

# SENIORENWOCHEN

„Älter werden – aktiv bleiben“  
08. - 15.05.2019

AUFTAKTVERANSTALTUNG  
08. Mai 2019 um 14:00 Uhr  
im Fürstensaal Stadtschloss



FAMILIENSTADT FULDA

AMT FÜR JUGEND,  
FAMILIE UND SENIOREN



Liebe Seniorinnen und Senioren der Stadt Fulda,

auch in diesem Jahr organisiert das Seniorenbüro der Stadt Fulda wieder eine Veranstaltungswoche speziell für alle älteren Bürgerinnen und Bürger.

Der Veranstaltungskalender stellt Sie vor die „Qual der Wahl“. Auch in diesem Jahr ist es gelungen, wieder ein unterhaltsames, informatives und abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm auf die Beine zu stellen. Angeboten werden Informationsangebote, Schnupper- und Mitmachkurse, Aktionen, Vorträge und Führungen rund um die Themen Gesundheit, Freizeit, Sport, Spaß, Wohnen, Leben und Pflege.

Erfreulich ist, dass sich erneut zahlreiche Fuldaer Einrichtungen und Institutionen, Einzelhändler, Vereine und Initiativen beteiligen. Dies belegt, dass es in Fulda ein breites Interesse sowie vielfältige Angebote für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger gibt.

Ganz im Sinne des Mottos der diesjährigen Seniorenwoche „Älter werden – aktiv bleiben“ möchten wir Sie herzlich einladen, das diesjährige Programm nicht nur in Ruhe durchzublättern sondern auch von dem breiten Veranstaltungsangebot Gebrauch zu machen. Die Fuldaer Seniorenwoche findet für Sie, liebe Seniorinnen und Senioren, statt.

Ihr

Dr. Heiko Wingenfeld  
Oberbürgermeister

Ihr

Dag Wehner  
Bürgermeister



**Auftaktveranstaltung  
Seniorenwoche 2019  
„Älter werden – aktiv bleiben“**

**Vortrag von Prof. Dr. Jana Rückert-John  
„Bedeutung des Essens und der gemeinsamen  
Mahlzeit im Alter“**

Eine genussvolle und gesunde Ernährung gilt für viele Menschen als wesentlicher Bestandteil der Lebensqualität. Doch Ansprüche an Mahlzeiten und Lebensmittel können sich im Alter wandeln. Dabei spielt auch das soziale Miteinander eine große Rolle. Nach dem Vortrag gibt es die Möglichkeit zur Diskussion mit der Referentin und anregendem Austausch.

Prof. Dr. Jana Rückert-John ist Leiterin der GEViA Seniorenstudie und Professorin für die Soziologie des Essens am Fachbereich Oecotrophologie an der Hochschule Fulda.

Die Musikschule der Stadt Fulda umrahmt die Veranstaltung musikalisch.

Termin: Mittwoch, 08. Mai, 14:00 Uhr  
Ort: Fürstensaal im Stadtschloss  
Anmeldung: nicht erforderlich

### Veranstaltungshinweise zu den Veranstaltungen

Die SchülerInnen der Caritas Altenpflegeschule stellen die Angebote der Seniorenwoche in Facebook vor und öffnen somit einen neuen Zugang der Öffentlichkeitsarbeit.

Anbieter: Caritas Altenpflegeschule

### Frühstücksbüffet, 3 Gang Mittagessen, Abendbüffet zum Kennenlernen



Das Wohnstift ist ein offenes Haus und freut sich über interessierte Öffentlichkeit im Haus. Eine eigene Küche, ähnlich wie im Hotel, kocht täglich im Wohnstift frisch. Von der herzhaften Hausmannskost über leichte Gerichte bis zur vegetarischen Kost erfreut unser Küchenteam unsere Stiftsdamen und Stiftsherren an 365 Tagen im Jahr. Täglich gibt es eine Auswahl von drei Menüs.

Was vielen nicht bekannt ist: Jeder kann bei uns frühstücken, zu Mittag oder zu Abend essen. Während der Seniorenwoche bieten wir die Möglichkeit unsere Speiseangebote zu Kennenlernpreisen auszuprobieren.

Termine: 08.05. – 10.05., 13.05. – 15.05. jeweils  
8 – 10 Uhr (Frühstücksbüffet, 4 Euro)  
12 – 13.30 Uhr (3 Gang Mittagessen, 8 Euro  
inkl. Tischgetränk)  
18 – 19 Uhr (Büffet am Abend, 5 Euro)

Ort: Friedensstr. 8, 36043 Fulda

Anbieter: Wohnstift Mediana

Gebühr: Ja

Anmeldung: Anmeldung am Vortag ☎ 83800 oder E-Mail:  
info.wohnstift@mediana.de

Anfahrt: Buslinien 1, 5, 7, Haltestelle „Osthessencenter“



### Infrarot und Massage



Wärme tut gut, besonders wer krank ist, mag gerne eine dicke Decke, eine Wärmflasche oder zumindest heißen Tee. Auch die Heilkunde macht sich Wärme schon seit Jahrtausenden zunutze.

Lernen Sie die Angebote unserer Physiotherapie-Abteilung zu besonderen Preisen kennen.

Termine: 08.05.- 10.05., 13.05. – 15.05., 8 – 16 Uhr;  
individuelle Terminabsprache ist erforderlich

Ort: Friedensstr. 8, 36043 Fulda

Anbieter: Wohnstift Mediana

Gebühr: Infrarot und Massage (20 Minuten Infrarot und 25 Minuten Massage): 20 Euro,  
Klassische Massage (25 Minuten): 15 Euro

Anmeldung: individuelle Terminabsprache ☎ 83800 oder  
E-Mail: info.wohnstift@mediana.de

Anfahrt: Buslinien 1, 5, 7, Haltestelle „Osthessencenter“

### Wassergymnastik



Aufgrund des Auftriebs des Wassers schonen die Kraft- und Konditionsübungen die Gelenke, Sehnen sowie den Rücken. Das Ganzkörpertraining beachtet Arme, Beine, Gesäß und Rumpf, kräftigt bei langfristigem Training die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem.

Testen Sie unser Angebot der Wassergymnastik im haus-eigenen Schwimmbecken.

Termine: 08.05., 10.05. und 15.05., 8 – 8.30 Uhr

Ort: Friedensstr. 8, 36043 Fulda

Anbieter: Wohnstift Mediana

Gebühr: 5 Euro

Anmeldung: ☎ 83800 oder E-Mail: info.wohnstift@mediana.de

Anfahrt: Buslinien 1, 5, 7, Haltestelle „Osthessencenter“

### Die besondere Buchhandlung

Lassen Sie sich überraschen von unserer außergewöhnlichen Buchhandlung. Wir führen ein Sortiment für die Altersklassen 0 - 99 Jahre. Sie können jedes Buch über uns beziehen (auch antiquarisch). Sie haben Parkplätze direkt vor der Tür und müssen nicht in die Stadt – schneller, bequemer Einkauf und immer freundliches Mitarbeiterinnen, die für ihre Wünsche da sind.

Senioren-Aktion „Blind date with a Book“ lassen Sie sich überraschen, wir haben wunderschöne Buchtitel für Sie ausgewählt. Jedes Blind-Date-Buch nur 5 €.

Jeder, der uns das Programm der Seniorenwoche mitbringt, bekommt eine kleine Überraschung.

Termin: werktags jeweils 9 – 13 Uhr, 14.30 – 18 Uhr,  
samstags 9 – 13 Uhr

Ort: Dr.-Dietz-Str. 10, 36043 Fulda

Anbieter: Buchhandlung Paul und Paulinchen

Gebühr: Frei

Anmeldung: nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinien 1, 2, 9A, Haltestelle „Klinikum Fulda“

**Pigmentdichtenmessung zur AMD-Vorsorge**



(AMD = Makuladegeneration)

Der Makulapigment-Screener (MPS II) bietet ein sicheres und schnelles Verfahren zur Messung der Makulapigmentdichte. Anwendungsbereiche: Mit dem MPS II wird die Makulapigmentdichte gemessen, um das Risiko einer AMD-Entstehung zu minimieren, bevor die ersten Symptome überhaupt auftauchen. Hierbei wird der körpereigene Schutz vor Kurzweiligem (blauen) Licht gemessen. Es ist auch eine frühzeitige Erkennung von Lichtstress möglich.

Termin: werktags jeweils 9 – 18 Uhr, Dauer 20 Minuten

Ort: Marktstr. 6, 36037 Fulda

Anbieter: Optik Wachter

Gebühr: Frei

Anmeldung: nicht erforderlich

Anfahrt: alle Buslinien, Haltestelle „Stadtschloss“

**Frühstücksbüffet zum Kennenlernen**



Weitere Informationen siehe Seite 5

Termine: 8 – 10 Uhr

Ort: Friedensstr. 8, 36043 Fulda

Anbieter: Wohnstift Mediana

Gebühr: 4 Euro

Anmeldung: Anmeldung am Vortag ☎ 83800 oder E-Mail: info.wohnstift@mediana.de

Anfahrt: Buslinien 1, 5, 7, Haltestelle „Osthessencenter“

**Wassergymnastik**



Weitere Informationen siehe Seite 6

Termine: 8 – 8.30 Uhr;

Ort: Friedensstr. 8, 36043 Fulda

Anbieter: Wohnstift Mediana

Gebühr: 5 Euro

Anmeldung: ☎ 83800 oder E-Mail: info.wohnstift@mediana.de

Anfahrt: Buslinien 1, 5, 7, Haltestelle „Osthessencenter“

**Infrarot und Massage**



Weitere Informationen siehe Seite 6

Termine: 8 – 16 Uhr

Ort: Friedensstr. 8, 36043 Fulda

Anbieter: Wohnstift Mediana

Gebühr: 20 Minuten Infrarot und 25 Minuten Massage: 20 Euro

Klassische Massage, 25 Minuten: 15 Euro

Anmeldung: individuelle Terminabsprache ☎ 83800 oder E-Mail: info.wohnstift@mediana.de

Anfahrt: Buslinien 1, 5, 7, Haltestelle „Osthessencenter“

**Seniorenfrühstück**

Frühstücken Sie nicht gerne alleine? Dann kommen Sie einfach zu uns! In einer gemütlichen Atmosphäre gibt es nicht nur reichlich duftenden Kaffee und ordentlich was für den Appetit, sondern Sie haben auch die Möglichkeit andere Leute und Angebote unserer Einrichtung kennen zu lernen.

Termin: 9 – 11 Uhr  
 Ort: MGH Bürgerzentrum Aschenberg, 36039 Fulda  
 Gebühr: 3 Euro  
 Anbieter: MGH Bürgerzentrum Aschenberg  
 Anmeldung: nicht erforderlich  
 Anfahrt: Buslinie 1, Haltestelle „Aschenbergplatz“,  
 Buslinie 2, Haltestelle „Schwarzmannstraße“

**Pigmentdichtenmessung zur AMD-Vorsorge**

(AMD = Makuladegeneration)

Weitere Informationen siehe Seite 8

Termin: 9 – 18 Uhr, Dauer 20 Minuten  
 Ort: Marktstr. 6, 36037 Fulda  
 Anbieter: Optik Wachter  
 Gebühr: Frei  
 Anmeldung: nicht erforderlich  
 Anfahrt: alle Buslinien, Haltestelle „Stadtschloss“

**Aktivierung von Senioren**

Die Malteser bieten gemeinsame Aktivierung wie Singen, Gedächtnistraining und Tanzen im Sitzen an.

Termin: 10 – 11 Uhr,  
 Ort: An Vierzehnheiligen 9, 36039 Fulda  
 Anbieter: Malteser Hilfsdienst e. V.  
 Gebühr: Frei  
 Anmeldung: ☎ 86977241 oder E-Mail:  
 tobias.zeitlinger@malteser.org  
 Anfahrt: Buslinien 6, 21, Haltestelle „Amand-Ney-Straße“

**Führung Alten- und Pflegeheim Haus Emmaus**

Das Evangelische Alten- und Pflegeheim Haus Emmaus befindet sich am Frauenberg unterhalb des bekannten Franziskaner Klosters. Als evangelische Einrichtung der Diakonie bietet es in seinem Gebäude aus der Gründerzeit umfangreiche Pflege- und Betreuungsleistungen für insgesamt 45 Damen und Herren in stilvollem Ambiente an.

Eine leitende Mitarbeiterin steht bereit, um Interessierten die Einrichtung zu zeigen und über die Konditionen sowie den Ablauf eines Einzugs zu informieren.

Termin: 10 Uhr  
 Ort: Gerloser Weg 11, 36039 Fulda, Eingang Klosterweg  
 Anbieter: Alten- und Pflegeheim Haus Emmaus  
 Gebühr: Frei  
 Anmeldung: ☎ 902 11-0  
 Anfahrt: Buslinie 1, Haltestelle „Frauenberg“



**Katholischer Gottesdienst**

Termin: 10.15 – 11 Uhr,  
Ort: Rhönbergstr. 60, 36100 Petersberg  
Anbieter: DRK Seniorenzentrum Am Roten Rain  
Gebühr: Frei  
Anmeldung: nicht erforderlich  
Anfahrt: Buslinien 8, 21, Haltestelle „Am Roten Rain“



**City-Messe**

Termine: 11.30 – 12.30 Uhr  
Ort: Stadtpfarrkirche, Unterm Heilig Kreuz 1,  
36037 Fulda  
Anbieter: Innenstadtpfarrei  
Gebühr: frei  
Anmeldung: nicht erforderlich  
Anfahrt: alle Buslinien, Haltestelle „Stadtschloss“



**3 Gang Mittagessen zum Kennenlernen**

Weitere Informationen siehe Seite 5  
Termine: 12 – 13.30 Uhr  
Ort: Friedensstr. 8, 36043 Fulda  
Anbieter: Wohnstift Mediana  
Gebühr: 8 Euro inkl. Tischgetränk  
Anmeldung: Anmeldung am Vortag ☎ 83800 oder E-Mail:  
info.wohnstift@mediana.de  
Anfahrt: Buslinien 1, 5, 7, Haltestelle „Osthessencenter“



**Maiandacht**

Termin: 18 Uhr  
Ort: Severikirche, Severiberg 1, 36037 Fulda  
Anbieter: Innenstadtpfarrei Fulda  
Gebühr: frei  
Anmeldung: nicht erforderlich  
Anfahrt: Buslinien 2, 4, Haltestelle „Dom“,  
alle Buslinien Haltestelle „Stadtschloss“

**Abendbüffet zum Kennenlernen**

Weitere Informationen siehe Seite 5  
Termine: 18 – 19 Uhr  
Ort: Friedensstr. 8, 36043 Fulda  
Anbieter: Wohnstift Mediana  
Gebühr: 5 Euro  
Anmeldung: Anmeldung am Vortag ☎ 83800 oder E-Mail:  
info.wohnstift@mediana.de  
Anfahrt: Buslinien 1, 5, 7, Haltestelle „Osthessencenter“





### Frühstücksbüffet zum Kennenlernen



Weitere Informationen siehe Seite 5

Termine: 8 – 10 Uhr

Ort: Friedensstr. 8, 36043 Fulda

Anbieter: Wohnstift Mediana

Gebühr: 4 Euro

Anmeldung: Anmeldung am Vortag ☎ 83800 oder E-Mail:  
info.wohnstift@mediana.de

Anfahrt: Buslinien 1, 5, 7, Haltestelle „Osthessencenter“

### Infrarot und Massage



Weitere Informationen siehe Seite 6

Termine: 8 – 16 Uhr

Ort: Friedensstr. 8, 36043 Fulda

Anbieter: Wohnstift Mediana

Gebühr: 20 Minuten Infrarot und 25 Minuten Massage:  
20 Euro,

Klassische Massage, 25 Minuten: 15 Euro

Anmeldung: individuelle Terminabsprache ☎ 83800 oder E-  
Mail: info.wohnstift@mediana.de

Anfahrt: Buslinien 1, 5, 7, Haltestelle „Osthessencenter“

### Die besondere Buchhandlung

Weitere Information siehe Seite 7

Termin: 09 – 13 Uhr, 14.30 – 18 Uhr

Ort: Dr.-Dietz-Str. 10, 36043 Fulda

Anbieter: Buchhandlung Paul und Paulinchen

Gebühr: Frei

Anmeldung: nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinien 1, 2, 9A, Haltestelle „Klinikum Fulda“

### Pigmentdichtenmessung zur AMD-Vorsorge



(AMD = Makuladegeneration)

Weitere Informationen siehe Seite 8

Termin: 9 – 18 Uhr, Dauer 20 Minuten

Ort: Marktstr. 6, 36037 Fulda

Anbieter: Optik Wachter

Gebühr: Frei

Anmeldung: nicht erforderlich

Anfahrt: alle Buslinien, Haltestelle „Stadtschloss“

### Melsungen mit Werksbesichtigung Firma B. Braun

Wir fahren mit dem Zug nach Melsungen und gehen über die mittelalterliche Bartenwetterbrücke in die Altstadt. An schönen Beispielen kann man die verschiedenen Bauweisen der Fachwerkhäuser erkennen. Neben dem ehemaligen Jagdschloss der Kasseler Landgrafen liegt ein kleiner, idyllischer Schlossgarten. Nach der Mittagspause fahren wir mit einem Bus zur Firma B. Braun. Sie ist weltweit einer der größten Anbieter für Produkte und Dienstleistungen rund um die Gesundheitsversorgung. Eine Führung durch einen Teilbereich des Werkes bietet Einblicke in die seit 180 Jahren von Innovationen geprägte Entwicklung des Familienunternehmens, von seinen Anfängen 1839 bis heute.

