



Pressestelle, Ludwigstraße 3-5, 55469 Simmern (Hunsrück)
Telefon 06761 82-114, Fax 06761 829-114, E-Mail: pressestelle@rheinhunsrueck.de
www.rheinhunsrueck.de

P R E S S E M I T T E I L U N G 152 / 2025

5. November 2025

Aktiv und Fit am 21. November 2025 in Simmern

Unter dem Motto „Gemeinsam aktiv und fit für Körper und Seele“ findet am Freitag, 21. November 2025, das sechste Angebot der Projektreihe im Rhein-Hunsrück-Kreis statt. Monatliche Angebote mit verschiedenen Schwerpunkten sollen Seniorinnen und Senioren, deren Angehörigen sowie Seniorenbeauftragten und Helferinnen und Helfern die Möglichkeit bieten, aktiv zu bleiben und ihre Lebensqualität zu verbessern.

Zur kommenden Veranstaltung sind Interessierte in die Kreisverwaltung nach Simmern eingeladen.

Im ersten Teil der Veranstaltung informieren die Sicherheitsberater Uwe Kramer und Harald Kaspar zu Sicherheit für Seniorinnen und Senioren. Es geht um den Schutz vor dem Enkeltrick und ähnlichen Betrugsmaschen am Telefon, zu Hause und im Internet. Außerdem stellen die beiden Ehrenamtlichen aus Kirchberg die Notfallmappe vor.

Nach dem Vortrag und Zeit für Austausch erwartet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gemeinsame Aktivität: Rachida Hänsch, Gemeindeschwester^{plus}, wird „Bewegung zu Musik“ anbieten. Bewegung spielt eine zentrale Rolle für die körperliche Gesundheit, und bei diesem gemeinsamen Angebot ist auch der Spaßfaktor garantiert.

Die Veranstaltungen werden von der Gemeindeschwester^{plus}, Rachida Hänsch, in Kooperation mit der Initiative „Land in Bewegung RLP“ organisiert.

Die Teilnahme ist kostenfrei, alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Das Angebot Gemeindeschwester^{plus} wird aus Mitteln des Landes Rheinland-Pfalz gefördert.

Termin: Freitag, 21. November 2025, 14 bis 16 Uhr

Ort: Großer Sitzungssaal (E.01), Kreisverwaltung Rhein-Hunsrück-Kreis, Ludwigstraße 3-5, 55469 Simmern

Informationen und Anmeldung bei: Rachida Hänsch 06767-82437 rachida.haensch@rheinhunsrueck.de oder Lina Weinheimer 0157-72529730 l.weinheimer@lsbrlp.de