



Sehr geehrte Damen und Herren,

William Shakespeare schrieb einst: Das Schicksal liegt nicht in der Hand des Zufalls, es liegt in deiner Hand, du sollst nicht darauf warten, du sollst es bezwingen.

Das gilt auch heute noch. Frei nach dem Spruch „Nicht verzagen, etwas wagen“.

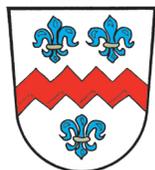
Ich wünsche mir, dass Sie etwas für sich entdecken beim Lesen dieser Broschüre. Etwas wagen und es ausprobieren. An dem breiten Spektrum werden Sie erkennen, dass eigentlich für jeden etwas dabei ist.

Bei allen Vereinen und Helfern bedanke ich mich für die Mitgestaltung, besonders bei Frau Barbara Hernes für die Organisation, nun schon zum 5. Male finden die „Senioren Aktiv Wochen“ bei uns statt.

Hier kann man sich wohl fühlen – egal wie alt man ist.

Ihr Bürgermeister

Markus Dollacker



## ALLGEMEINE HINWEISE

Alle Angebote sind kostenfrei und unabhängig von Vereinszugehörigkeit.

Die anbietenden Vereine und Organisatoren freuen sich über ihr Interesse. Belohnen sie dieses Engagement durch ihre Teilnahme!

Bei Rückfragen und weiteren Informationen zu den Veranstaltungen stehen die jeweiligen Veranstalter oder Barbara Hernes (Tel.: 09624 922956) zur Verfügung.

Benötigen Sie Fahrdienste können Sie sich bei der oben genannten Telefonnummer melden.

Im Zeitraum der Ensdorfer Senioren-Aktiv-Wochen bietet das Asamcafe einen Stammtisch für Senioren.

Herzlichen Dank an Marion Roppert für die Erstellung der Druckvorlage und an die Don Bosco Druckerei Ensdorf für den Druck von Flyern und Plakaten.

## VIELEN DANK FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG:



# Senioren Aktiv Wochen

**Ensdorf,  
07. bis 20.10.2018**

Gemeinsam.  
Gemeinschaft.  
Gemeinde!

## Sonntag, 07.10.

11.00-18.00 Uhr **„Tag der Regionen“ & „Ehrenamtsbörse“**  
Ort: Kloster Ensdorf. Aktionen, Informationen und Miteinander.  
Programm siehe Tagespresse.

## Montag, 08.10.

16.00-17.00 Uhr **„Besichtigung der Wasserkraftanlage – ehemalige Sägemühle Senft“**  
Karl Senft, Treffpunkt: Bahnhofstr. 10 (vor dem Fahrradgeschäfts). Enkelkinder sind herzlich eingeladen mitzukommen.

18.00-19.00 Uhr **„Damengymnastik“**  
Ort: Schulturnhalle Ensdorf. Veranstalter: DJK Ensdorf, Angela Lukas. Sportkleidung, Hallen- oder Gymnastikschuhe mitbringen. (Angebot auch Montag 15.10)

## Dienstag, 09.10.

8.00-9.00 Uhr **„Seniorengymnastik“**  
Ort: Pfarrsaal Ensdorf; Veranstalter: Pfarrgemeinderat, Angela Lukas (Angebot auch Dienstag 16.10.)

14.00-16.00 Uhr **„Sonnenstunde“ Demenzgruppe**  
kostenfreier Schnuppernachmittag  
Ort: Pfarrsaal Ensdorf. Veranstalter: Caritas-Sozial-Station Ensdorf. Auf Wunsch Abholung möglich, Anmeldung: Fr. Feldmeier Tel. 09624 922210 (Angebot auch Dienstag, 16.10)

17.00-18.00 Uhr **„Aktiv und Fit 59 plus“ – Gesundheitssportangebot der DJK Ensdorf für Männer und Frauen**  
Ort: Gymnastikraum DJK Sportheim, Kontakt: Barbara Hernes  
Bitte Hallen- oder Gymnastikschuhe, bzw. rutschfeste Strümpfe mitbringen (Angebot auch Dienstag 16.10.)

18.00-19.00 Uhr **„Spielerisches Leichtathletik-Training“ – Kinder und ihre Großeltern „trainieren“**  
Ort: Schulturnhalle. Veranstalter: DJK Ensdorf, Jaqueline Zielbauer.  
Bitte geeignete Hallenschuhe mitbringen.

## Mittwoch, 10.10.

10.00-11.30 Uhr **„Falscher Polizeibeamter – Enkeltrick – Trickbetrüger“ Beratung für Ihre Sicherheit!**  
Vortrag: Wolfgang Sennfelder Kriminalhauptkommissar. Veranstalter: Gemeinde Ensdorf, Bürgermeister Markus Dollacker.  
Ort: Rathaus Ensdorf Sitzungssaal.  
Jeder Teilnehmer bekommt eine Notfalldose geschenkt.