Termin: 9 – 18.40 Uhr

Ort: Informationsstand am Bahnhof

Anbieter: Volkshochschule der Stadt Fulda

Gebühr: 15 Euro

Anmeldung: ☎ 102-1477 oder E-Mail: vhs@fulda.de

Anfahrt: alle Buslinien, Haltestelle „ZOB“

**Aktiv ins Alter**

Bewegungskurs zum Aufbau der Kraft, Mobilisation, Bewegungserweiterung, Sturzprophylaxe, Gleichgewicht und Koordination

Termin: 10 Uhr  
 Ort: Maria-Ward-Str. 3, 36037 Fulda  
 Anbieter: Stadt Physio Fulda  
 Gebühr: Frei, das „Schnuppern“ ist kostenlos  
 Anmeldung: ☎ 58016620 oder E-Mail: fulda@stadt-physio.de  
 Anfahrt: alle Buslinien, Haltestelle „ZOB Fulda“

**Smovey ... aktiv werden liegt (wortwörtlich) in unseren Händen**

Schwungvoll geht es zu, wenn Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit bei einfacher Handhabung mit Schwungringen verbessert werden. Gerade auch bei individuellen und altersbedingten Einschränkungen ist es möglich, daran teilzunehmen.

Termin: 10 – 11 Uhr,  
 Ort: Rhönbergstr. 60, 36100 Petersberg  
 Anbieter: DRK Seniorenzentrum Am Roten Rain  
 Gebühr: Frei  
 Anmeldung: bis Montag 6. Mai erforderlich, ☎ 380309 28 oder E-Mail: daniela.knoll@drk-fulda.de  
 Anfahrt: Buslinien 8, 21, Haltestelle „Am Roten Rain“

**Senioren-Fitness mit Smovey-Ringen**

Mit den grünen Schwungringen kräftigen wir die Muskulatur, schulen das Gleichgewicht und trainieren sanft die Ausdauer! Die Übungen können im Sitzen und im Stehen durchgeführt werden, individuelle Bewegungseinschränkungen werden berücksichtigt. Auch im Rollstuhl ist Smovey-Fitness möglich, ebenso wurde bei Parkinson oder MS ein gesundheitsfördernder Aspekt nachgewiesen. Wir empfehlen bequeme Kleidung und bequemes Schuhwerk zu tragen, Turnschuhe sind jedoch nicht zwingend erforderlich. Bodenübungen werden nicht gemacht. Die Smovey-Ringe und Getränke werden von uns gestellt. Kommen Sie gemeinsam mit Spaß in Schwung!

Termin: 10 – 11 Uhr  
 Ort: Familiengesundheitszentrum Fulda  
 Kohlhäuser Straße 3-5, 36043 Fulda  
 Anbieter: Claudia Kaltenstein, Ergotherapeutin  
 Gebühr: 8 Euro  
 Anmeldung: ☎ 20699159 oder 0163-7829788 oder per E-Mail: leitung@familiengesundheitszentrum-fulda.de  
 Anfahrt: Buslinie 4, Richtung Edelfeld, Haltestelle „Weichselstraße“, Buslinie 6, Richtung Bronnzell, Haltestelle „Wallweg“

**Einführung in die „Onleihe“**

Mit der „Onleihe“ können Sie elektronische Medien (Bücher, Zeitungen, Zeitschriften) auf Ihrem PC, Laptop, E-Book-Reader oder Smartphone online lesen. Wir zeigen Ihnen, wie's geht und richten Ihr technisches Endgerät ein.

Termin: 10 – 11.30 Uhr

Ort: Heinrich-von-Bibra-Platz 12, 36037 Fulda

Anbieter: Hochschul- und Landesbibliothek Fulda

Gebühr: Frei

Anmeldung: ☎ 9640-9850 oder E-Mail: service@hlb.hs-fulda.de

Anfahrt: Buslinien 6, 9A, 9B, Haltestelle „Heinrich-von-Bibra-Platz“, alle Buslinien, Haltestelle „Stadtschloss“

**Sprechstunde im Café Malta**

In unserem „Café Malta“ treffen sich regelmäßig Kleingruppen von Menschen, die demenziell erkrankt sind. Gestaltet und geführt werden die Gruppen von unseren ehrenamtlichen Demenzbegleitern.

Gerade in der Frühphase der Demenz ist dies ein tolles Unterstützungsangebot für Sie und Ihre Angehörigen. Dazu gibt es immer viele Fragen. Diese möchten wir Ihnen in der Sprechstunde beantworten. Gleichzeitig lernen Sie unsere Betreuungsräumlichkeiten kennen, die demenzsensibel gestaltet sind.

Termin: 10 – 11 Uhr

Ort: An Vierzehnheiligen 9, 36039 Fulda

Anbieter: Malteser Hilfsdienst e. V.

Gebühr: Frei

Anmeldung: nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinie 6, Haltestelle „Amand-Ney-Straße“

**Demenz – was ist das?**

In Kooperation mit der Initiative „Demenz-Partner“ der Deutschen Alzheimer Gesellschaft bieten wir für interessierte Seniorinnen und Senioren sowie deren Angehörige und Interessierte einen Vortrag zum Thema Demenz an. Darin werden verschiedene Krankheitsbilder und deren Symptome erläutert und sowie konkrete Tipps und Hilfestellungen im Alltag mit Menschen mit Demenz gegeben.

Termin: 10.30 – 11.30 Uhr

Ort: Werner-Schmid-Str. 4, 36041 Fulda

Anbieter: Vitanas Senioren Centrum Fulda Galerie

Gebühr: frei

Anmeldung: ☎ 48049-100 oder E-Mail: fulda.galerie@vitanas.de

Anfahrt: Buslinie 5B, Haltestelle „Werner-Schmid-Str.“

**So isst man im Alter**

Genussvolle Seniorenernährung auf moderne Art

Wer richtig isst, hat auch im Alter mehr Spaß am Leben, weil er gesünder, leistungsfähiger und damit fröhlicher bleibt! Auf dem Programm steht ein Vier-Gang-Menue, bei dem Aspekte wie Schluck- und Kau einschränkungen ebenso berücksichtigt werden wie Dehydration oder Tremor-Symptome.

Dies ist eine Sonder-Veranstaltung im Rahmen der DRK Kulinarica-Genuss-Gala, die einmal im Monat stattfindet.

Termin: 11.30 – 13.30 Uhr

Ort: Boyneburgstr. 1, 36039 Fulda

Anbieter: DRK Seniorenzentrum St. Lioba

Gebühr: 9,50 Euro

Anmeldung: bis Montag, 07. Mai, ☎ 202371-3500 oder E-Mail: michael.staubach@drk-fulda.de

Anfahrt: Buslinie 1, Haltestelle „Herz-Jesu-Krankenhaus“



### 3 Gang Mittagessen zum Kennenlernen

Weitere Informationen siehe Seite 5

Termine: 12 – 13.30 Uhr

Ort: Friedensstr. 8, 36043 Fulda

Anbieter: Wohnstift Mediana

Gebühr: 8 Euro inkl. Tischgetränk

Anmeldung: Anmeldung am Vortag ☎ 83800 oder E-Mail:  
info.wohnstift@mediana.de

Anfahrt: Buslinien 1, 5, 7, Haltestelle „Osthessencenter“



### Umfassender Hautschutz bei Menschen mit Diabetes

Wussten Sie, dass Diabetiker anfälliger für Hautschädigungen als andere Pflegebedürftige sind? Hätten Sie gedacht, dass eine trockene, juckende Haut sogar auf einen beginnenden Diabetes hindeuten kann? Gerade im Winter schützt eine gute Hautpflege. Auch das Thema Hautpflege an den Füßen ist ein besonders wichtiges Thema.

Der Vortrag zeigt die wichtigsten Tipps für die Pflege von Diabeteshaut, auch im Rahmen der Fusspflege.

Termin: 13 – 13.45 Uhr

Ort: Von-Schildeck-Str. 15, 36043 Fulda

Anbieter: Mediana Akademie GmbH und me:care  
Altenpflegeschule im Josefs Garten

Gebühr: Frei

Anmeldung: ☎ 499895-14 oder E-Mail:  
hartmut.schwab@mediana.de

Anfahrt: Buslinien 4, 9B, Haltestellen „Rangstraße“ oder  
„Florengasse“



### „Beweglich bleiben ein Leben lang“

- mit Feldenkrais und Essential Somatic

Lernen Sie durch sanfte, kleine, langsame Bewegungen beweglicher zu werden, Schmerzen zu reduzieren, Stress abzubauen und zu entspannen. Feldenkrais und Essential Somatic sind für alle – unabhängig von Alter, Vorkenntnissen und körperlicher Konstitution – die neue Erfahrungen sammeln und ihre eigene Entwicklungsfähigkeit entdecken möchten...

Bitte bequeme Kleidung, zwei Handtücher und warme Socken mitbringen.

Termin: 13 – 14.15 Uhr

Ort: Katholische Familienbildungsstätte Helene Weber  
Neuenberger Str. 3–5, 36041 Fulda – Neuenberg

Anbieter: Feldenkraispraxis Stefan Leinweber

Gebühr: Frei

Anmeldung: ☎ 928430 (Katholische Familienbildungsstätte  
Helene Weber)

Anfahrt: Buslinien 3, 4 , Haltestelle „Bonifatiushaus“

**Etwas Fuldaer Geschichte für Senioren  
„Erlebtes wieder auffrischen“**

Besichtigung des Blackhorse Museum Fulda.

Das Museum erhält als Teil der Geschichte der Region die Stationierung der Amerikaner in Fulda, Bad Hersfeld und Bad Kissingen – ein Geheimtipp für Interessierte. Während der Besichtigung haben wir auch Zeit einen Film aus vergangenen Tagen zu sehen. Die Führung und der anschließende Smalltalk werden durch unsere Mitglieder durchgeführt.

Termin: 13 – 16 Uhr

Ort: Blackhorse Museum Fulda, Ernst-Barlach-Str. 6,  
36041 Fulda-Galerie

Anbieter: Soldatenkameradschaft 1888 Fulda

Gebühr: frei

Anmeldung: ☎ 52821 oder 0175 9300047 oder E-Mail:  
storck-juergen@t-online.de

**Hausführung im Caritas Altenpflegeheim St. Josef**



In einem modernen Gebäude bietet das Haus 150 pflegebedürftigen Menschen einen Platz zum Leben und Wohlfühlen. Die Einrichtung unterteilt sich in fünf freundlich gestaltete Wohnbereiche und bietet zusätzlich verschiedene Gemeinschaftsräume zum Verweilen.

Bei einem Rundgang lernen Sie das Haus kennen. Anschließend stehen Ihnen Mitarbeiter für die Beantwortung Ihrer Fragen zur Verfügung.

Termin: 13.30 – 14.30 Uhr

Ort: Buseckstr. 12 - 14, 36043 Fulda

Anbieter: Caritas Altenpflegeheim St. Josef

Gebühr: Frei

Anmeldung: ☎ 3801-0 oder E-Mail: st.josefsheim@caritas-fulda.de

Anfahrt: Buslinien 6, Haltestelle „Martin-Luther-Platz“, 9A, 9B, Haltestelle „Florengasse“

### Schutzambulanz Fulda – Anlaufstelle bei Gewalt in der Pflege



Im Landkreis Fulda erhalten viele tausend Menschen Pflege im eigenen häuslichen Umfeld oder in Pflegeeinrichtungen. In den meisten Fällen besteht ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen Pflegendem und Pflegebedürftigen. In anderen Fällen kommt es unbeabsichtigt oder beabsichtigt zur Vernachlässigung bis hin zur Gewalt gegenüber pflegebedürftigen Menschen. Hierbei gilt es im besonders im häuslichen Umfeld Probleme, Überforderungssituationen und gewaltfördernde Faktoren zu erkennen. Gewalt ist keine Privatsache.

Wir möchten Sie für das Thema Gewalt sensibilisieren, Ihnen einen Einblick in Erscheinungsformen von Gewalt geben und Handlungsmöglichkeiten aufzeigen.

Termin: 14 – 15.30 Uhr  
 Ort: Gesundheitsamt, Erdgeschoss, Otfrid-von-Weißenburg-Str. 3, 36043 Fulda  
 Anbieter: Schutzambulanz Fulda  
 Gebühr: Frei  
 Anmeldung: ☎ 6006-6162 oder E-Mail: schutzambulanz@landkreis-fulda.de  
 Anfahrt: Buslinie 8, Haltestelle „Marianum“

### Vergesslich? Angst vor Demenz?



Offene Gedächtnissprechstunde  
 Offenes und unverbindliches Beratungsangebot in angenehmer Atmosphäre für Menschen mit Gedächtnisstörungen und ihre Angehörigen

Termin: 14 – 16 Uhr  
 Ort: Pacellialle 4, 36043 Fulda  
 Anbieter: Klinikum Fulda  
 Gebühr: Frei  
 Anmeldung: nicht erforderlich  
 Anfahrt: Buslinien 1, 2, 9A, Haltestelle „Klinikum West“

### Patientenvorsorge – Was kann ich tun?



Bis ins hohe Alter fit und selbstbestimmt bleiben, wer möchte das nicht? Dennoch empfiehlt es sich, auf Krankheitsphasen oder Pflegebedürftigkeit vorbereitet zu sein. Was kann ich tun, um jetzt schon sicherzustellen, dass im Krankheitsfall mein Wunsch und Wille gewahrt wird? Wann ist eine Vorsorgevollmacht sinnvoll und was regelt eine Patientenverfügung?

Diese und andere Fragen behandelt die Rechtsanwältin Dorothea Hauck-Hirsch in ihrem Vortrag. Im anschließenden Austausch besteht die Möglichkeit, eigene Gedanken und Fragen einzubringen. Vor und nach der Veranstaltung sind Sie eingeladen, bei Kaffee und Kuchen ins Gespräch zu kommen.

Termin: 14.30 – 16 Uhr  
 Ort: Buseckstr. 12 - 14, 36043 Fulda  
 Anbieter: Caritas Altenpflegeheim St. Josef  
 Gebühr: Frei  
 Anmeldung: nicht erforderlich  
 Anfahrt: Buslinien 6, Haltestelle „Martin-Luther-Platz“, 9A, 9B, Haltestelle „Florengasse“



### Flur-Fahrt am antonius Hof

Die Kinder, Senioren und Kollegen aus dem ambinius Haus laden Senioren aus der Region ein, gemeinsam den Frühling in der Natur zu erleben. Wir machen eine Flur-Fahrt mit dem Traktor und Anhänger (mit Sitzmöglichkeiten) am und um den antonius Hof in Haimbach. (Um in den Wagen zu gelangen, muss eine kleine Leiter bestiegen werden.)

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit zum kurzen Ausklang mit Kaffee und Kuchen.

Termin: 14.30 – ca. 16.30 Uhr

Ort: antonius Hof, Saturnstr. 14, 36041 Fulda-Haimbach

Anbieter: ambinius Haus (St. Antonius gGmbH)

Gebühr: 5 Euro Kostenbeitrag inkl. einer Tasse Kaffee / Kaltgetränk und ein Stück Kuchen

Anmeldung: ☎ 10975 60 oder 10975 50 oder E-Mail: v.wall@antonius.de oder s.rehm@antonius.de

Anfahrt: Buslinie 4, Haltestelle „Haimbach Kirche“



### Sicher und vital im Alter

Die Abteilung der Geriatrischen Inneren Medizin und Rheumatologie bietet interessante Vorträge zu Ursachen, Behandlung sowie der Vorbeugung von Stürzen und Osteoporose.

Außerdem gibt es ein Training zur Sturzprophylaxe mittels eines Parcours.

Es gibt zahlreiche Informationen zu den geriatrischen und rheumatologischen Behandlungen in der Klinik sowie die Möglichkeit zur Besichtigung der geriatrischen Tagesklinik.

Termin: 15 – 17 Uhr

Ort: Geriatrische Tagesklinik (Zentrum Vital, 3. OG), Gerloser Weg 20, 36039 Fulda

Anbieter: Herz-Jesu-Krankenhaus Fulda

Gebühr: Frei

Anmeldung: nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinie 1, Haltestelle „Herz-Jesu-Krankenhaus“



### Singen für das Leben gern

Freies Singen bei Kaffee und Kuchen. Dazwischen kleine Häppchen zum Nachdenken.

Das Singen leitet Reinhold Feldmann, Brigitte Feldmann begleitet am Klavier. Günther Elm führt durch den Nachmittag. Die Veranstaltung ist geeignet für jeden, ob Sänger oder Nichtsänger. Geübt oder ungeübt.

Termin: 15 – 18 Uhr

Ort: Refektorium des Priesterseminars, 36037 Fulda  
Rechts am Dom vorbei bis zum hintersten Eingang, gegenüber der Theologischen Fakultät

Gebühr: 5 Euro für Kaffee und Kuchen nach Wahl

Anbieter: Förderverein der Deutschen PalliativStiftung  
„leben bis zuletzt“  
Förderverein Hospiz St. Elisabeth „lebenswert“,  
Ambulanter Hospiz- und Beratungsdienst der  
Malteser „Da-Sein“

Anmeldung: ☎ 48049797 oder E-Mail:  
info@palliativstiftung.de

Anfahrt: Buslinien 2, 3, 4, 5A, Haltestelle „Dom“  
Alle Buslinien, Haltestelle „Stadtschloss“

### „Wenn ich ins Krankenhaus muss ...“

Besonders im Krankheitsfall sind viele Menschen schnell überfordert und vergessen, was sie z. B. mitnehmen müssen, wenn ein Krankenhausaufenthalt bevorsteht. Nicht alles ist planbar, aber Vorbereitung ist häufig hilfreich.

