

## Wozu?

Zur Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität in unserer Gemeinde, damit ältere Menschen möglichst lange in ihrem gewohnten Umfeld leben können.

## Für wen?

- Für jeden ab 60, der Beratung oder Unterstützung zum Thema „Älter werden“ wünscht
- Für alle, die ihr Know-how oder ihre Zeit für ältere Mitbürger zur Verfügung stellen möchten

## Was?

Ich helfe Ihnen gerne, den passenden Ansprechpartner für Ihre Fragen zu finden, Kontakte zu Beratungsstellen oder Hilfsdiensten herzustellen.

Bei Bedarf organisiere ich Kurse oder Vorträge zu Themen, die Sie interessieren.

Dabei bin ich auf Ihre Mithilfe angewiesen – ganz gleich, ob Sie Fragen oder Wünsche an mich herantragen, Ideen für neue Angebote haben oder Ihre Fähigkeiten und Erfahrungen einbringen möchten.

Ein gutes Miteinander kann nur gelingen, wenn alle – Gemeinde, Vereine, Kirchen, Verbände und Mitbürger zusammenarbeiten.



## Gemeinde Frensdorf:

Ich bin für Sie da als Ihr Ansprechpartner in der Gemeinde rund um das Thema „Älter werden“.  
Sie erreichen mich unter der Telefonnummer 09502-944937 o. 01520-4520150

Montags von 8.30 bis 11 Uhr und donnerstags von 17 bis 19 Uhr bin ich im Rathaus Frensdorf, Zimmer 20 für Sie da. Ein Fahrstuhl ist vorhanden.

Ihre  
Michaela Heintz-Seeberger

Gemeinde Frensdorf  
Kaulberg 1  
96158 Frensdorf  
[seniorenarbeit@frensdorf.de](mailto:seniorenarbeit@frensdorf.de)



## Wegweiser der Gemeinde Frensdorf



## für (Un)Ruheständler



## Regelmäßige Treffen

### Frensdorf:

•KAB: Gottesdienst und anschl. Treffen im Pfarrheim bei Kaffee und Kuchen mit KAB: Gottesdienst und anschl. Treffen im Pfarrheim bei Kaffee und Kuchen mit Unterstützung von Sr. Petra

Termine: jeweils am 1. Dienstag im Monat Februar bis Mai und Oktober bis Dezember

•Sportverein: Rentnertreffen im Sportlerheim Frensdorf mit Schafkopf, Rummy, Schnauz und Kaffeerrunde 14-tägig jeweils mittwochs 14 Uhr

(ab Mai ist Sommerpause)

•Kinderrestaurant im Kinderhaus, 14-tägig (außer Ferien)

### Reundorf:

•Kaffee- und Gesprächsrunde, gemütliches Beisammensein im Sportlerheim Reundorf jeweils am 2. Dienstag im Monat ab 14 Uhr

### Vorra:

•Pfarrgemeinde: Kaffeerrunde, gemeinsames Singen, Bewegung, etc. monatlich im Alten Schulhaus (siehe Mitteilungsblatt)

### Herrnsdorf:

•gemütliche Runde, monatlich (siehe Mitteilungsblatt)

## Sport und Bewegung

### Frensdorf:

•KAB: Seniorentanz (ab 65 Jahren) jeden Mittwoch von 14 bis 15 Uhr im Pfarrsaal (außer Ferien)

•SV Frensdorf: „Fit im Leben“ – Gymnastik und Bewegung jeden Freitag von 17 bis 18 Uhr Turnhalle Frensdorf (außer Ferien)

### Herrnsdorf:

•VHS: Beweglich bleiben in froher Runde - Gymnastik

Kurs: 10 Stunden

Kosten: 27 €

Diese Veranstaltung ist abhängig von der Gruppengröße (Fr. Löhr)

### Landfrauen

•Sturzprophylaxe

Kurs: 6 x 90 Minuten

nach Anfrage (Herrnsdorf/Schlüsselau/Reundorf)

### Gemeinde Frensdorf-Seniorenarbeit

•Sturzprophylaxe

Kurs: 6 x 90 Minuten

nach Anfrage (Vorra/Frensdorf)

•SimA (Selbstständig im Alter)

Kurs montags 9.30 Uhr Herrnsdorfer Schule

### Pfarreienverbund Frensdorf:

Besuchsdienst:

Niederbronner Schwestern Tel. 383

Diakon Bauer Tel. 214

Lydia Schwandner (H) Tel. 7900

## Sonstiges

- Birkach: FFW  
Infoveranstaltung jährlich
- Fahrten Fr. Loch: Halbtagesausflüge  
März bis Oktober (alle 4-6 Wochen)
- VdK: Luisenburgfestspiele im Juli  
Frensdorf/Reundorf/Pettstadt:  
Besuchsdienste, Unterstützung bei  
Fragen zum Sozialrecht, Hilfe bei  
Problemen und dem Ausfüllen von  
Anträgen, bei Bedarf Fahrdienst,  
Ausflug
- VdK Vorra: Besuchsdienste;  
Unterstützung bei  
Anträgen zur Rente und zur  
Anerkennung von Behinderungen,  
Halbtagesausflug
- Obst- und Gartenbauverein Vorra:  
verschiedene Aktionen; Ausflug
- Obst- und Gartenbauverein Frensdorf:  
Ausflug
- **Pfarrei Pommersfelden/Steppach**  
Offener Seniorentreff  
Seniorenkreis 5-6mal im Jahr in Steppach  
Witwentreffen

Falls die Augen nicht mehr so gut mitspielen, finden Sie in unsere **Gemeindebücherei** auch Großdrucke und Hörspiele.