## Donnerstag, 11.10.

18.00-20.00 Uhr **„Zukunft. Wohnen. Ensdorf!“ Wie können wir auch im Alter zukünftig in Ensdorf wohnen und leben? Diskussionsabend über mögliche Wohnformen;**  
Veranstalter: Heimat- und Kulturverein Ensdorf; Ort: Gaststätte Dietz; Gast: Frau Martina Dietrich (Architektin vom Planungsbüro Stadt und Raum, Amberg); Anhand von Beispielen aus der kommunalen Praxis in verschiedenen Kommunen und aus der Lehre und Forschung an der Architektur fakultät der Georg-Simon-Ohm Hochschule Nürnberg sollen Anforderungen und Lösungen gezeigt werden, die ein „Wohnen auf dem Land“ auch zukünftig attraktiv machen. Im Anschluss daran sind alle Interessierten eingeladen, Ihre Ideen und Vorstellungen zu dem Thema „Wie wollen wir morgen Wohnen“ einzubringen. Ansprechpartner: Hans Ram, Tel. 09624 902416.

## Freitag, 12.10.

17.00-20.30 Uhr **„Letzte-Hilfe-Kurs“ – Umsorgen und Begleiten am Lebensende**  
Veranstalter: VDK Ortsverband Rieden / Ensdorf; Ort: Bildungshaus, Kloster Ensdorf; Referentin des Hospizverein Amberg; Anmeldung bis zum 11.10. möglich – J. Niebler Tel. 09624 1095.

## Samstag, 13.10.

17.00-18.30 Uhr **„Entspannungs-Yoga“ Yogaübungen für Ältere**  
Ort: Gymnastikraum DJK Sportheim; Veranstalter: DJK Ensdorf, Sandra Kerschensteiner. Bequeme Kleidung, warme Strümpfe und Handtuch mitbringen. Anmeldung erwünscht: Tel. 09624 6509184

## Montag, 15.10.

09:00 Uhr **„Überraschungswanderung“**  
Veranstalter: Wanderverein, Annemarie Dollacker. Treffpunkt Klosterbogen; Gemeinsame Wanderung 4-5 km – leichte Strecke ohne Steigung; Anschließend Einkehr, jeder Teilnehmer erhält ein Freigetränk;

10:00-13:00 Uhr **„Jung und Alt arbeiten zusammen“**  
Ort: Küche oder Werkraum der Mittelschule;  
Veranstalter: Mittelschule Ensdorf.  
Inklusive eines gemeinsamen Mittagessens.

18.00-19.00 Uhr **„Damengymnastik“**

## Dienstag, 16.10.

8.00-9.00 Uhr **„Seniorengymnastik“**

14.00-16.00 Uhr **„Sonnenstunde“ Demenzgruppe**

16.30-17.30 Uhr **„Großeltern, Eltern und Kinder“ gemeinsam spielerisches „Turnen“**  
Ort: Schulturnhalle. Veranstalter: DJK Ensdorf, Nicole Kopp.  
Bitte geeignete Hallenschuhe mitbringen.

17.00-18.00 Uhr **„Aktiv und Fit 59 plus“**

## Mittwoch, 17.10.

14:30 Uhr **„Seniorenachmittag“**  
Ort: Pfarrsaal Ensdorf; Veranstalter: Pfarrgemeinderat Ensdorf. Geselliger Nachmittag es werden gemeinsam alte Volkslieder gesungen; Einladung zu Kaffee und Kuchen

## Donnerstag, 18.10.

10.30-12.00 Uhr **„Medikamente richtig einnehmen“ Wirkung und Wechselwirkung; Was ist bei der Einnahme von Medikamenten zu beachten?**  
Ort: Cafeteria Kloster Ensdorf; Vortrag: Apothekerin Laura Portner.

12.00 Uhr **„Mittagstisch für Senioren“**  
Ort: Cafeteria Kloster Ensdorf; Suppe und Hauptgericht für 6 €. Anmeldung bis 10.10. erwünscht. Tel. 09624 920011

## Freitag, 19.10.

15.00-17.00 Uhr **„Spielenachmittag der Generationen“ – Großeltern spielen mit Enkeln Brett- und Kartenspiele**  
Ort: Sportheim DJK Ensdorf; Veranstalter: Vorstand der DJK Ensdorf. Einladung zu Kaffee / Limo und Kuchen.

## Samstag, 20.10.

15:00 Uhr **„So red ma bei uns dahoam“ Dialekt und alte Haus- und Hofnamen in Ensdorf**  
Ort: Cafeteria Kloster Ensdorf; Veranstalter: Freundeskreis Kloster Ensdorf, Hans und Birgit Weiss. In gemütlicher Runde Informationen und Gespräche über Dialekt und alte Haus- und Hofnamen in Ensdorf; Enkelkinder sind herzlich eingeladen mitzukommen. Einladung zu Kaffee und Kuchen

Motto: „Gemeinsam. Gemeinschaft. Gemeinde!“