | Wellness  | Geselliges Beisammensein                            |                                |