

Einladung zum Groß-Umstädter Aktivtag 60+



Mittwoch, den 10.09.2025
von 14:00 bis 17:00 Uhr
im Gruberhof und auf der Bleiche



Raibacher Tal 22

64823 Groß-Umstadt



Vorträge im Kuhstall des Gruberhofes

- 14:40 Uhr** Vortrag „der Polizei Hessen
 „Schutz älterer Menschen vor Straftaten“
 Schutzmann vor Ort, PHK Herr Mlotek
- 15:00 Uhr** Vortrag der Feuerwehr Groß-Umstadt
 „Sicherheit im Haus“
 Herr Heyl
- 15:20 Uhr** „Was ist, wenn der Pflegefall eintritt?“
 GDPE, Gesellschaft für diakonische Einrichtungen
 Herr Pemaj und Frau Christ
- 16:00 Uhr** „Gesunden Ernährung im Alter“
 MedicSport,
 Herr Lotz
- 16:20 Uhr** Lachyoga – Gesundheit, Freude und Gemeinschaft
 ZIBB, Zentrum Information Beratung Bildung -
 Frauen für Frauen e.V.
 Frau Vonderheid-Ebner

Hinweis:

Außerdem werden ab 15:00 Uhr regelmäßige barrierefreie Führungen im Gruberhof durch den Museumsverein angeboten.

Die Seniorenhilfe Groß-Umstadt e.V. hat im Gruberhof einen Verkaufsstand mit Getränken und Knabbereien.

Aktionen auf der Bleiche

14:00 Uhr Eröffnung durch BGM Herrn Kirch,
Seniorenhilfe Groß-Umstadt e.V. Frau K. Rogalla,
Seniorenbeirat Herr Ohl

ab 14:15 Uhr Line-Dance mit der Tanzschule Wehrle

Im Anschluss daran werden

bis 17:00 Uhr verschiedene Aktionen angeboten z.B.

- Stuhl-Yoga, Verein in Bewegung
- Altersgerechte Übungen im Familienpark (Gerätetraining) mit Frau P. Rogalla, MedicSport
- Boule mit den Boulefreunden Groß-Umstadt
- Rollatortraining mit PHK Herrn Drexelius, Polizei Hessen
- Mobilisation im Stand und Sitzgymnastik, TV Heubach
- Vorführung des Rauchhauses durch die Feuerwehr Groß-Umstadt
- Postkartenrätsel, Stadtarchiv Frau Möbius und Herr Naggatz
- Selbstverteidigung – Seniorensport mit Herrn Gradl, Karate Dojo Groß-Umstadt e.V.





©Seniorenbüro Stadt Groß-Umstadt

Informationsstände auf der Bleiche

Caritasverband Darmstadt e.V., Deutsche Rote Kreuz, Freiwillige Feuerwehr Groß-Umstadt, GDFE—Gesellschaft für diakonische Einrichtungen, Hospizverein Vorderer Odenwald e.V., MedicSport, Polizei Hessen, Seniorenhilfe Groß-Umstadt e.V., Seniorenbeirat Stadt Groß-Umstadt, Seniorenbeauftragte Stadt Groß-Umstadt, Johanniter Unfallhilfe, Verein in Bewegung, Verbraucherberatung Dieburg, ZIBB—Zentrum Information Beratung Bildung - Frauen für Frauen e.V.



Steinschönauer Str. 4c
64823 Groß-Umstadt
06078 72482
seniorenhilfe-
umstadt@gmx.de



Rodensteiner Straße 1
64823 Groß-Umstadt
0151 67052277
seniorenbeirat@gross-
umstadt.org

Kurzfristige Änderungen im Programm sind möglich.



