

## FAHRT MIT DER WERRANIXE

Erleben Sie auf der Fahrt mit der Werranixe zwischen Eschwege und Schwebda den Werratalsee aus einer anderen Perspektive. An Bord haben Sie die Möglichkeit Kaffee und Kuchen zu genießen.

Begleitet von **Astrid Baumbach**,  
Ev. Familienbildungsstätte-MGH-Werra-Meißner

Ort: Werratalsee - Anlegestelle am Südufer ,  
Poststraße, 37269 Eschwege  
Termin: Mi., 06.09.2017; 15.00 - 17.00 Uhr

## GESUNDE ERNÄHRUNG

Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung ist der Schlüssel zu einem gesunden Leben. Neben einem theoretischen Teil zur gesunden Ernährung werden im zweiten Teil leckere Kleinigkeiten zubereitet. Die Veranstaltung wird geleitet von der Ernährungsberaterin Tina Hildebrandt.

Begleitet von **Ulrike Mathias**,  
Seniorenbüro Werra-Meißner

Ort: Ev. Familienbildungsstätte,  
An den Anlagen 14a, 37269 Eschwege  
Termin: Do. 09.11.2017; 15.00 Uhr - 17.00 Uhr

Jeden Tag für einen Menschen da zu sein, ihn zu pflegen und zu versorgen, ist eine große Herausforderung. Geduld ist gefragt und Verständnis für die zu pflegende Person. Das kostet Kraft, sowohl körperlich als auch psychisch.

Mit diesen Angeboten möchten wir pflegenden Angehörigen die Möglichkeit geben, Kraft für den anstrengenden Pflegealltag zu sammeln.

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenfrei. Jede Veranstaltung kann einzeln besucht werden. Anmeldungen sind verbindlich und sollten bei Nichtteilnahme abgesagt werden!

Anmeldung unter:  
Seniorenbüro Werra-Meißner  
05651/3021433 und 05651/3021434

## VERANSTALTER:

Ev. Familienbildungsstätte-MGH-Werra-Meißner  
Seniorenbüro Werra-Meißner



Mehr  
Generationen  
Haus



Die Veranstaltungsreihe wird gefördert durch den Werra-Meißner-Kreis und die Verbände der Pflegekassen



WERRA-MEISSNER-KREIS



Veranstaltungsreihe

# FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

## PROGRAMM 2017



Eine Veranstaltungsreihe der  
Ev. Familienbildungsstätte-MGH-Werra-Meißner  
und des Seniorenbüros Werra-Meißner



Wer nicht gut für sich sorgt,  
kann sich auch nicht gut  
um andere kümmern.  
Nimm dir einfach die Zeit,  
die du brauchst,  
so tust du allen was Gutes.

Werner Bethmann

## AKTIV BLEIBEN! - GEDÄCHTNIS & BEWEG- LICHKEIT TRAINIEREN

.....

Lesen Sie den Text doch bitte einmal von rechts nach links:

„Haben Sie schon einmal versucht,  
die Zeitung „auf dem Kopf“ zu lesen?“

Mit verschiedenen einfachen Übungen kann man die geistigen und körperlichen Fähigkeiten nach der SimA-Methode (Selbständig im Alter) erhalten und fördern. Durchgeführt wird die Veranstaltung von Siegrid Bommhardt.

Begleitet von **Astrid Baumbach**,  
Ev. Familienbildungsstätte-MGH-Werra-Meißner

Ort: Ev. Familienbildungsstätte,  
An den Anlagen 14a, 37269 Eschwege  
Termin: Do. 26.01.2017; 15.00 - 17.00 Uhr

## HEIMATMUSEUM WALDKAPPEL

.....

Treten Sie eine Reise in die Vergangenheit an. Sie werden verblüfft sein, wie spartanisch das Leben gewesen sein muss. Unter sachkundiger Führung des Geschichtsvereins können Sie spannende Details und lebhaftere Eindrücke aus der Zeit vor unserer Zeit gewinnen.

Begleitet von **Alexandra Sennhenn**,  
Seniorenbüro Werra-Meißner

Ort: 37284 Waldkappel, Friemer Straße 10  
Termin: Di. 28.03.2017; 15.00 - 17.00 Uhr

Im Anschluss bieten wir Ihnen die Möglichkeit für ein gemeinsames Kaffeetrinken im „**Kaffeestübchen & Brotladen**“.

## KIRSCHBLÜTE IN WITZENHAUSEN

.....

Witzenhausen ist Mittelpunkt eines der größten und ältesten Kirschenanbaugebiete Deutschlands. Lassen Sie sich unter Leitung von Eckhard Strauch von der Blütenpracht der ca. 150.000 Kirschbäume verzaubern.

Begleitet von **Siegrid Bommhardt**,  
Ev. Familienbildungsstätte-MGH-Werra-Meißner

Ort: Hof Kindervatter, Auf der roten Leithe 1,  
37213 Witzenhausen  
Termin: Do. 27.04.2017; 15.00 - 17.00 Uhr

Im Anschluss bieten wir Ihnen die Möglichkeit für ein gemeinsames Kaffeetrinken im „**Hof Kindervatter**“.

## MOHNBLÜTE IN GERMERODE

.....

Es erwartet Sie ein Meer von vielen Millionen rosavioletter Mohnblüten - ein Erlebnis für die Augen! Der Spaziergang durch die Mohnblüte wird sachkundig begleitet von einer Naturparkführerin.

Begleitet von **Ulrike Mathias**,  
Seniorenbüro Werra-Meißner

Ort: Am Mohnlädchen gegenüber vom  
Parkplatz 1, Neuer Weg 10, 37290 Germerode  
Termin: Di. 04.07.2017; 15.00 - 17.00 Uhr

Im Anschluss ist es möglich die leckeren Mohnprodukte in der „**Mohntenne**“ zu probieren.