Das DRK Knotenpunkt Team gibt Infos und Anregungen, damit Sie für den Ernstfall gut vorbereitet sind. Wir gehen gemeinsam die Checkliste durch.

Danach gibt uns ein Notfallsanitäter Einblicke in seine Arbeit als „Retter“ und welche Probleme immer wieder auftauchen.

Termin: 15 – ca. 16 Uhr

Ort: Karlstr. 13, 36037 Fulda

Gebühr: frei

Anbieter: DRK Knotenpunkt

Anmeldung: ☎ 90167496 oder E-Mail:  
knotenpunkt@drk-fulda.de

Anfahrt: Buslinien 4, 9A, Haltestelle „Brauhausstaße“

### Führung Vitanas Senioren Centrum Fulda Galerie



Das in 2015 eröffnete Seniorenzentrum im jüngsten Stadtteil Fuldas liegt angrenzend an eine barrierefreie Parkanlage mit herrlichem Ausblick über Fulda und die Rhön. Bei einer Führung durch das Haus können Sie die Einrichtung und deren Konzept kennenlernen. Gerne informiert Sie die Heimleitung bei einem anschließenden Kaffeetrinken über vollstationäre Pflege, Kurzzeit- und Verhinderungspflege und beantwortet Ihre Fragen.

Termin: 15 Uhr

Ort: Eingang Werner-Schmid-Str. 4

Gebühren: frei

Anbieter: Vitanas Senioren Centrum Fulda Galerie

Anmeldung: ☎ 48049-100 oder E-Mail: d.funke@vitanas.de

Anfahrt: Buslinie 5B, Haltestelle „Werner-Schmid-Straße“.



**Mobil und selbstbestimmt zu Hause**

Bei Kaffee und Kuchen werden verschiedene Dienstleistungen und Möglichkeiten für ein selbstbestimmtes Leben trotz Handicap vorgestellt.

Termin: 15.30 – 16 Uhr  
 Ort: Kothenbachweg 2 – 4, 36041 Fulda  
 Gebühren: frei  
 Anbieter: Mediana Mobil  
 Anmeldung: ☎ 480299311 oder E-Mail: info@mediana-mobil.de  
 Anfahrt: Buslinie 6, Haltestelle „Löhortor“.

**Hausführung im Caritas Altenpflegeheim St. Josef**

In einem modernen Gebäude bietet das Haus 150 pflegebedürftigen Menschen einen Platz zum Leben und Wohlfühlen. Die Einrichtung unterteilt sich in fünf freundlich gestaltete Wohnbereiche und bietet zusätzlich verschiedene Gemeinschaftsräume zum Verweilen. Bei einem Rundgang lernen Sie das Haus kennen. Anschließend stehen Ihnen Mitarbeiter für die Beantwortung Ihrer Fragen zur Verfügung.

Termin: 16 – 17 Uhr  
 Ort: Buseckstr. 12 - 14, 36043 Fulda  
 Anbieter: Caritas Altenpflegeheim St. Josef  
 Gebühr: Frei  
 Anmeldung: ☎ 3801-0 oder E-Mail: st.josefsheim@caritas-fulda.de  
 Anfahrt: Buslinien 6, Haltestelle „Martin-Luther-Platz“, 9A, 9B, Haltestelle „Florengasse“

**Wie verhalte ich mich als Opfer von Betrug oder einer anderen Straftat?**

Sind Sie Opfer vom sogenannten Enkeltrick geworden? Wurden Sie womöglich von angeblichen Polizeibeamten hinter´s Licht geführt? Oder aber wurden Ihnen falsche Gewinnversprechen signalisiert?

Viele, gerade auch ältere Menschen sind von diesen Straftaten betroffen. Wir klären Sie über die Möglichkeiten und den Ablauf einer Strafanzeige auf. Weiterhin stellen wir Ihnen unser Angebot vor, wie wir Sie bei der Aufarbeitung des Erlebten hilfreich unterstützen können.

Termin: 16 – 17 Uhr  
 Ort: Zentrum Vital, 1. OG, Gerloser Weg 20, 36039 Fulda  
 Anbieter: Fuldaer Hilfe, Opfer- und Zeugenberatung  
 Gebühr: Frei  
 Anmeldung: nicht erforderlich  
 Anfahrt: Buslinie 1, Haltestelle „Herz-Jesu-Krankenhaus“

**Pflegestützpunkt und Demenzforum Fulda****stellen sich vor**

Wo findet man Hilfe bei Pflegebedürftigkeit und/oder Demenz?

Was entlastet die Angehörigen?

Welche Angebote bieten die Pflegeversicherung, der Pflegestützpunkt und das Demenzforum?

Auf diese Fragen geht die Vortragsveranstaltung ein.

Termin: 17 – 18 Uhr

Ort: Zentrum Vital, 1. OG, Gerloser Weg 20, 36039 Fulda

Anbieter: Pflegestützpunkt Landkreis Fulda

Gebühr: Frei

Anmeldung: ☎ 6006-8782 oder E-Mail:  
martin.kersting@landkeits-fulda.de

Anfahrt: Buslinie 1, Haltestelle „Herz-Jesu-Krankenhaus“

**Elektronik & Mechanikreparaturen – defekte Alltagsgegenstände – Du reparierst mit**

Wenn der Mixer nicht mixt, der Staubsauger nicht mehr saugt oder der Plattenspieler nicht mehr deine Lieblingsmusik abspielen kann – das Dilemma mit streikenden oder defekten Alltags- und Lieblingsgegenständen kennt jede/r.

Repariere zusammen mit unsren ehrenamtlichen Reparatoren deine defekten Gegenstände, die unter die Kategorie Elektronik & Mechanik fallen.

Termin: 17 – 21 Uhr

Ort: Lindenstr. 2, 36037 Fulda

Anbieter: Erneuer:Bar, Reparaturcafé in Fulda

Gebühr: Spende

Anmeldung: nicht erforderlich

Anfahrt: alle Buslinien, Haltestelle „Stadtschloss“

**Abendbüffet zum Kennenlernen**

Weitere Informationen siehe Seite 5

Termine: 18 – 19 Uhr

Ort: Friedensstr. 8, 36043 Fulda

Anbieter: Wohnstift Mediana

Gebühr: 5 Euro

Anmeldung: Anmeldung am Vortag ☎ 83800 oder E-Mail:  
info.wohnstift@mediana.de

Anfahrt: Buslinien 1, 5, 7, Haltestelle „Osthessencenter“



### Frühstücksbüffet zum Kennenlernen

Weitere Informationen siehe Seite 5

Termine: 8 – 10 Uhr

Ort: Friedensstr. 8, 36043 Fulda

Anbieter: Wohnstift Mediana

Gebühr: 4 Euro

Anmeldung: Anmeldung am Vortag ☎ 83800 oder E-Mail:  
info.wohnstift@mediana.de

Anfahrt: Buslinien 1, 5, 7, Haltestelle „Osthessencenter“



### Infrarot und Massage

Weitere Informationen siehe Seite 6

Termine: 8 – 16 Uhr

Ort: Friedensstr. 8, 36043 Fulda

Anbieter: Wohnstift Mediana

Gebühr: 20 Minuten Infrarot und 25 Minuten Massage:  
20 Euro,

Klassische Massage, 25 Minuten: 15 Euro

Anmeldung: individuelle Terminabsprache ☎ 83800 oder E-  
Mail: info.wohnstift@mediana.de

Anfahrt: Buslinien 1, 5, 7, Haltestelle „Osthessencenter“



### Wassergymnastik

Weitere Informationen siehe Seite 6

Termine: 8 – 8.30 Uhr;

Ort: Friedensstr. 8, 36043 Fulda

Anbieter: Wohnstift Mediana

Gebühr: 5 Euro

Anmeldung: ☎ 83800 oder E-Mail: info.wohnstift@mediana.de

Anfahrt: Buslinien 1, 5, 7, Haltestelle „Osthessencenter“

### Die besondere Buchhandlung

Weitere Information siehe Seite 7.

Termin: 9 – 13 Uhr, 14.30 – 18 Uhr

Ort: Dr.-Dietz-Str. 10, 36043 Fulda

Anbieter: Buchhandlung Paul und Paulinchen

Gebühr: Frei

Anmeldung: nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinien 1, 2, 9A, Haltestelle „Klinikum Fulda“



### Pigmentdichtenmessung zur AMD-Vorsorge

(AMD = Makuladegeneration)

Weitere Informationen siehe Seite 8

Termin: 9 – 18 Uhr, Dauer 20 Minuten

Ort: Marktstr. 6, 36037 Fulda

Anbieter: Optik Wachter

Gebühr: Frei

Anmeldung: nicht erforderlich

Anfahrt: alle Buslinien, Haltestelle „Stadtschloss“



**Musiktherapie?: Sich selbst und die Umwelt bewusst wahrnehmen**

Kommen Sie mit auf eine kurze Reise. Lernen Sie sich selbst von einer andern Seite kennen und gewinnen Sie neue Sichtweisen für Ihr Leben. Beim gemeinsamen Singen und Musizieren können Sie selbst im fortgeschrittenen Altern noch mental sowie körperlich aktiv sein und viel über sich erfahren, seiner Seele und seinem Geist etwas Gutes tun und in der Gruppe neue Kontakte knüpfen.

Sie müssen kein Sänger sein oder ein Instrument spielen können, sondern es geht vielmehr um das Erleben der eigenen Person im Hier und Jetzt als Mitglied der Gemeinschaft.

Die Teilnehmerzahl ist auf 18 begrenzt

Termin: 9 – 10.30 Uhr

Ort: Schlitzer Str. 75, 36039 Fulda-Horas

Anbieter: Pusteblume Therapiehaus

Kursleiterin: Virginie Rauhut, Ergotherapeutin/  
Musiktherapeutin

Gebühr: Frei

Anmeldung: ☎ 90215 31 oder 0176 11118038 oder

E-Mail: beck@therapienetz.eu

Anfahrt: Buslinie 2, 2A, 2B, 8, 591, Haltestelle „Horas Zentrum“



**Senioren sind auf Zack**

Bei der gemeinsamen Veranstaltung von Polizeipräsidium Osthessen, Verbraucherzentrale Fulda, Kreisverkehrswacht und Bundespolizei werden Informationen zu folgende Präventionsthemen angeboten: Einbruchschutz, Trickdiebe an der Haustür, Falsche Polizeibeamte, Enkeltrick, Abzocke am Telefon, Verträge im Internet und an der Haustür, Überschlagssimulator, Geschicklichkeitsparcours und sicher auf Reisen.

Das Präventionsmobil der hessischen Polizei wird bei der Aktion auch eingesetzt.

Die Tätigkeit der Caritas im Projekt „Schuldner- und Budgetberatung für Senioren“ wird vorgestellt.

Das Seniorenbüro der Stadt Fulda stellt seine Arbeit vor.

Mitglieder vom Verein Weisser Ring e. V. informieren über die Tätigkeit des Vereins.

Termin: 10 – 16 Uhr

Ort: Universitätsplatz Fulda

Anbieter: Bundespolizei, Polizeipräsidium Osthessen, Caritasverband für die Regionen Fulda und Geisa e. V., Kreisverkehrswacht, Verbraucherzentrale Hessen, Beratungsstelle Fulda, Weisser Ring e. V. Außenstelle Fulda

Gebühr: Frei

Anmeldung: nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinien, 3, 4, 9A, 9B, Haltestelle „Universitätsplatz“, alle Buslinien, Haltestelle „Stadtschloss“

**Das Hörmobil kommt!**

**Professioneller, kostenloser und schneller Hörtest**

Hörminderungen sind oftmals gar nicht so leicht festzustellen. Da sie sich schleichend einstellen, bemerkt der Betroffene sie zunächst nicht oder gewöhnt sich daran. Viele Menschen machen erst dann den notwendigen Hörtest, wenn Partner, Freunde oder Verwandte sie darauf hinweisen.

Im Rahmen der gesundheitlichen Vorsorge und zur Einschätzung des eigenen Hörvermögens ist das Hörmobil zu Gast in Fulda.

Stets im Mittelpunkt steht dabei das Plus an Lebensqualität, das gutes Hören und verstehen mit sich bringen.

Termin: 10 – 16 Uhr, Dauer je Test ca. 5 Minuten

Ort: Universitätsplatz Fulda

Anbieter: TRABERT Besser Hören

Gebühr: Frei

Anmeldung: nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinien, 3, 4, 9A, 9B, Haltestelle „Universitätsplatz“, alle Buslinien, Haltestelle „Stadtschloss“

**Bewegungs-/ Aktivrunde**



Lernen Sie ganzheitliche Bewegungsübungen des Körpers kennen mit musikalischer Unterstützung und verschiedenen Hilfsmitteln wie Schwungtuch, Ball und Band.

Auch für Interessierte mit Handicap geeignet.

Termin: 10 – 11 Uhr,

Ort: Rhönbergstr. 60, 36100 Petersberg

Anbieter: DRK Seniorenzentrum Am Roten Rain

Gebühr: Frei

Anmeldung: bis Dienstag, 7. Mai, ☎ 380309 28 oder E-Mail: daniela.knoll@drk-fulda.de

Anfahrt: Buslinien 8, 21, Haltestelle „Am Roten Rain“



**Schutzambulanz Fulda –**

Anlaufstelle bei Gewalt in der Pflege

Im Landkreis Fulda erhalten viele tausend Menschen Pflege im eigenen häuslichen Umfeld oder in Pflegeeinrichtungen. In den meisten Fällen besteht ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen Pflegendem und Pflegebedürftigen. In anderen Fällen kommt es unbeabsichtigt oder beabsichtigt zur Vernachlässigung bis hin zur Gewalt gegenüber pflegebedürftigen Menschen. Hierbei gilt es im besonderen im häuslichen Umfeld Probleme, Überforderungssituationen und gewaltfördernde Faktoren zu erkennen. Gewalt ist keine Privatsache.

Wir möchten Sie für das Thema Gewalt sensibilisieren, Ihnen einen Einblick in Erscheinungsformen von Gewalt geben und Handlungsmöglichkeiten aufzeigen.

Termin: 10 – 11.30 Uhr

Ort: Gesundheitsamt, Erdgeschoss, Otfrid-von-Weißenburg-Str. 3, 36043 Fulda

Anbieter: Schutzambulanz Fulda

Gebühr: Frei

Anmeldung: ☎ 6006-6162 oder E-Mail: schutzambulanz@landkreis-fulda.de

Anfahrt: Buslinie 8, Haltestelle „Marianum“



### Jeder kann malen – Malkurs mit Acryl

Haben Sie schon einmal mit Pinseln, Schwämmen oder Malspachteln ein Bild gemalt?

Im Kurs nutzen wir verschiedene Materialien und Techniken um ein interessantes Bild zu gestalten. Wir malen ohne Vorgaben mit leuchtenden Acrylfarben und erlernen oder vertiefen erworbene Fähigkeiten. Das freie Malen macht Freude und weckt die Kreativität in uns. Beim Kreieren und Probieren begleite ich Sie gerne!

Spaßmaler, Interessierte, Geübte,... - Jeder ist willkommen!

Alle benötigten Materialien, Knabbereien und Getränke sind im Preis inbegriffen.

Termin: 10 – 12 Uhr

Ort: Familiengesundheitszentrum Fulda  
Kohlhäuser Straße 3-5, 36043 Fulda

Anbieter: Marlen Thiele, Künstlerin

Gebühr: 20 Euro

Anmeldung: ☎ 20699159 bzw. 0163-7829788 oder per E-Mail: [leitung@familiengesundheitszentrum-fulda.de](mailto:leitung@familiengesundheitszentrum-fulda.de)

Anfahrt: Buslinie 4, Richtung Edelfeld, Haltestelle „Weichselstraße“ oder Buslinie 6, Richtung Bronnzell, Haltestelle „Wallweg“



### Wo man musiziert, da lass´ dich nieder

Musizieren für jedermann

Wir spielen schöne Volkslieder und freuen uns auf Teilnehmer mit verschiedenen Instrumenten. Egal ob Blockflöten, Gitarren, ... alles ist willkommen. Noten in Groß-Druck und Notenständer sind in genügender Anzahl vorhanden. Auch Klavier und Keyboard sind vor Ort.

Bitte kontaktieren Sie bei Rückfragen gerne das Musikschulbüro.

Termin: 10 – 12 Uhr

Ort: Musikschule Ebert  
Buttlarstr. 20, 36039 Fulda

Anbieter: Musikschule Ebert

Gebühr: 2 Euro

Anmeldung: ☎ 96797730 oder E-Mail: [info@musikschule-ebert.de](mailto:info@musikschule-ebert.de)

Anfahrt: Buslinie 1, Haltestelle „Herz-Jesu-Krankenhaus“

**Vernetzte Hilfen im Alter:**

**Mit dem DRK Fulda rundherum daheim gut versorgt**

„Zuhause ist es doch am schönsten“ Durch die Vernetzung verschiedener ambulanter Hilfeleistungen des DRK sind Sie Zuhause in guten Händen. Verschiedene Angebote des DRK Fulda, wie z. B. Haus- und Gartenservice – Hausnotruf – Menü-Service – Ambulanter Pflegedienst und Fahrdienst unterstützen Sie bei Ihrem Alltag, damit Ihre Eigenständigkeit so lange wie möglich in Ihren eigenen vier Wänden gewährleistet bleibt. Wir stellen Ihnen an diesem Vormittag unsere vernetzten Hilfen vor und beantworten alle anfallenden Fragen.

