

# 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?“  
GDGE, 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 Knabberereien.

# 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.

