

Seniorenbüro

IN GERMERSHEIM

4. Mai bis
8. Mai 2026



Gesundheitswoche 2026

Gesundheit ganzheitlich denken – Körper, Geist und Seele im Einklang

Montag 4. Mai

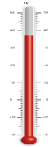
Mentale und physische Gesundheit

**10:00 Uhr – Offizielle Eröffnung
durch Bürgermeister Marcus Schaile**

Impulsvortrag Seniorenbüro:
Die Säulen der Gesundheit



**14:00 Uhr – Vortrag:
Hitze und Vorsorge im Sommer**
Referentin: Dr. Selina Kiefer



Donnerstag 7. Mai

Markt der Gesunden Möglichkeiten

11:00 Uhr – Informationsangebote
mit SKFM, Pflegestützpunkt, Parkinson-
Selbsthilfegruppe...



*Austausch, Beratung und Gespräche
bei Suppenverkostung*



14:00 Uhr – Vortrag: Resilienz stärken
Referentin: Nadja Schaile-Müller



Dienstag 5. Mai

Seelische Gesundheit

10:00 Uhr – Lachyoga
mit kleiner Sitzsportübung
Referentin: Ulrike Meier



14:00 Uhr – Achtsamkeitsspaziergang
mit dem Seniorenbüro
**! Ort: Treffpunkt Arrestgebäude, An Fronte
Diez 1**



Freitag 8. Mai

Seelische Entspannung und Erste Hilfe

10:00 Uhr – Meditatives Malen
Silke Lack und Adrienne Mellein /
Senioren- und Engagementbüro



14:00 Uhr - Erste Hilfe mit dem DRK
Referentin: Tanja Meyer-Kietz



Mittwoch 6. Mai

Ernährung und Bewegung

10:00 Uhr – Fit in den Tag mit gesunden
Snacks und Kräutern mit Erich Ofer
! Ort: Vogelpark - Am Bornpfuhl.

14:00 Uhr - Bewegungsübungen
mit Gabi Kaiser-Stierheim



**Alle Veranstaltungen finden - außer
gesondert ausgewiesen - im
Bürgerhaus Germersheim-
An der Grabenwehr 2 statt und sind
barrierefrei zugänglich.**



**Bitte melden Sie sich aus
organisatorischen Gründen bei uns an.
Einige Veranstaltungen haben eine
begrenzte Teilnehmerzahl**