- Termin: 10.30 – 11.30 Uhr
- Ort: Karlstr. 13, 36037 Fulda
- Gebühr: frei
- Anbieter: DRK Knotenpunkt
- Anmeldung: ☎ 90167496 oder E-Mail: knotenpunkt@drk-fulda.de
- Anfahrt: Buslinien 4, 9A, Haltestelle „Brauhausstraße“

**City-Messe**



- Termine: 11.30 – 12.30 Uhr
- Ort: Stadtpfarrkirche, Unterm Heilig Kreuz 1, 36037 Fulda
- Anbieter: Innenstadtpfarrei
- Gebühr: frei
- Anmeldung: nicht erforderlich
- Anfahrt: alle Buslinien, Haltestelle „Stadtschloss“

**3 Gang Mittagessen zum Kennenlernen**



- Weitere Informationen siehe Seite 5
- Termine: 12 – 13.30 Uhr
- Ort: Friedensstr. 8, 36043 Fulda
- Anbieter: Wohnstift Mediana
- Gebühr: 8 Euro inkl. Tischgetränk
- Anmeldung: Anmeldung am Vortag ☎ 83800 oder E-Mail: info.wohnstift@mediana.de
- Anfahrt: Buslinien 1, 5, 7, Haltestelle „Osthessencenter“

**Gesundheit!Clown – Lachen ist die beste Medizin**



Erleben Sie die Wirkung von Humor im Gesundheitswesen und auf das Alter. Der Gesundheit!Clown kommt in Altenpflegeheimen und wirkt auf Demenzstationen, Krankenhäusern oder Einrichtungen für beeinträchtigte Menschen. Nach einer zweijährigen Ausbildung ist er spezialisiert für die Kontaktarbeit mit erkrankten Menschen und Senioren.

Die Veranstaltung bietet einen Einblick in die Arbeit eines Gesundheit!Clown und lädt zu einer Eigenerfahrungsrunde mit anschließenden Fragen ein..

Die Teilnehmerzahl ist auf 18 begrenzt.

- Termin: 13.30 – 15 Uhr
- Ort: Schlitzer Str. 75, 36039 Fulda-Horas
- Anbieter: Pustebume Therapiehaus
- Kursleiter: Martin Lohse, Ergotherapeut
- Gebühr: Frei
- Anmeldung: ☎ 90215 31 oder 0176 11118038 oder E-Mail: beck@therapienetz.eu
- Anfahrt: Buslinie 2, 2A, 2B, 8, 591, Haltestelle „Horas Zentrum“

**„Tanztee mit Kaffee und Kuchen“  
der Initiative „dabei in FD“**



Musikalisches Unterhaltungsprogramm mit Moderation

Termin: 15 – 17 Uhr

Ort: DRK Seniorenzentrum St. Lioba, Boyneburgstr. 1,  
36039 Fulda

Anbieter: dabei in FD

Gebühr: 50 Cent (eine Mark)

Anmeldung: nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinie 1, Haltestelle „Herz-Jesu-Krankenhaus“

**Fit bis ins hohe Alter**

**– Rückenschmerzen müssen nicht sein!**

Schon früh verliert jeder Mensch Muskelmasse. Dagegen hilft nur ein gezieltes Training.

Bewegung ist deshalb das A und O für einen schmerzfreien Rücken.

Bewegung hält jung und ist gut gegen Demenz!

Bewegung trainiert das Gleichgewicht und beugt Stürzen vor!

Bewegung hilft gegen Osteoporose und altersbedingte Knochenbrüche!

Bewegung wirkt sich positiv auf Ihre Psyche aus!

Bewegung in der Gruppe fördert soziale Kontakte!

Machen Sie deshalb mit. Melden Sie sich noch heute zu einer Gratis-Schnupperstunde an.

Gefähigkeit ohne Hilfsmittel ist Voraussetzung.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Termin: 15.30 – 17 Uhr

Ort: Schlitzer Str. 75, 36039 Fulda-Horas

Anbieter: Pusteblume Therapiehaus,  
Kursleiter: Henrike Mascus-Sprengel,  
Physiotherapeutin/Rückenschule

Gebühr: Frei

Anmeldung: ☎ 90215 31 oder 0176 11118038 oder  
E-Mail: [beck@therapienetz.eu](mailto:beck@therapienetz.eu)

Anfahrt: Buslinie 2, 2A, 2B, 8, 591, Haltestelle „Horas Zentrum“



**Seniorentanz**

Tanzen verbindet Menschen und hält Kopf und Körper fit. In diesem Workshop werden Walzer, Discofox und Standart-Fox neu erlernt oder wieder aufgefrischt. Eine Anmeldung zu zweit ist von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich. Bitte einfach bei der Anmeldung angeben, ob Sie alleine oder bereits zu zweit kommen werden. Bequeme Kleidung und bequeme Schuhe sind empfehlenswert. Getränk ist mitzubringen.

Termin: 16 – 17.30 Uhr  
Ort: Familiengesundheitszentrum Fulda  
Kohlhäuser Straße 3-5, 36043 Fulda  
Anbieter: Tanzschule Mihm  
Gebühr: 15 Euro pro Tanzpaar  
Anmeldung: ☎ 20699159 oder 0163-7829788 oder per E-Mail: leitung@familiengesundheitszentrum-fulda.de  
Anfahrt: Buslinie 4, Richtung Edelize, Haltestelle „Weichselstraße“, Buslinie 6, Richtung Bronnzell, Haltestelle „Wallweg“

**Abendbüffet zum Kennenlernen**

Weitere Informationen siehe Seite 5  
Termine: 18 – 19 Uhr  
Ort: Friedensstr. 8, 36043 Fulda  
Anbieter: Wohnstift Mediana  
Gebühr: 5 Euro  
Anmeldung: Anmeldung am Vortag ☎ 83800 oder E-Mail: info.wohnstift@mediana.de  
Anfahrt: Buslinien 1, 5, 7, Haltestelle „Osthessencenter“



**Die besondere Buchhandlung**

Weitere Information siehe Seite 7.  
Termin: 9 – 13 Uhr  
Ort: Dr.-Dietz-Str. 10, 36043 Fulda  
Anbieter: Buchhandlung Paul und Paulinchen  
Gebühr: Frei  
Anmeldung: nicht erforderlich  
Anfahrt: Buslinien 1, 2, 9A, Haltestelle „Klinikum Fulda“

**Pigmentdichtenmessung zur AMD-Vorsorge**

(AMD = Makuladegeneration)  
Weitere Informationen siehe Seite 8  
Termin: 9 – 18 Uhr, Dauer 20 Minuten  
Ort: Marktstr. 6, 36037 Fulda  
Anbieter: Optik Wachter  
Gebühr: Frei  
Anmeldung: nicht erforderlich  
Anfahrt: alle Buslinien, Haltestelle „Stadtschloss“



**Alexander-Technik: Schlüssel zur Freiheit und Leichtigkeit von Bewegung**

Kennen Sie das: sich morgens verspannt fühlen, Rückenschmerzen bei Stress oder immer mehr „altersbedingte“ Bewegungseinschränkungen zu erfahren?

Mit der Alexander-Technik halten wir ein Instrument in den Händen, mit dessen Hilfe wir die Rahmenbedingungen für unser alltägliches Bewegungsverhalten verbessern können. Wir lernen das Stoppen überflüssiger Muskelaktivität im Alltag. Damit können mehr Freiheit und Leichtigkeit in die Bewegungen hineinkommen. Das Gute daran: wir brauchen uns keine extra Zeit für Übungen zu nehmen, denn es geht um unsere Denkmuster, die letztendlich unser Leben beeinflussen.

- Termin: 10 – 11-30 Uhr
- Ort: Buseckstr. 4, 36043 Fulda
- Anbieter: Musikschule der Stadt Fulda
- Gebühr: Frei
- Anmeldung: ☎ 102-1412 oder E-Mail: musikschule@fulda.de
- Anfahrt: Buslinien 4, 9A, 9A, Haltestelle „Brauhausstraße.“

**Brunch am Samstagvormittag**



Bei einem gemütlichen Brunch mit allerlei Köstlichkeiten können Sie das Vitanas Senioren Centrum kennenlernen. Unsere Mitarbeiter können Ihnen Fragen rund um das Betreute Wohnen, Kurzzeit- und Verhinderungspflege sowie zur vollstationären Pflege beantworten. Sie haben die Möglichkeit, das Senioren Centrum zu besichtigen und sich einen persönlichen Eindruck davon zu machen.

- Termin: 10 Uhr
- Ort: Werner-Schmid-Str. 4, 36041 Fulda
- Anbieter: Vitanas Senioren Centrum Fulda Galerie
- Gebühr: 5 Euro
- Anmeldung: ☎ 48049-100 oder E-Mail: fulda.galerie@vitanas.de
- Anfahrt: Buslinie 5B, Haltestelle „Werner-Schmid-Str.“

**Lebenswert bis zum Schluss**



**Bürgersprechstunde mit Kaffee und Häppchen**

MdB Michael Brand, Silvia Hillenbrand und Dr. Peter Fehrenbach vom Hospiz Förderverein „LebensWert“ Fulda e. V. beantworten Fragen zum Thema „Wie kann Hospizarbeit und palliative Versorgung den letzten Teil des Lebensweges menschenwürdig und lebenswert gestalten?“

- Termin: 11 – 12 Uhr
- Ort: Antonius LadenCafé, Severiberg 1, 36037 Fulda
- Anbieter: Hospiz-Förderverein Fulda e.V.
- Gebühr: Frei
- Anmeldung: nicht erforderlich
- Anfahrt: Buslinie 2, Haltestelle „Dom“, alle Buslinien, Haltestelle „Stadtschloss“

### **Führung: Fuldas starke Frauen**



Im Mittelpunkt dieser Führung stehen Frauen, die in Fulda lebten und wirkten. Frauen der Vergangenheit sollen aus dem Dunkel der Geschichte ans Licht geholt und in Erinnerung gebracht werden: Politikerinnen, Sozialarbeiterinnen, Ordensfrauen, Künstlerinnen, Lehrerinnen, manche waren auch "Querdenkerinnen". Stationen dieser Führung sind: Palais Buseck, Stadtschloss, Dom, Hexenturm, Mutterhaus der Vinzentinerinnen, Platz der ehemaligen Synagoge am Stockhaus und Abtei St. Maria.

Termin: 14 – 16 Uhr  
Ort: Bonifatiusdenkmal  
Anbieter: Volkshochschule der Stadt Fulda  
Gebühr: 5 Euro  
Anmeldung: bis zum 20.04.2017 ☎ 102-1477 oder E-Mail: vhs@fulda.de  
Anfahrt: alle Buslinien, Haltestelle „Stadtschloss“

### **Kaffeekränzchen**



Unter dem Motto „Tisch der Begegnungen“ lädt das DRK Seniorenzentrum zum gemütlichen Austausch bei Kaffee und Kuchen ein.

Termin: 15 – 17 Uhr,  
Ort: Rhönbergstr. 60, 36100 Petersberg  
Anbieter: DRK Seniorenzentrum Am Roten Rain  
Gebühr: Frei  
Anmeldung: bis Mittwoch, 8. Mai, ☎ 380309 28 oder E-Mail: daniela.knoll@drk-fulda.de  
Anfahrt: Buslinien 8, 21, Haltestelle „Am Roten Rain“

### **Rettung aus der Dose – SOS Dose**

Viele SOS Dosen stehen schon in den Fuldaer Haushalten und geben Ihren Besitzern ein Gefühl der Sicherheit – und den Hilfskräften eine Zusammenfassung von wichtigen Informationen. Oft zählt jede Sekunde.

An diesem Nachmittag stellen wir Ihnen die SOS Dosen und Ihre Handhabung vor. Wir geben Einblicke in die Notfallmappe der Landesseniorenvertretung Hessen, die mit ihren Vorlagen und Infos Nachlass und gesundheitliche Selbstbestimmtheit regeln lässt..

Termin: 11 – ca. 12 Uhr  
Ort: Karlstr. 13, 36037 Fulda  
Gebühr: frei  
Anbieter: DRK Knotenpunkt  
Anmeldung: ☎ 90167496 oder E-Mail: knotenpunkt@drk-fulda.de  
Anfahrt: Buslinien 4, 9A, Haltestelle „Brauhausstraße“



### Nachmittag der Volksmusik

An kleinen Sitzgruppen können Sie verweilen und lauschen, aber auch das Tanzbein schwingen und mitsingen.

Roland Müller und Alfred Ulrich stimmen mit dem Akkordeon bekannte Volkslieder an.

Termin: 16 – 18 Uhr,

Ort: Rhönbergstr. 60, 36100 Petersberg

Anbieter: DRK Seniorenzentrum Am Roten Rain

Gebühr: Frei

Anmeldung: bis Donnerstag, 9. Mai, ☎ 380309 28 oder E-Mail: daniela.knoll@drk-fulda.de

Anfahrt: Buslinien 8, 21, Haltestelle „Am Roten Rain“



### Frühstücksbuffet zum Kennenlernen

Weitere Informationen siehe Seite 5

Termine: 8 – 10 Uhr

Ort: Friedensstr. 8, 36043 Fulda

Anbieter: Wohnstift Mediana

Gebühr: 4 Euro

Anmeldung: Anmeldung am Vortag ☎ 83800 oder E-Mail: info.wohnstift@mediana.de

Anfahrt: Buslinien 1, 5, 7, Haltestelle „Osthessencenter“



### Infrarot und Massage

Weitere Informationen siehe Seite 6

Termine: 8 – 16 Uhr

Ort: Friedensstr. 8, 36043 Fulda

Anbieter: Wohnstift Mediana

Gebühr: 20 Minuten Infrarot und 25 Minuten Massage: 20 Euro,

Klassische Massage, 25 Minuten: 15 Euro

Anmeldung: individuelle Terminabsprache ☎ 83800 oder E-Mail: info.wohnstift@mediana.de

Anfahrt: Buslinien 1, 5, 7, Haltestelle „Osthessencenter“

### Die besondere Buchhandlung

Weitere Information siehe Seite 7

Termin: 9 – 13 Uhr, 14.30 – 18 Uhr

Ort: Dr.-Dietz-Str. 10, 36043 Fulda

Anbieter: Buchhandlung Paul und Paulinchen

Gebühr: Frei

Anmeldung: nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinien 1, 2, 9A, Haltestelle „Klinikum Fulda“

**Pigmentdichtenmessung zur AMD-Vorsorge**

(AMD = Makuladegeneration)

Weitere Informationen siehe Seite 8

Termin: 9 – 18 Uhr, Dauer 20 Minuten

Ort: Marktstr. 6, 36037 Fulda

Anbieter: Optik Wachter

Gebühr: Frei

Anmeldung: nicht erforderlich

Anfahrt: alle Buslinien, Haltestelle „Stadtschloss“



**Aktiv ins Alter**

Bewegungskurs zum Aufbau der Kraft, Mobilisation, Bewegungserweiterung, Sturzprophylaxe, Gleichgewicht und Koordination

Termin: 10 Uhr

Ort: Maria-Ward-Str. 3, 36037 Fulda

Anbieter: Stadt Physio Fulda

Gebühr: Frei, das „Schnuppern“ ist kostenlos

Anmeldung: ☎ 58016620 oder E-Mail: fulda@stadt-physio.de

Anfahrt: alle Buslinien, Haltestelle „ZOB Fulda“



**Bewegungs-/ Aktivrunde**

Lernen Sie ganzheitliche Bewegungsübungen des Körpers kennen mit musikalischer Unterstützung und verschiedenen Hilfsmitteln wie Schwungtuch, Ball und Band.

Auch für Interessierte mit Handicap geeignet.

Termin: 10 – 11 Uhr,

Ort: Rhönbergstr. 60, 36100 Petersberg

Anbieter: DRK Seniorenzentrum Am Roten Rain

Gebühr: Frei

Anmeldung: bis Donnerstag, 9. Mai, ☎ 380309 28 oder E-Mail: daniela.knoll@drk-fulda.de

Anfahrt: Buslinien 8, 21, Haltestelle „Am Roten Rain“



**Sprechstunde im Café Malta**

In unserem „Café Malta“ treffen sich regelmäßig Kleingruppen von Menschen, die demenziell erkrankt sind. Gestaltet und geführt werden die Gruppen von unseren ehrenamtlichen Demenzbegleitern.

Gerade in der Frühphase der Demenz ist dies ein tolles Unterstützungsangebot für Sie und Ihre Angehörigen. Dazu gibt es immer viel Fragen. Diese möchten wir Ihnen in der Sprechstunde beantworten.

Gleichzeitig lernen Sie unsere Bereuungsräumlichkeiten kennen, die demenzsensibel gestaltet sind.

Termin: 10 – 11 Uhr,

Ort: An Vierzehnheiligen 9, 36039 Fulda

Anbieter: Malteser Hilfsdienst e. V.

Gebühr: Frei

Anmeldung: nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinie 6, Haltestelle „Amand-Ney-Straße“



**Tanzen im Sitzen mit Jung und Alt**

Die Kinder, Senioren und Kollegen im ambinius Haus laden Senioren der Region zum gemeinsamen Tanzen im Sitzen in die Räumlichkeiten des ambinius Hauses ein.

Mit Musik bringen wir uns in Schwung.

Termin: 10.30 – ca. 11.15 Uhr

Ort: ambinius Haus, St.-Vinzenz-Str. 54, 36041 Fulda

Anbieter: ambinius (St. Antonius gGmbH)

Gebühr: frei

Anmeldung: ☎ 1097560 oder 1097550

Anfahrt: Buslinie 4, Haltestelle „Antoniusheim“



**Schmerzen im Kniegelenk? –  
Expertenvortrag Kniearthrose**

Wenn das Knie oder andere Gelenke schmerzen, sobald sie belastet werden, lautet die Diagnose oft Arthrose – also Gelenkverschleiß. Für alle, die unter Schmerzen im Knie leiden sowie für diejenigen, die sich für dieses Thema interessieren, führt das Sanitätshaus Spiegel in Kooperation mit dem Hersteller Bauerfeind einen Infotag im Münsterfeld durch. Lassen Sie sich von unseren Experten beraten.

Termin: 11 – ca. 12 Uhr

Ort: Flemingstr. 2a, 36041 Fulda

Anbieter: Sanitätshaus Spiegel

Gebühr: frei

Anmeldung: in allen Filialen oder ☎ 90195660 oder E-Mail:  
info@spiegel.care

Anfahrt: Buslinie 4, Haltestelle „Black-Horse-Str.“

**3 Gang Mittagessen zum Kennenlernen**

Weitere Informationen siehe Seite 5

Termine: 12 – 13.30 Uhr

Ort: Friedensstr. 8, 36043 Fulda

Anbieter: Wohnstift Mediana

Gebühr: 8 Euro inkl. Tischgetränk

Anmeldung: Anmeldung am Vortag ☎ 83800 oder E-Mail:  
info.wohnstift@mediana.de

Anfahrt: Buslinien 1, 5, 7, Haltestelle „Osthessencenter“

**Informationsveranstaltung**

Senioren- und Freizeittreff beim DAFKS

Vielleicht sind Sie allein, möchten gerne unter netten Menschen sein und ein bisschen Abwechslung haben. Dann kommen Sie zu uns, wir freuen uns über jeden Besucher, jeden Gast, der mal nur so reinschauen will. Unser Seniorensport- und Freizeittreff bietet Gymnastik, Kartenspiele, gemeinsames Kochen, Basteln, Bingo oder einfach nur Plauschen und gemütlich Kaffee trinken an. Sie finden hier bestimmt viele Gleichgesinnte. Der DAFKS bietet ein vielfältiges Programm, das die Senioren mitbestimmen können.

Vielleicht sind Sie ja auch interessiert als Betreuer bei unserer Hausaufgabenhilfen unterstützend mitzuwirken – lassen Sie uns zusammen sprechen. Na? Neugierig geworden? Das wäre schön, wir würden uns freuen, Sie kennen zu lernen.

Termine: 13 – 16 Uhr

Ort: Vereinshaus DAFKS KONTAKT Fulda, Münsterfeld-  
allee, 36041 Fulda

Anbieter: DAFKS Kontakt Fulda e. V.

Gebühr: frei

Anmeldung: ☎ 928980 oder 0151 18348401 oder  
dafks@gmx.de

Anfahrt: Buslinie 4, Haltestelle „Flemingstrasse“



### Einführung in die „Onleihe“

Mit der „Onleihe“ können Sie elektronische Medien (Bücher, Zeitungen, Zeitschriften) auf Ihrem PC, Laptop, E-Book-Reader oder Smartphone online lesen. Wir zeigen Ihnen, wie's geht und richten Ihr technisches Endgerät ein.

Termin: 14 – 15.30 Uhr

Ort: Heinrich-von-Bibra-Platz 12, 36037 Fulda

Anbieter: Hochschul- und Landesbibliothek Fulda

Gebühr: Frei

Anmeldung: ☎ 9640-9850 oder E-Mail: service@hlb.hs-fulda.de

Anfahrt: Buslinien 6, 9A, 9B, Haltestelle „Heinrich-von-Bibra-Platz“, alle Buslinien, Haltestelle „Stadtschloss“

### Schmerzen im Kniegelenk? – Expertenvortrag Kniearthrose



Wenn das Knie oder andere Gelenke schmerzen, sobald sie belastet werden, lautet die Diagnose oft Arthrose – also Gelenkverschleiß. Für alle, die unter Schmerzen im Knie leiden sowie für diejenigen, die sich für dieses Thema interessieren, führt das Sanitätshaus Spiegel in Kooperation mit dem Hersteller Bauerfeind einen Infotag im Münsterfeld durch. Lassen Sie sich von unseren Experten beraten.

Termin: 14 – ca. 15 Uhr

Ort: Flemingstr. 2a, 36041 Fulda

Anbieter: Sanitätshaus Spiegel

Gebühr: frei

Anmeldung: in allen Filialen oder ☎ 90195660 oder E-Mail: info@spiegel.care

Anfahrt: Buslinie 4, Haltestelle „Black-Horse-Str.“

### Smartphonekurs

Gewinnen Sie neue Einblicke und Sicherheit in die Bedienung Ihres Smartphones. Mit Tipps und Tricks für den täglichen Gebrauch lernen Sie den Umgang im Handumdrehen oder vertiefen vorhandenes Wissen.

Folgende Themen werden u. a. behandelt: Was ist alles mit dem Smartphone möglich? Wie nutze ich das Internet? Was sind Apps? Wie schütze ich meine Daten.

Termin: 15 – 18 Uhr

Ort: Karlstr. 13, 36037 Fulda

Gebühr: 39 Euro

Anbieter: DRK Knotenpunkt

Anmeldung: ☎ 90167496 oder E-Mail: knotenpunkt@drk-fulda.de

Anfahrt: Buslinien 4, 9A, Haltestelle „Brauhausstraße“

### Konzert „Polizeichor Fulda“



Lassen Sie sich von den Stimmen des Polizeichors Fulda verzaubern. Im Anschluss werden Bratwurst vom Rost und Getränke angeboten.

Termin: 16.30 – ca. 17.15 Uhr

Ort: DRK Seniorenzentrum St. Lioba, Boyneburgstr. 1, 36039 Fulda

Anbieter: DRK Seniorenzentrum St. Lioba

Gebühr: Frei

Anmeldung: bis Donnerstag, 9. Mai, ☎ 202371-3500 oder E-Mail: anne.winterfeldt@drk-fulda.de

Anfahrt: Buslinie 1, Haltestelle „Herz-Jesu-Krankenhaus“

### Tänze aus aller Welt

Frauen unterschiedlicher Herkunft und jeder Altersgruppe treffen sich immer montags von 18 – 19.30 Uhr zu Tänzen aus aller Welt. Das Repertoire geht über traditionelle Kreistänze hin zu choreografierten Tänzen auf moderne Musik, von Square Dance über Kontratänze bis zu Blocktanz. Angesprochen sind Junggebliebene, die Freude am Tanzen und auch an der Begegnung mit Gleichgesinnten haben.

Termin: 18 – 19.30 Uhr  
 Ort: MGH Bürgerzentrum Aschenberg, 36039 Fulda  
 Gebühr: Schnuppern kein Kostenbeitrag, sonst 5 Euro im Monat  
 Anbieter: MGH Bürgerzentrum Aschenberg  
 Anmeldung: nicht erforderlich  
 Anfahrt: Buslinie 1, Haltestelle „Aschenbergplatz“, Buslinie 2, Haltestelle „Schwarzmannstraße“



### Abendbuffet zum Kennenlernen

Weitere Informationen siehe Seite 5  
 Termine: 18 – 19 Uhr  
 Ort: Friedensstr. 8, 36043 Fulda  
 Anbieter: Wohnstift Mediana  
 Gebühr: 5 Euro  
 Anmeldung: Anmeldung am Vortag ☎ 83800 oder E-Mail: info.wohnstift@mediana.de  
 Anfahrt: Buslinien 1, 5, 7, Haltestelle „Osthessencenter“

### Frühstücksbuffet zum Kennenlernen

Weitere Informationen siehe Seite 5  
 Termine: 8 – 10 Uhr  
 Ort: Friedensstr. 8, 36043 Fulda  
 Anbieter: Wohnstift Mediana  
 Gebühr: 4 Euro  
 Anmeldung: Anmeldung am Vortag ☎ 83800  
 Anfahrt: Buslinien 1, 5, 7, Haltestelle „Osthessencenter“



### Infrarot und Massage

Weitere Informationen siehe Seite 6  
 Termine: 8 – 16 Uhr  
 Ort: Friedensstr. 8, 36043 Fulda  
 Anbieter: Wohnstift Mediana  
 Gebühr: 20 Minuten Infrarot und 25 Minuten Massage: 20 Euro,  
 Klassische Massage, 25 Minuten: 15 Euro  
 Anmeldung: individuelle Terminabsprache ☎ 83800 oder E-Mail: info.wohnstift@mediana.de  
 Anfahrt: Buslinien 1, 5, 7, Haltestelle „Osthessencenter“





**Barbarossa Stadt Gelnhausen**

Wir fahren mit dem Zug nach Gelnhausen und gehen zuerst zur Kaiserpfalz, dem über 800 Jahre alten Zeugnis deutscher Geschichte, gebaut von Kaiser Friedrich I, genannt Barbarossa. Bei dem anschließenden Gang durch einen Teil der Altstadt gehen wir an vielen interessanten Sehenswürdigkeiten vorbei. Nach der Mittagspause steht zuerst die Marienkirche auf dem Programm, danach wird der Rundgang fortgesetzt und endet in der Nähe des Bahnhofs.

Termin: 8.45 – 17 Uhr  
 Ort: Informationsstand am Bahnhof  
 Anbieter: Volkshochschule der Stadt Fulda  
 Gebühr: 15 Euro  
 Anmeldung: ☎ 102-1477 oder E-Mail: vhs@fulda.de  
 Anfahrt: ZOB

**Die besondere Buchhandlung**

Weitere Information siehe Seite 7

Termin: 9 – 13 Uhr, 14.30 – 18 Uhr  
 Ort: Dr.-Dietz-Str. 10, 36043 Fulda  
 Anbieter: Buchhandlung Paul und Paulinchen  
 Gebühr: Frei  
 Anmeldung: nicht erforderlich  
 Anfahrt: Buslinien 1, 2, 9A, Haltestelle „Klinikum Fulda“

**Pigmentdichtenmessung zur AMD-Vorsorge**

(AMD = Makuladegeneration)

Weitere Informationen siehe Seite 8

Termin: 9 – 18 Uhr, Dauer 20 Minuten  
 Ort: Marktstr. 6, 36037 Fulda  
 Anbieter: Optik Wachter  
 Gebühr: Frei  
 Anmeldung: nicht erforderlich  
 Anfahrt: alle Buslinien, Haltestelle „Stadtschloss“



### Senioren-Fitness mit Smovey-Ringen

Mit den grünen Schwungringen kräftigen wir die Muskulatur, schulen das Gleichgewicht und trainieren sanft die Ausdauer! Die Übungen können im Sitzen und im Stehen durchgeführt werden, individuelle Bewegungseinschränkungen werden berücksichtigt. Auch im Rollstuhl ist Smovey-Fitness möglich, ebenso wurde bei Parkinson oder MS ein gesundheitsfördernder Aspekt nachgewiesen. Wir empfehlen bequeme Kleidung und bequemes Schuhwerk zu tragen, Turnschuhe sind jedoch nicht zwingend erforderlich. Bodenübungen werden nicht gemacht. Die Smovey-Ringe und Getränke werden von uns gestellt. Kommen Sie gemeinsam mit Spaß in Schwung!

Termin: 9.30 – 10.30 Uhr

Ort: Familiengesundheitszentrum Fulda  
Kohlhäuser Straße 3-5, 36043 Fulda

Anbieter: Claudia Kaltenstein, Ergotherapeutin

Gebühr: 8 Euro

Anmeldung: ☎ 20699159 bzw. 0163-7829788 oder per E-Mail: [leitung@familiengesundheitszentrum-fulda.de](mailto:leitung@familiengesundheitszentrum-fulda.de)

Anfahrt: Buslinie 4, Richtung Edelzell, Haltestelle „Weichselstraße“, Buslinie 6, Richtung Bronnzell, Haltestelle „Wallweg“



### Sprechstunde des Seniorenbüros

Mit dem Älterwerden treten Veränderungen ein, die oft nicht alleine gemeistert werden können. Ganz besonders, wenn Angehörige oder Freunde in der Nähe fehlen. Unsere Themen reichen von Wohnen im Alter über finanzielle Hilfen sowie Einschränkungen im Alter bis hin zu Vorsorge. Unser Veranstaltungsprogramm bietet gesellige Veranstaltungen, Ausflugsfahrten und Rechtsvorträge an. Besuchen Sie uns im Behördenhaus am Schlossgarten, jeder erhält eine kleine Überraschung!

Termin: 10 – 12 Uhr

Ort: Raum 211, Behördenhaus am Schlossgarten,  
Eingang Kurfürstenstraße, barrierefreier Zugang  
Heinrich-von-Bibra-Platz, 36037 Fulda

Anbieter: Magistrat der Stadt Fulda, Amt für Jugend,  
Familie und Senioren, Seniorenbüro

Gebühr: Frei

Anmeldung: nicht erforderlich

Anfahrt: alle Buslinien, Haltestelle „ZOB“ oder  
Linie 9A, 9B, 20, 21, Haltestelle „Heinrich-von-  
Bibra-Platz“ oder Linie 6, Haltestelle „Kurfürsten-  
straße“

**Sprechstunde des Seniorenbüros (Ziehers-Süd)**

Mit dem Älterwerden treten Veränderungen ein, die oft nicht alleine gemeistert werden können. Ganz besonders, wenn Angehörige oder Freunde in der Nähe fehlen. Unsere Themen reichen von Wohnen im Alter über finanzielle Hilfen sowie Einschränkungen im Alter bis hin zu Vorsorge.

Eine besondere Einschränkung erfahren Menschen, die an Demenz erkrankt sind. Aus diesem Grunde sind wir auch im [www.demenzforum-fulda.de](http://www.demenzforum-fulda.de) aktiv und beraten Sie gerne über das Hilfsangebot dieser Netzwerkpartner.

Darüber hinaus bieten wir gesellige Veranstaltungen, Ausflugsfahrten und Rechtsvorträge an.

Lernen Sie uns jetzt kennen, dann ist der Weg im Falle des Falles einfacher. Schauen Sie vorbei – jeden Besucher erwartet eine kleine Überraschung!

- Termin: 10 - 12 Uhr  
 Ort: Seniorenbüro Ziehers-Süd, Dr.-Höflich-Str. 2, 36043 Fulda  
 Anbieter: Magistrat der Stadt Fulda, Amt für Jugend, Familie und Senioren, Seniorenbüro  
 Gebühr: Frei  
 Anmeldung: nicht erforderlich  
 Anfahrt: Buslinien 2, 9B, Haltestelle „St. Johann“

**Wie verhalte ich mich als Opfer von Betrug oder einer anderen Straftat?**

Sind Sie Opfer vom sogenannten Enkeltrick geworden? Wurden Sie womöglich von angeblichen Polizeibeamten hinter´s Licht geführt? Oder aber wurden Ihnen falsche Gewinnversprechen signalisiert?

Viele, gerade auch ältere Menschen sind von diesen Straftaten betroffen. Wir klären Sie über die Möglichkeiten und den Ablauf einer Strafanzeige auf. Weiterhin stellen wir Ihnen unser Angebot vor, wie wir Sie bei der Aufarbeitung des Erlebten hilfreich unterstützen können.

- Termin: 10 – 11 Uhr  
 Ort: Zentrum Vital, 1. OG, Gerloser Weg 20, 36039 Fulda  
 Anbieter: Fuldaer Hilfe, Opfer- und Zeugenberatung  
 Gebühr: Frei  
 Anmeldung: nicht erforderlich  
 Anfahrt: Buslinie 1, Haltestelle „Herz-Jesu-Krankenhaus“

**Smovey ... aktiv werden liegt (wortwörtlich)  
in unseren Händen**

Schwungvoll geht es zu, wenn Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit bei einfacher Handhabung mit Schwungringen verbessert werden. Gerade auch bei individuellen und altersbedingten Einschränkungen ist es möglich, daran teilzunehmen.

Termin: 10 – 11 Uhr,  
Ort: Rhönbergstr. 60, 36100 Petersberg  
Anbieter: DRK Seniorenzentrum Am Roten Rain  
Gebühr: Frei  
Anmeldung: bis Freitag 10. Mai, ☎ 380309 28 oder E-Mail:  
daniela.knoll@drk-fulda.de  
Anfahrt: Buslinien 8, 21, Haltestelle „Am Roten Rain“

**„Geschenke selbst gemacht“**

Sie sind herzlich eingeladen zu einem kreativen Vormittag unter dem Motto „Geschenke selbst gestalten“. Nach Wunsch können z. B. Geburtstagsüberraschungen aus der Schachtel, Körbchen aus Peddigrohr, Lavendelsäckchen und vieles mehr im Sozialraum vom St. Lioba gefertigt werden.

Termin: 10 – 11.30 Uhr  
Ort: Boyneburgstr. 1, 36039 Fulda  
Anbieter: DRK Seniorenzentrum St. Lioba  
Gebühr: 2 Euro  
Anmeldung: bis Freitag, 10. Mai, ☎ 202371-3500 oder E-Mail:  
anne.winterfeldt@drk-fulda.de  
Anfahrt: Buslinie 1, Haltestelle „Herz-Jesu-Krankenhaus“

**Führung durch die HLB am Standort  
Heinrich-von-Bibra-Platz**

Wir führen Sie durch die Bibliothek und zeigen Ihnen, wie Sie Bücher, Hörbücher oder einen E-Book-Reader ausleihen können.

Anschließend stellen wir Ihnen einen kostenfreien Bibliotheksausweis aus. Bitte bringen Sie einen gültigen Personalausweis mit.

Termin: 10.30 – 11.30 Uhr  
Ort: Heinrich-von-Bibra-Platz 12, 36037 Fulda  
Anbieter: Hochschul- und Landesbibliothek Fulda  
Gebühr: Frei  
Anmeldung: ☎ 9640 -9850  
Anfahrt: Buslinie 6, 9A und 9B, Haltestelle „Heinrich-von-Bibra-Platz“

**Schmerzen reduzieren durch Sitzyoga**

Für alle Damen und Herren, die aufgrund von Gelenkverschleiß keine Sportübungen im Stehen mehr durchführen können, bietet Yoga auf dem Stuhl eine wirksame Alternative. In einer kleinen Gruppe stellen wir Ihnen eine Kombination aus Atemtechnik, Muskelstärkung, Dehnung und Koordination vor.

Termin: 10.30 – 11.15 Uhr  
Ort: Werner-Schmid-Str. 4, 36041 Fulda  
Anbieter: Vitanas Senioren Centrum  
Gebühr: frei  
Anmeldung: ☎ 48049-100 oder E-Mail:  
fulda.galerie@vitanas.de  
Anfahrt: Buslinie 5B, Haltestelle „Werner-Schmid-Str.“

**Selbständig leben im Alter**

Was tun, wenn in der häuslichen Umgebung etwas geschieht und niemand vor Ort ist? Der Malteser Hausnotruf gibt Sicherheit und bringt schnell Hilfe.

Wenn der Alltag nicht mehr so leicht zu bewältigen ist und das Kochen immer schwerer fällt, ist die Lieferung eines schmackhaften Essens durch den Malteser Menüservice eine gute Alternative. Eine Probeverkostung nach der Veranstaltung ist möglich.

Mobilität ist Lebensqualität: mit unseren gut ausgestatteten Fahrzeugen bringt der Malteser Hilfsdienst Sie sicher ans Ziel. Entlastungsdienste für Angehörige von Menschen mit Demenz: In unserem Café Malta oder bei Ihnen zu Hause werden Ihre Angehörigen liebevoll betreut.

- Termin: 10.30 – 13.30 Uhr  
 Ort: Malteser-Zentrum, An Vierzehnheiligen 9, 36039 Fulda  
 Anbieter: Malteser Hilfsdienst gGmbH  
 Gebühr: frei  
 Anmeldung: ☎ 95310-0 oder E-Mail: Bernd.Odenwald@malteser.org  
 Anfahrt: Buslinie 6, Haltestelle „Amand-Ney-Str.“

**3 Gang Mittagessen zum Kennenlernen**

Weitere Informationen siehe Seite 5

- Termine: 12 – 13.30 Uhr  
 Ort: Friedensstr. 8, 36043 Fulda  
 Anbieter: Wohnstift Mediana  
 Gebühr: 8 Euro inkl. Tischgetränk  
 Anmeldung: Anmeldung am Vortag ☎ 83800 oder E-Mail: info.wohnstift@mediana.de  
 Anfahrt: Buslinien 1, 5, 7, Haltestelle „Osthessencenter“

**Etwas Fuldaer Geschichte für Senioren****„Erlebtes wieder auffrischen“**

Besichtigung des Blackhorse Museum Fulda.

Das Museum erhält als Teil der Geschichte der Region die Stationierung der Amerikaner in Fulda, Bad Hersfeld und Bad Kissingen – ein Geheimtipp für Interessierte. Während der Besichtigung haben wir auch Zeit einen Film aus vergangenen Tagen zu sehen. Die Führung und der anschließende Smalltalk werden durch unsere Mitglieder durchgeführt.

- Termin: 13 – 16 Uhr  
 Ort: Blackhorse Museum Fulda, Ernst-Barlach-Str. 6, 36041 Fulda-Galerie  
 Anbieter: Soldatenkameradschaft 1888 Fulda  
 Gebühr: frei  
 Anmeldung: ☎ 52821 oder 0175 9300047 oder E-Mail: storch-juergen@t-online.de

### Besuch der Ausstellung zu hilfreicher Technik im Alter in Ebersburg-Weyhers

In der Alten Post in Weyhers bietet der Verein Miteinander Für-einander eine Ausstellung von technischen Alltagsgegenständen an, die bei Einschränkungen im Alter als Unterstützung genutzt werden können. Sie erhalten eine Führung durch die Ausstellung und können die dort vorgestellten Helfer für alle Lebenslagen des Alltags auch selbst ausprobieren.

Im Anschluss an die Führung haben sie die Möglichkeit das Gesehene bei Kaffee in der alten Post zu diskutieren.

Termin: 13.15 Uhr/ 14 Uhr - ca. 17 Uhr  
Die Führung in Weyhers startet um 14 Uhr.  
Eigenständige Anreise ist möglich.  
Bei der Rückfahrt mit dem Bus sind Sie um 17:03 Uhr wieder am ZOB.

Ort: Treffpunkt Alte Post, Am Gericht 3, 36157 Ebersburg

Anbieter: Hochschule Fulda, Fachbereich Oecotrophologie

Gebühr: Kosten für den Bus

Anmeldung: E-Mail: carola.holler@oe.hs-fulda.de oder per Brief an Hochschule Fulda, Carola Holler, Fachbereich OE, Leipziger Str. 123, 36037 Fulda

Anfahrt: Eine begleitete Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln wird um 13.15 Uhr ab ZOB angeboten.

### 1500 Jahre Buchgeschichte



In dieser Veranstaltung erhalten Sie anhand ausgewählter Stücke einen Einblick in 1500 Jahre Buchgeschichte. Wir präsentieren Ihnen für die jeweilige Epoche charakteristische Meisterwerke der Buchkunst. Dabei besteht die seltene Gelegenheit, wertvolle mittelalterliche Handschriften, Inkunablen und sonstige Druckerzeugnisse aus unseren Beständen aus nächster Nähe zu bestaunen und mehr über deren Hintergründe zu erfahren

Termin: 14 – 15.30 Uhr

Ort: Heinrich-von-Bibra-Platz 12, 36037 Fulda

Anbieter: Hochschul- und Landesbibliothek Fulda

Gebühr: Frei

Anmeldung: ☎ 9640 -9850 oder E-Mail: service@hlf.hs-fulda.de

Anfahrt: Buslinie 6, 9A und 9B, Haltestelle „Heinrich-von-Bibra-Platz“

### Schwerbehindertenrecht -



Vortrag zum Schwerbehindertenrecht vom Antrag bis zum Bescheid, Rechte und Nachteilsausgleiche, Aufgabe des Versorgungsamtes mit Schwerpunkt Schwerbehindertenrecht mit anschließender Beratung

Termin: 14.15 – 15.15 Uhr

Ort: VHS Vortragssaal im Vonderau Museum, 36037 Fulda

Anbieter: Hess. Amt für Versorgung und Soziales Fulda

Gebühr: Frei

Anmeldung: Nein

Anfahrt: Buslinien 3, 4, 9A, 9B, Haltestelle „Universitätsplatz“, alle Buslinien, Haltestelle „Stadtschloss“

**Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**

Informationsveranstaltung über vorsorgende Verfügungen wie Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung

Termin: 14.30 – 16 Uhr

Ort: Heinrichstr. 58 a, 36043 Fulda

Anbieter: Sozialverband VdK - Verein für Selbstbestimmung und Betreuung Osthessen

Gebühr: Frei

Anmeldung: ☎ 9019703 oder E-Mail:  
betreuungsverein.fulda@vdk.de

Anfahrt: Buslinien 1, 5, 7, Haltestelle „Osthessencenter“

**Erste Hilfe für Senioren - Auffrischung**

In diesem kleinen Kurs ist die Themenauswahl genau auf die ältere Zielgruppe zugeschnitten. Im Kreise Gleichaltriger fällt es leichter Fragen ungezwungen zu stellen. Praxisorientiert wird vermittelt, wie Sie typische Symptome erkennen, richtig reagieren und somit sicher erste Hilfe leisten können. Ziel des Kurses ist es, die Erste-Hilfe-Kenntnisse aufzufrischen, Hemmungen abzubauen und Sicherheit zu geben.

Termin: 15 – 17 Uhr

Ort: Karlstr. 13, 36037 Fulda

Gebühr: 5 Euro

Anbieter: DRK Knotenpunkt

Anmeldung: ☎ 90167496 oder E-Mail:  
knotenpunkt@drk-fulda.de

Anfahrt: Buslinien 4, 9A, Haltestelle „Brauhausstraße“

**Vorstellung des Projekts „GUT LEBEN IM ALTER“**

Bad Sobernheim

In dieser bürgerschaftlichen Beteiligungsaktion geht es darum, schon heute die Strukturen zu schaffen, die wir im Alter brauchen. Die Vorsitzende und ehemalige Referatsleitung für das Ehrenamt im Hess. Sozialministerium, Frau Elke Klitz, wird uns das Projekt vorstellen. Die Inhalte sind grob umschrieben Nachbarschaftshilfe, Fahrdienste, Geselligkeit und gegenseitige Unterstützung.

Termin: 15 – 17 Uhr

Ort: Am Bahnhof 2 (Gebäude der Sparda-Bank),  
36037 Fulda

Anbieter: Förderverein der Deutschen PalliativStiftung  
„leben bis zuletzt!“,

Gebühr: Frei

Anmeldung: ☎ 48049797 oder E-Mail:  
verein@palliativstiftung.de

Anfahrt: alle Buslinien, Haltestelle „ZOB“

**Bastelgruppe „Kreativa“**

Die „Kreativa“-Aschenberg ist eine nette Gemeinschaft. Nach einer gemütlichen Kaffeerunde beschäftigt sich die Gruppe mit Schals oder Strümpfe stricken oder sie gestalten Tischkarten, Fensterschmuck und Grußkarten. Wer mitmachen möchte, ist jeden Dienstag von 15 bis 16.30 Uhr ins Bürgerzentrum Aschenberg eingeladen. Wir freuen uns auf Sie!

Termin: 15 – 16.30 Uhr

Ort: MGH Bürgerzentrum Aschenberg, 36039 Fulda

Gebühr: frei

Anbieter: MGH Bürgerzentrum Aschenberg

Anmeldung: nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinien 1, Haltestelle „Aschenbergplatz“,  
Buslinie 2, Haltestelle „Schwarzmannstraße“



### **Jeder kann malen – Malkurs mit Acryl**

Haben Sie schon einmal mit Pinseln, Schwämmen oder Malspachteln ein Bild gemalt?

Im Kurs nutzen wir verschiedene Materialien und Techniken um ein interessantes Bild zu gestalten. Wir malen ohne Vorgaben mit leuchtenden Acrylfarben und erlernen oder vertiefen erworbene Fähigkeiten. Das freie Malen macht Freude und weckt die Kreativität in uns. Beim Kreieren und Probieren begleite ich Sie gerne!

Spaßmaler, Interessierte, Geübte,... - Jeder ist willkommen!

Alle benötigten Materialien, Knabbereien und Getränke sind im Preis inbegriffen.

Termin: 15 – 17 Uhr

Ort: Familiengesundheitszentrum Fulda  
Kohlhäuser Straße 3-5, 36043 Fulda

Anbieter: Marlen Thiele, Künstlerin

Gebühr: 20 Euro

Anmeldung: ☎ 20699159 bzw. 0163-7829788 oder per E-Mail: [leitung@familiengesundheitszentrum-fulda.de](mailto:leitung@familiengesundheitszentrum-fulda.de)

Anfahrt: Buslinie 4, Richtung Edelzell, Haltestelle „Weichselstraße“ oder Buslinie 6, Richtung Bronnzell, Haltestelle „Wallweg“



### **Hilfe für Pflegende im Alltag**

Mit unserem Betreuungsangebot des familienunterstützenden Dienstes helfen wir Menschen, die sich um Angehörige mit Pflegebedarf kümmern. Unser Ziel ist es, diese Menschen zu Hause zu entlasten. Dadurch können Hauptpflegepersonen für einige Stunden in der Woche Zeit zur Erholung gewinnen. Bei der Betreuung gehen wir auf die individuellen Bedürfnisse der Klienten ein. Finanziert werden die Leistungen in der Regel durch die Pflegekassen.

Wir beraten Sie umfassend und kostenlos.

Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt.

Termin: 15 – 16.30 Uhr

Ort: Am Hädenberg 8, 36137 Großenlöder

Anbieter: Verein Gemeinsam Leben – Gemeinsam Lernen

Gebühr: Frei

Anmeldung: Telefon: 06648 62897-19,  
E-Mail: [j.stockhausen@gemeinsamleben-fulda.de](mailto:j.stockhausen@gemeinsamleben-fulda.de)

Anfahrt: Buslinie 3, Richtung Großenlöder, Haltestelle „Feuerwehrhaus“





**Informationen über die vielfältigen Wohn- und Pflegeangebote – Mediana Wohnstift**

Informative Hausführung mit ausführlichen Erläuterungen zum Wohnen im eigenen Appartement mit individueller und vielfältiger Unterstützung – vom Betreuten Wohnen bis hin zur Pflege (alles unter einem Dach) und mit Hotelkomfort: Schwimmbecken, Physiotherapie, Restaurant und Café.

Termine: 15 – 16 Uhr  
 Ort: Friedensstr. 8, 36043 Fulda  
 Anbieter: Wohnstift Mediana  
 Gebühr: frei  
 Anmeldung: ☎ 83800, E-Mail: info.wohnstift@mediana.de  
 Anfahrt: Buslinien 1, 5, 7, Haltestelle „Osthessencenter“

**„Dein Name ist in Gottes Hand geschrieben!“**

Tauferneuerungsnachmittag

An diesem Nachmittag soll das Geschenk der Taufe und die damit verbundenen Gaben und Aufgaben in den Blick genommen werden. In den Nachmittag integriert ist eine Kaffeepause.

Zum Abschluss feiern wir um 16.30 Uhr einen Tauferneuerungsgottesdienst in der nahegelegenen Michaelskirche.

Termine: 15 – 17.30 Uhr  
 Ort: Dompfarrzentrum (Heinz-Rumpf-Haus)  
 Hinterburg 6, 36037 Fulda  
 Anbieter: Innenstadtpfarrei Fulda  
 Gebühr: frei  
 Anmeldung: ☎ 296987-30 oder 296987-12, E-Mail:  
 ingrid.edelmann@bistum-fulda.de  
 Anfahrt: Buslinie 2, Haltestelle „Hinterburg“

**Flicke zusammen mit Peter deine kaputten Textilien oder repariere deine Nähmaschine**

Wer kennt es nicht: ein kleines Loch in der neuen Jacke – aber gleich wegwerfen? Die Nähmaschine, die schon treue Dienste leistete, streikt aber zu weilen – aber gleich eine neue kaufen? Im Reparaturcafé Erneuer:Bar gibt es die Möglichkeit, scheinbar Kaputtes wieder instand zu setzen, um es weiterhin nutzen zu können.

Termin: 16 – 19 Uhr  
 Es handelt sich nicht um eine durchgängige Veranstaltung – kommen Sie einfach vorbei!  
 Ort: Lindenstr. 2, 36037 Fulda  
 Anbieter: Erneuer:Bar, Reparaturcafé in Fulda  
 Gebühr: Spende  
 Anmeldung: ☎ 480045-91 ratsam, aber nicht zwingend notwendig oder über das Kontaktformular unter <https://erneuerbar-fulda.de/kontakt/>  
 Anfahrt: alle Buslinien, Haltestelle „Stadtschloss“

### Repariere dein Fahrrad

mit unserem ehrenamtlichen Reparateur Mark  
Hast Du einen Platten und weißt nicht wie Du den Schlauch wechseln kannst? Funktioniert dein Licht oder die Bremsen nicht mehr oder hast Du das Gefühl die Kette müsste einfach mal wieder geölt werden? Dann komm vorbei und erfahre mehr über dein Fahrrad. Repariere dieses zusammen mit unserem Fahrradreparateur und vielleicht kannst du es das nächste Mal alleine.

Termin: 18 – 20 Uhr

Es handelt sich nicht um eine durchgängige Veranstaltung – kommen Sie einfach vorbei!

Ort: Lindenstr. 2, 36037 Fulda

Anbieter: Erneuer:Bar, Reparaturcafé in Fulda

Gebühr: Spende

Anmeldung: ☎ 480045-91 ratsam, aber nicht zwingend notwendig oder über das Kontaktformular unter <https://erneuerbar-fulda.de/kontakt/>

Anfahrt: alle Buslinien, Haltestelle „Stadtschloss“

### Abendbüffet zum Kennenlernen

Weitere Informationen siehe Seite 5

Termine: 18 – 19 Uhr

Ort: Friedensstr. 8, 36043 Fulda

Anbieter: Wohnstift Mediana

Gebühr: 5 Euro

Anmeldung: Anmeldung am Vortag ☎ 83800 oder E-Mail: [info.wohnstift@mediana.de](mailto:info.wohnstift@mediana.de)

Anfahrt: Buslinien 1, 5, 7, Haltestelle „Osthessencenter“



### Frühstücksbüffet zum Kennenlernen

Weitere Informationen siehe Seite 5

Termine: 8 – 10 Uhr

Ort: Friedensstr. 8, 36043 Fulda

Anbieter: Wohnstift Mediana

Gebühr: 4 Euro

Anmeldung: Anmeldung am Vortag ☎ 83800 oder E-Mail: [info.wohnstift@mediana.de](mailto:info.wohnstift@mediana.de)

Anfahrt: Buslinien 1, 5, 7, Haltestelle „Osthessencenter“



### Wassergymnastik

Weitere Informationen siehe Seite 6

Termine: 8 – 8.30 Uhr;

Ort: Friedensstr. 8, 36043 Fulda

Anbieter: Wohnstift Mediana

Gebühr: 5 Euro

Anmeldung: ☎ 83800 oder E-Mail: [info.wohnstift@mediana.de](mailto:info.wohnstift@mediana.de)

Anfahrt: Buslinien 1, 5, 7, Haltestelle „Osthessencenter“



### Infrarot und Massage

Weitere Informationen siehe Seite 6

Termine: 8 – 16 Uhr

Ort: Friedensstr. 8, 36043 Fulda

Anbieter: Wohnstift Mediana

Gebühr: 20 Minuten Infrarot und 25 Minuten Massage: 20 Euro,

Klassische Massage, 25 Minuten: 15 Euro

Anmeldung: individuelle Terminabsprache ☎ 83800 oder E-Mail: [info.wohnstift@mediana.de](mailto:info.wohnstift@mediana.de)

Anfahrt: Buslinien 1, 5, 7, Haltestelle „Osthessencenter“



**Wanderung Noahs Segel (Ellenbogen)**

Wir fahren mit dem Bus nach Hilders-Simmershausen und wandern bergauf – bergab (350 m hoch und wieder runter) zum Ellenbogen zum Eisenacher Haus. Im Thüringer Rhönhaus ist eine Einkehr geplant. Die Strecke ist ca. 15 km lang.

Wanderbekleidung, vor allem festes Schuhwerk ist erforderlich.

Termin: 8 – 18 Uhr

Ort: Treffpunkt: ZOB an der Treppe oben

Anbieter: Volkshochschule der Stadt Fulda

Gebühr: 9 Euro

Anmeldung: ☎ 102-1477 oder -1474 oder E-Mail:  
vhs@fulda.de

Anfahrt: alle Buslinien, Haltestelle „ZOB“

**Leben im Geiste des Hl. Vinzenz von Paul**

Gemeindefrühstück mit anschließendem Vortrag von Schwester Maria. Es besteht die Möglichkeit, bereits um 8 Uhr die Heilige Messe in St. Joseph mitzufeiern.

Termin: 8.45 Uhr

Ort: Pfarrsaal St. Joseph, Amand-Ney-Str. 22,  
36037 Fulda

Anbieter: Innenstadtpfarrei Fulda

Gebühr: frei

Anmeldung: ☎ 296987-12 oder 29698730

Anfahrt: Buslinie 6, Haltestelle „Amand-Ney-Str.“ oder  
„Zieherer Weg“

**Die besondere Buchhandlung**

Weitere Information siehe Seite 7

Termin: 9 – 13 Uhr, 14.30 – 18 Uhr

Ort: Dr.-Dietz-Str. 10, 36043 Fulda

Anbieter: Buchhandlung Paul und Paulinchen

Gebühr: Frei

Anmeldung: nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinien 1, 2, 9A, Haltestelle „Klinikum Fulda“

**Pigmentdichtenmessung zur AMD-Vorsorge**

(AMD = Makuladegeneration)

Weitere Informationen siehe Seite 8

Termin: 9 – 18 Uhr, Dauer 20 Minuten

Ort: Marktstr. 6, 36037 Fulda

Anbieter: Optik Wachter

Gebühr: Frei

Anmeldung: nicht erforderlich

Anfahrt: alle Buslinien, Haltestelle „Stadtschloss“

**Smovey ... aktiv werden liegt (wortwörtlich) in unseren Händen**

Schwungvoll geht es zu, wenn Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit bei einfacher Handhabung mit Schwungringen verbessert werden. Gerade auch bei individuellen und altersbedingten Einschränkungen ist es möglich, daran teilzunehmen.

Termin: 10 – 11 Uhr,

Ort: Gambettagasse 1, 36037 Fulda

Anbieter: DRK Seniorenzentrum Heilig Geist

Gebühr: Frei

Anmeldung: bis Montag 13. Mai erforderlich, ☎ 202370-3260  
oder E-Mail: christine.stuess@drk-fulda.de

Anfahrt: Buslinien 3, 6, Haltestelle „Löherstraße“



**„Vital im Alter“**

Verschiedene Stationen laden Sie ein: Blutzucker- und Blutdruck können gemessen werden, Verkostung von gesunden Drinks, Kosmetik für Senioren testen und erleben, Bewegung und Entspannung mit smovey ausprobieren, Infostand für Tages- und Kurzzeitpflege und vieles mehr.  
Ein Mittagstischangebot im Café Sonnenblick für 5 Euro besteht ebenfalls.

Termin: 10 – 16 Uhr  
Ort: Boyneburgstr. 1, 36039 Fulda  
Anbieter: DRK Seniorenzentrum St. Lioba  
Gebühr: frei  
Anmeldung: bis Montag, 13. Mai, ☎ 202371-3500 oder  
E-Mail: anne.winterfeldt@drk-fulda.de  
Anfahrt: Buslinie 1, Haltestelle „Herz-Jesu-Krankenhaus“

**Life Kinetik Bewegung kombiniert mit Gedächtnistraining / altersgerechter Ernährung**

Teilnehmer lernen ein ganz spezielles Gehirntraining-Konzept kennen: Life Kinetik. Unsere Life Kinetik Seniorencoaches führen verschiedene Übungen dazu durch. Durch spielerisches Training werden Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit erhöht, sowie Koordination und Gleichgewichtssinn verbessert. Dies trägt u. a. zur Sturzprophylaxe bei und kann Demenz vorbeugen. Das Gehirn wird durch nicht alltägliche koordinative, kognitive und visuelle Aufgaben gefordert. Im Anschluss wird gemeinsam mit einer Diätassistentin ein Mittagessen zubereitet. Die Teilnehmer erhalten viele Tipps zur ausgewogenen und gesunden Ernährung im Alter.

Die Veranstaltung endet mit einer zweiten Runde Life Kinetik.

Termin: 10 – 14 Uhr  
Ort: Tagespflege im nurona Pflegezentrum, Am Golfplatz 1, 36145 Hofbieber  
Anbieter: Nurona GmbH – Pflegezentrum am Golfplatz  
Gebühr: frei  
Anmeldung: ☎ 06657 6086 7706 oder  
E-Mail: s.klaus@nurona.de  
Anfahrt: Buslinien 20, 21, 22, Haltestelle „Hofbieber Ortsmitte“

**Hausführung DRK Seniorenzentrum St. Lioba**

Termin: 11 Uhr  
Ort: Boyneburgstr. 1, 36039 Fulda  
Anbieter: DRK Seniorenzentrum St. Lioba  
Gebühr: frei  
Anmeldung: bis Montag, 13. Mai, ☎ 202371-3500 oder  
E-Mail: anne.winterfeldt@drk-fulda.de  
Anfahrt: Buslinie 1, Haltestelle „Herz-Jesu-Krankenhaus“

**City-Messe**

Termine: 11.30 – 12.30 Uhr  
 Ort: Stadtpfarrkirche, Unterm Heilig Kreuz 1, 36037 Fulda  
 Anbieter: Innenstadtpfarrei  
 Gebühr: frei  
 Anmeldung: nicht erforderlich  
 Anfahrt: alle Buslinien, Haltestelle „Stadtschloss“

**3 Gang Mittagessen zum Kennenlernen**

Weitere Informationen siehe Seite 5  
 Termine: 12 – 13.30 Uhr  
 Ort: Friedensstr. 8, 36043 Fulda  
 Anbieter: Wohnstift Mediana  
 Gebühr: 8 Euro inkl. Tischgetränk  
 Anmeldung: Anmeldung am Vortag ☎ 83800 oder E-Mail: info.wohnstift@mediana.de  
 Anfahrt: Buslinien 1, 5, 7, Haltestelle „Osthessencenter“

**Informationsveranstaltung**

Senioren- und Freizeittreff beim DAFKS  
 Vielleicht sind Sie allein, möchten gerne unter netten Menschen sein und ein bisschen Abwechslung haben. Dann kommen Sie zu uns, wir freuen uns über jeden Besucher, jeden Gast, der mal nur so reinschauen will. Unser Seniorensport- und Freizeittreff bietet Gymnastik, Kartenspiele, gemeinsames Kochen, Basteln, Bingo oder einfach nur Plauschen und gemütlich Kaffee trinken an. Sie finden hier bestimmt viele Gleichgesinnte. Der DAFKS bietet ein vielfältiges Programm, das die Senioren mitbestimmen können.

Vielleicht sind Sie ja auch interessiert als Betreuer bei unserer Hausaufgabenhilfen unterstützend mitzuwirken – lassen Sie uns zusammen sprechen. Na? Neugierig geworden? Das wäre schön, wir würden uns freuen, Sie kennen zu lernen.

Termine: 13 – 16 Uhr  
 Ort: Vereinshaus DAFKS KONTAKT Fulda, Münsterfeldallee, 36041 Fulda  
 Anbieter: DAFKS Kontakt Fulda e. V.  
 Gebühr: frei  
 Anmeldung: ☎ 928980 oder 0151 18348401 oder dafks@gmx.de  
 Anfahrt: Buslinie 4, Haltestelle „Flemingstrasse“

**Offener Treff für Krebserkrankte und ihre Angehörigen**

Neben Getränken und Leckereien werden kompetente Ansprechpartnerinnen Fragen rund um die Themen Ernährung und Bewegung beantworten.

Termin: 14 – 16.30 Uhr

Ort: Leipziger Str. 6, 36037 Fulda

Anbieter: Psychosoziale Krebsberatungsstelle Fulda

Gebühr: Frei

Anmeldung: 833986-40 oder E-Mail: fulda@krebsberatung-hessen.de

Anfahrt: alle Buslinien, Haltestelle „Stadtschloss“

**Führung durch die HLB am Standort Heinrich-von-Bibra-Platz**

Wir führen Sie durch die Bibliothek und zeigen Ihnen, wie Sie Bücher, Hörbücher oder einen E-Book-Reader ausleihen können.

Anschließend stellen wir Ihnen einen kostenfreien Bibliotheksausweis aus. Bitte bringen Sie einen gültigen Personalausweis mit.

Termin: 14 – 15 Uhr

Ort: Heinrich-von-Bibra-Platz 12, 36037 Fulda

Anbieter: Hochschul- und Landesbibliothek Fulda

Gebühr: Frei

Anmeldung: ☎ 9640 -9850

Anfahrt: Buslinie 6, 9A und 9B, Haltestelle „Heinrich-von-Bibra-Platz“

**Informationscafé: Neues Bürgerzentrum & Projekt „BIQ – Brücke im Quartier“**

Im frisch eingeweihten Bürgerzentrum Ziehers-Süd sind alle Interessierte eingeladen, um das Haus und Projekte hier kennen zu lernen.

- Ausstellung „Forschung hautnah“
- Kaffee / Tee mit selbstgemachten Kuchen
- Möglichkeit zur aktiven Teilnahme an der Forschung direkt vor Ort
- Nach Wunsch kurzer Hausrundgang

Termin: 14.30 – 16.30 Uhr

Ort: Dingelstedtstr. 10, 36043 Fulda

Anbieter: Bürgerzentrum Ziehers-Süd

Gebühr: Frei

Anmeldung: ☎ 0157-59083460 oder E-Mail: iryna.boehm@fulda.de

Anfahrt: Buslinien 8, 30 und 35, Haltestelle „Marianum“  
Buslinien 1, 2, 9A, Haltestelle Klinikum West“

**Spielenachmittag Maberzell**

Kartenspiele und Brettspiele, wie Rummikup, Skip-Bo, Mensch-Ärger-Dich-Nicht oder Mühle sind Spiele für Jeden unabhängig vom Alter. Das Spielen bereitet nicht nur große Freude, sondern fördert unsere Konzentration, das logische Denken und regt dazu noch den Kreislauf an.

Termin: Mittwoch, 15. Mai, 14.30 – 16.30 Uhr

Ort: Bürgerhaus Maberzell, Zum Schulzenberg

Anbieter: Spieleskreis Maberzell

Gebühr: frei

Anmeldung: nicht erforderlich, bei Fragen ☎ 54731

Anfahrt: Buslinie 3, Haltestelle „Zum Schulzenberg“

**Hausführung DRK Seniorenzentrum St. Lioba**

Termin: 15 Uhr  
 Ort: Boyneburgstr. 1, 36039 Fulda  
 Anbieter: DRK Seniorenzentrum St. Lioba  
 Gebühr: frei  
 Anmeldung: bis Montag, 13. Mai, ☎ 202371-3500 oder  
 E-Mail: anne.winterfeldt@drk-fulda.de  
 Anfahrt: Buslinie 1, Haltestelle „Herz-Jesu-Krankenhaus“

**Bildvortrag Fulda Einst und jetzt**

Die Stadt ist einem ständigen Wandel unterworfen. Dr. Thomas Heiler, der Leiter des Stadtarchives und des Kulturamtes, zeigt anhand vergleichender Bilder die Entwicklung der Stadt seit dem 18. Jahrhundert.

Termin: 15 – 16.30 Uhr  
 Ort: Forum Kanzlerpalais, Unterm Heilig Kreuz 1, 36037 Fulda  
 Anbieter: Volkshochschule der Stadt Fulda  
 Gebühr: Frei  
 Anmeldung: nicht erforderlich  
 Anfahrt: alle Buslinien, Haltestelle „Stadtschloss“

**Führung durch das Jüdische Kulturzentrum**

Bei der Führung durch das Jüdische Kulturzentrum in der Von-Schildeck-Straße bekommen Sie die Chance und Gelegenheit, Einblicke in die Kultur und Religion der in Fulda und Umgebung lebenden Juden zu erhalten. Bei der Führung sehen Sie eine kleine Ausstellung zur Geschichte der jüdischen Mitbürger in Fulda seit dem Mittelalter, den Gebetsraum (Synagoge) und die Bibliothek. Dabei gibt es genügend Gelegenheit auf Fragen einzugehen.

Termin: 15 – ca. 16.30 Uhr  
 Ort: Jüdisches Kulturzentrum, Von-Schildeck-Str. 13, 36043 Fulda  
 Anbieter: Jüdische Gemeinde  
 Gebühr: Spenden für die Jüdische Gemeinde willkommen  
 Anmeldung: ☎ 70252 oder E-Mail: jgemeinde@arcor.de  
 Anfahrt: Buslinie 3 , Haltestelle „Löhortor“  
 Buslinien 4, 9A , Haltestelle „Brauhausstr.“

**Maiandacht**

Im Anschluss an die Andacht lädt das DRK Seniorenzentrum zum Kaffee ein.

Termin: 15 – 17 Uhr,  
 Ort: Rhönbergstr. 60, 36100 Petersberg  
 Anbieter: DRK Seniorenzentrum Am Roten Rain  
 Gebühr: Frei  
 Anmeldung: bis Freitag, 10. Mai erforderlich, ☎ 380309 28  
 oder E-Mail: daniela.knoll@drk-fulda.de  
 Anfahrt: Buslinien 8, 21, Haltestelle „Am Roten Rain“

### **DRK Hausnotruf sicher daheim und unterwegs**

Allein zuhause – aber sicher. Der Hausnotruf bietet allen Menschen Sicherheit auf Knopfdruck. Im Notfall das sichere Gefühl zu haben, mir wird jederzeit geholfen, es ist jemand für mich da – 24 Stunden kompetente Hilfe.

Das Notrufsystem kann individuell gestaltet werden, z. B. wer soll zuerst benachrichtigt werden? Wie bekommt man Zugang zur Wohnung? Bekomme ich finanzielle Hilfe? Unser Hausnotrufspezialist erklärt die Vielfältigkeit und beantwortet an diesem Nachmittag bei einer Tasse Kaffee gerne Ihre Fragen.

Termin: 15 – ca. 17 Uhr  
Ort: Karlstr. 13, 36037 Fulda  
Gebühr: frei  
Anbieter: DRK Knotenpunkt  
Anmeldung: nicht erforderlich  
Anfahrt: Buslinien 4, 9A, Haltestelle „Brauhausstraße“

### **Computer und Handyreparaturen (Hard- und Software)**

Wird dein Computer bzw. Laptop oder iPad immer langsamer, du weißt nicht wie ein bestimmtes Programm funktioniert oder hast du gar ein schwarzes Bild, dann komm vorbei und suche gemeinsam mit unseren ehrenamtlichen Reparateuren nach dem Problem und wir finden gemeinsam eine Lösung.

Auch unser Handyspezialist ist an diesem Tag anzutreffen und kann mit dir dein Handy wieder zum Laufen bringen oder einen defekten Display wechseln (Ersatzteile, wenn möglich, am Reparaturtag mitbringen).

Termin: 16 – 20 Uhr  
Es handelt sich nicht um eine durchgängige Veranstaltung – kommen Sie einfach vorbei!  
Ort: Lindenstr. 2, 36037 Fulda  
Anbieter: Erneuer:Bar, Reparaturcafé in Fulda  
Gebühr: Spende  
Anmeldung: ☎ 480045-91 ratsam, aber nicht zwingend notwendig oder über das Kontaktformular unter <https://erneuerbar-fulda.de/kontakt/>  
Anfahrt: alle Buslinien, Haltestelle „Stadtschloss“



**Sensomotorics: schmerzfrei beweglich sein bis ins hohe Alter hinein**

Durch sanfte genussvolle und natürliche Bewegungen spannen wir zunächst Muskeln bewusst an, um sie anschließend stufenweise zu lösen. Wir lernen verschiedenste Muskeln wahrzunehmen, zu spüren, die für eine Bewegung aktiv sind, um diese wieder über unser Gehirn bewusst zu steuern und loslassen zu können. Es ist eine sehr ruhige Arbeit, die die Wahrnehmung und Achtsamkeit für unseren Körper schult. Es ist eine Entspannungsarbeit nicht nur für den Körper, sondern auch für unseren sonst so rastlosen Geist und unsere Seele und ist für jedes Alter geeignet.

Termin: 18 – 19 Uhr  
 Ort: Buseckstr. 4, 36043 Fulda  
 Anbieter: Musikschule der Stadt Fulda  
 Gebühr: Frei  
 Anmeldung: ☎ 102-1412 oder E-Mail: musikschule@fulda.de  
 Anfahrt: Buslinien 4, 9A, 9A, Haltestelle „Brauhausstraße.“

**Maiandacht**

Termin: 18 Uhr  
 Ort: Severikirche, Severiberg 1, 36037 Fulda  
 Anbieter: Innenstadtpfarrei Fulda  
 Gebühr: frei  
 Anmeldung: nicht erforderlich  
 Anfahrt: Buslinie 2, Haltestelle „Dom“

**Abendbüffet zum Kennenlernen**

Weitere Informationen siehe Seite 5

Termine: 18 – 19 Uhr  
 Ort: Friedensstr. 8, 36043 Fulda  
 Anbieter: Wohnstift Mediana  
 Gebühr: 5 Euro  
 Anmeldung: Anmeldung am Vortag ☎ 83800 oder E-Mail: info.wohnstift@mediana.de  
 Anfahrt: Buslinien 1, 5, 7, Haltestelle „Osthessencenter“

**Vorstellung der Seniorenwohnanlage der Wohnstadt**

in der Dr.-Höfling-Str. 2+4

In unseren Räumen der Dr.-Höfling-Str. 2 können Sie sich über unser Angebot für unsere älteren Mieter informieren. Hierzu gehört neben seniorengeeigneten Wohnungen auch unser Programm „Sie bleiben, wir helfen“, in dem wir zahlreiche Unterstützungsmöglichkeiten für unsere älteren Mieter bieten, damit sie so lange wie möglich selbstbestimmt in ihrer vertrauten Umgebung wohnen können.

Eine wichtige Ergänzung ist auch das Seniorenbüro der Stadt Fulda in der Dr.-Höfling-Str. mit zahlreichen Beratungs- und auch gemeinschaftlichen Angeboten, die Ihnen ebenfalls vorgestellt werden sollen.

Termin: 14 – 16 Uhr

Ort: Dr. Höfling-Str. 2, 36043 Fulda

Anbieter: UG Nassauische Heimstätte/Wohnstadt

Gebühr: Frei

Anmeldung: Jennifer Linke ☎ 0561 1001-1356 oder Annette Karst-Reinker ☎ 607423 oder E-Mail: [j.linke@wohnstadt.de](mailto:j.linke@wohnstadt.de)

Anfahrt: Buslinien 2, 9, 9A, Haltestelle „An St. Johann“

**"Kunterbunt vermischt,  
stets aufs Neue Körper, Geist und Seele erfrischt"**

Als Mitglied der weltweiten Fraternitätsbewegung setzen wir uns für die Belange von Menschen mit Behinderung ein. In unserer Arbeit ist uns ein ganzheitlicher Ansatz zur Aktivierung von Körper, Geist und Seele wichtig. Während dieses "Schnuppertreffens" gibt es verschiedene Kostproben unserer Aktivitäten, z. B. aus den Bereichen Bewegung, Musik und heiteres Gedächtnistraining.

Termin: 14.30 – 17 Uhr

Ort: Caritastagesstätte, Kanalstr. 1, 36037 Fulda

Anbieter: Fraternität der Menschen mit Behinderung in Deutschland, Gruppe Fulda

Gebühr: Spenden für Kaffee und Kuchen sind willkommen

Anmeldung: erwünscht, ☎ 59151 oder E-Mail: [fulda@fraternitaet.de](mailto:fulda@fraternitaet.de)

Anfahrt: Buslinien 2, 3, 4, 5A, 6, Haltestelle „Am Dom“

**Folgende Institutionen beteiligen sich  
an der Seniorenwoche 2019:**

Alten- und Pflegeheim Haus Emmaus  
Gerloser Weg 11, 36039 Fulda, ☎ 90211-0

ambinius Haus (St. Antonius gGmbH)  
St.-Vinzenz-Str. 54, 36041 Fulda, ☎ 250 065 201  
E-Mail: v.wall@antoniuss.de, s.rehm@antoniuss.de

Buchhandlung Paul und Paulinchen,  
Dr.-Dietz-Str. 10, 36043 Fulda, ☎ 66726, Fax 0661 65766  
E-Mail: info@paulundpaulinchen.de

Bürgerzentrum Ziehers-Süd  
Dingelstedstr. 10, 36043 Fulda, ☎ 0157 590283460  
E-Mail: sozialestadt@fulda.de

Bundespolizei Inspektion Kassel  
Heerstr. 5, 34119 Kassel

Caritas Altenpflegeschule Fulda  
Ratgarstr. 13, 36037 Fulda, ☎ 6205-200  
E-Mail: dajana.herbst@caritas-fulda.de

Caritas Altenpflegeheim St. Josef  
Buseckstr. 12-14, 36043 Fulda, ☎ 3801-0  
E-Mail: st.josefsheim@caritas-fulda.de

Caritasverband für die Regionen Fulda und Geisa e. V.,  
Schuldner- und Budgetberatung für Senioren,  
Wilhelmstr. 8, 36037 Fulda, ☎ 2428-340  
E-Mail: schuldnerberatung@caritas-fulda.de

DAFKS (Deutsch-Amerikanischer Freundschafts-, Kultur- und  
Sportverein) KONTAKT Fulda e. V.,  
Dragonerstr. 10, 36041 Fulda, ☎ 928980,  
Winfried Jäger ☎ 0151 18348401,  
E-Mail: DAFKS@gmx.de

dabei in FD  
Heinrichstr. 8, 36037 Fulda, ☎ 28473  
Mail: kontakt@dabei-in-fd.de

Deutsche PalliativStiftung  
Am Bahnhof 2, 36037 Fulda, ☎ 48049797  
E-Mail: elke.hohmann@palliativstiftung.de

DRK Knotenpunkt  
Karlstr. 13, 36037 Fulda, ☎ 90167496  
E-Mail: knotenpunkt@drk-fulda.de

DRK Seniorenzentrum Heilig Geist  
Gambetttagasse 1, 36037 Fulda, ☎ 202370-3260  
E-Mail: seniorenzentrum-heilig-geist@drk-fulda.de

DRK Seniorenzentrum St. Lioba,  
Boyneburgstr. 1, 36039 Fulda, ☎ 20237135-00  
E-Mail: seniorenzentrum-st-lioba@drk-fulda.de

DRK Seniorenzentrum „Roter Rain“  
Rhönbergstraße 60, 36100 Petersberg, ☎ 380309-0  
E-Mail: seniorenzentrum-petersberg@drk-fulda.de

Erneuer:Bar, reparaturcafé in Fulda  
Lindenstr. 2, 36037 Fulda, ☎ 48004591  
E-Mail: jk@jwawo.de

Familiengesundheitszentrum Fulda  
Kohlhäuser Straße 3-5, 36043 Fulda  
☎ 20699159 bzw. 0163-7829788  
E-Mail: leitung@familiengesundheitszentrum-fulda.de

Feldenkraispraxis Stefan Leinweber  
Olof-Palme-Str. 8, 36041 Fulda, ☎ 9428183  
E-Mail: feldenkrais-leinweber@web.de

Förderverein Deutsche PalliativStiftung  
Am Bahnhof 2, 36037 Fulda, ☎ 48049797  
E-Mail: verein@palliativstiftung.de

Fraternität der Menschen mit Behinderung in Deutschland,  
Gruppe Fulda, c/o Christine Osafo,  
Neudeckerstr. 18, 36039 Fulda, ☎ 59151  
E-Mail: fulda@fraternitaet.de

Fuldaer Hilfe, Opfer- und Zeugenberatung  
Gerloser Weg 20, 36039 Fulda, ☎ 90192470  
E-Mail: info@fuldaer-hilfe.de

Herz-Jesu-Krankenhaus Fulda gGmbH,  
Buttlarstr. 74, 36039 Fulda, ☎ 15-5216 oder 15 1102  
E-Mail: info@herz-jesu-krankenhaus.de

Hessisches Amt für Versorgung und Soziales Fulda  
Washingtonallee 2, 36041 Fulda, ☎ 6207-0  
E-Mail: postmaster@havs-ful.hesen.de

Hochschul- und Landesbibliothek  
Heinrich-von-Bibra-Platz, 36037 Fulda, ☎ 9640-9850,  
E-Mail: service@hlb.hs-fulda.de

Hochschule Fulda, Fachbereich Oecotrophologie  
Leipziger Straße 123, 36037 Fulda, ☎ 9640-3889  
E-Mail: carola.holler@oe.hs-fulda.de

Hospiz-Förderverein Fulda e.V.  
An Vierzehnheiligen 9, 36039 Fulda, ☎ 86977257  
E-Mail: kontakt@hospiz-foerderverein-fulda.de

Innenstadtparrei Fulda  
Nonnengasse 13, 36037 Fulda, ☎ 2969 87-12 oder 2969 87-30  
E-Mail: ingrid.edelmann@bistum-fulda.de

Jüdische Gemeinde  
Von-Schildeck-Str.13, 36043 Fulda, ☎ 70252  
E-Mail: jgemeinde@arcor.de

Kath. Familienbildungsstätte Helene Weber  
Neuenberger Str. 3 – 5, 36041 Fulda, ☎ 928430,  
Fax: 0661 9284319, E-Mail: info@fbs-fulda.de

Klinikum Fulda  
Pacelliallee 4, 36043 Fulda, ☎ 845734  
E-Mail: gedaechtnissprechstunde@klinikum-fulda.de

Kreisverkehrswacht Fulda  
Frankfurter Str. 125, 36043 Fulda, ☎ 44924  
E-Mail: bring.kvwfulda@googlemail.com

Magistrat der Stadt Fulda  
Amt für Jugend, Familie und Senioren, Seniorenbüro,  
Bonifatiusplatz 1+3, 36037 Fulda,  
Standort: Behördenhaus am Schlossgarten,  
Heinrich-von-Bibra-Platz 5-9, Eingang Kurfürstenstraße  
☎ 102-1972 oder 102-1974 oder 102-1967,  
Seniorenbüro Ziehers-Süd, Dr.-Höfling-Straße 2, 36043 Fulda,  
☎ 607423,  
E-Mail: seniorenbuero@fulda.de

Malteser Ambulanter Hospiz- und Beratungsdienst DA-SEIN  
An Vierzehnheiligen 9, 36039 Fulda, ☎ 86977250  
E-Mail: hospizzentrum.fulda@malteser.org

Malteser Hilfsdienst e. V.  
An Vierzehnheiligen 9, 36039 Fulda, ☎ 86977241  
E-Mail: Tobias.zeitlinger@malteser.org

Malteser Hilfsdienst gGmbH,  
Aschenbergplatz 1, 36039 Fulda, ☎ 95310-0,  
E-Mail: bernd.odewald@malteser.org

Mediana Akademie GmbH  
Von-Schildeck-Str. 15, 36043 Fulda, ☎ 499895-14  
E-Mail: hartmut.schwab@mediana.de

Mediana Mobil,  
Kothensbachweg 2-4, 36043 Fulda, ☎ 480299-311  
E-Mail: info@mediana-mobil.de

Mediana Wohnstift  
Friedensstr. 8, 36043 Fulda, ☎ 83800  
E-Mail: info.wohnstift@mediana.de

MGH Bürgerzentrum Aschenberg  
Aschenbergplatz 16-18, 36039 Fulda, ☎ 24287059  
E-Mail: margarete.klaer@awo-fulda.de

Musikschule der Stadt Fulda  
Buseckstr. 4, 36043 Fulda, ☎ 102 1412,  
E-Mail: musikschule@fulda.de

Musikschule Ebert  
Buttlarstr. 20, 36039 Fulda, ☎ 96797730  
E-Mail: info@musikschule-ebert.de

Nurona GmbH – Pflegezentrum am Golfplatz  
Am Manggraben 10, 36145 Hofbieber, ☎ 06657 6086 7706  
E-Mail: s.klaus@nurona.de

Optik Wachter  
Marktstr. 6, 36037 Fulda, ☎ 72786  
E-Mail: info@optik-wachter.de

Pflegestützpunkt Landkreis Fulda  
Gerloser Weg 20, 36039 Fulda, ☎ 6006-692 oder 6006-693  
E-Mail: pflegestuetzpunkt@landkreis-fulda.de,

Polizeipräsidium Osthessen  
Severingstr. 1-7, 36041 Fulda, ☎ 105-2041  
Fax 0661 105-2009, E-Mail: e4.ppoh@polizei.hessen.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Fulda,  
Leipziger Str. 6, 36037 Fulda, ☎ 83398644,  
Mail: fulda@krebsberatung-hessen.de

Pusteblume Therapiehaus GmbH  
Schlitzer Str. 75, 36039 Fulda  
☎ 90215 31 oder 0176 11118038,  
E-Mail: Beck@therapienetz.eu

Sanitätshaus Spiegel  
Flemingstraße 2a, 36041 Fulda  
☎ 901956-60 oder 0171 1444667,  
E-Mail: info@spiegel.care

Schutzambulanz Fulda,  
Otfrid-von-Weißenburg-Str. 3 (Gesundheitsamt), 36043 Fulda,  
☎ 6006 6162  
E-Mail: schutzambulanz@landkreis-fulda.de oder ute.hofmann-  
koenig@landkreis-fulda.de

Soldatenkameradschaft 1888 Fulda e.V.,  
Comostr. 27, 36039 Fulda, ☎ 52821 oder (0175) 930 00 47  
E-Mail: storch-juergen@t-online.de

Stadt-Physio Fulda,  
Maria-Ward-Str.3, 36037 Fulda, ☎ 580 166 20  
E-Mail: fulda@stadt-physio.de

TRABERT Besser Hören,  
Steinweg 28, 36037 Fulda, ☎ 975121,  
E-Mail: info@trabert.info

UG Nassauische Heimstätte / Wohnstadt  
Ahornweg 34, 36037 Fulda,  
☎ 6209-2000 oder 0561 1001-1356  
E-Mail: j.linke@wohnstadt.de

VdK Betreuungsverein,  
Heinrichstr. 58 a, 36043 Fulda, ☎ 901 97 03  
E-Mail: betreuungsverein.fulda@vdk.de

Verein Gemeinsam Leben – Gemeinsam Lernen,  
Am Hädenberg 8, 36137 Großenlüder, ☎ 06648 62897-19  
E-Mail: j. stockhausen@gemeinsamleben-fulda.de

Verbraucherzentrale Hessen, Beratungsstelle Fulda,  
Karlstr. 2, 36037 Fulda, ☎ 241026, Fax 0661 242216  
E-Mail: fulda@verbraucherzentrale-hessen.de,

Vitanas Senioren Centrum Fulda Galerie,  
Werner-Schmid-Straße 4, 36041 Fulda, ☎ 48049 100  
E-Mail: fulda.galerie@vitanas.de

Volkshochschule der Stadt Fulda  
Unterm Hl. Kreuz 1, 36037 Fulda. ☎ 102-1477  
E-Mail: vhs@fulda.de

Weisser Ring e. V., Außenstelle Fulda  
Sandbergstr. 16, 36142 Eiterfeld- Körnbach  
☎ 06672 918711 oder 0176 24362959  
E-Mail: wienert.koernbach@t-online.de

Impressum:

Magistrat der Stadt Fulda,

Amt für Jugend, Familie und Senioren, Seniorenbüro,

Bonifatiusplatz 1+3, 36037 Fulda,

☎ 102-1972 oder 102-1974 oder 102-1967 oder 607423

E-Mail: [seniorenbuero@fulda.de](mailto:seniorenbuero@fulda.de)

# Mein „Stundenplan“ der Seniorenwoche 2019

	Mi. 08.05.	Do. 09.05.	Fr. 10.05.	Sa. 11.05.
<i>vormittags</i>				
<i>mittags</i>	Auftakt- veranstaltung 14:00 Uhr Fürstensaal Stadtschloss Seite 3			
<i>abends</i>				

	Mo. 13.05.	Di. 14.05.	Mi. 15.05.	Do. 16.05.	Fr. 17.05.	Sa. 18.05.
<i>vormittags</i>						
<i>mittags</i>						
<i>abends</i>						





**Der Weg zu uns:**

*Amt für Jugend,  
Familie und Senioren*  
Behördenhaus am Schlossgarten  
Heinrich-von-Bibra-Platz 5-9  
Eingang Kurfürstenstraße

**Postanschrift:**  
Bonifatiusplatz 1 + 3  
36037 Fulda  
Email: [seniorenbuero@fulda.de](mailto:seniorenbuero@fulda.de)

„Seniorenhochhaus“  
Dr.-Höfling-Straße 2  
36043 Fulda, Ziehers-Süd

Wir danken allen mitwirkenden  
Institutionen, Einrichtungen, Einzel-  
händlern und Personen für ihre Mithilfe  
und Engagement und wünschen allen  
Anbietern und Teilnehmern eine aktive  
Woche!

Ihr Seniorenbüro der Stadt Fulda

