

## ➤ Juni

Sa., 06.06. SeHT – aktiv in der Natur: ...

### Im Tierpark auf Foto-Safari

Die Tiere und Pflanzen „gut ins Bild setzen“  
Leitung: Lena Rödl

Sa., 13.06. SeHT – aktiv gesund:

### Wir lernen Heilpflanzen und ihre Bedeutung kennen

mit professioneller  
Führung durch den Heilpflanzengarten  
im Luisenpark MA  
Leitung: Karl Gajewski

Fr., 26.06. – Mo., 29.06. SeHT – Städtefahrt:

### Wir erkunden Freiburg i.B.

mit seinen wichtigsten Sehenswürdigkeiten

## ➤ Weitere Aktivitäten und Projekte

Im aktuellen monatlichen **Newsletter** werden für die folgenden besonderen Projekte alle notwendigen zusätzlichen Termine sowie alle kurzfristigen Änderungen bekannt gegeben.

**Meine Geschichte:** Leitung: Werner Fröhlich  
Interessantes aus den Lebensläufen  
von Mitgliedern aus verschiedenen  
Generationen

**SeHT digital genial:** besondere digitale Angebote mit  
Sigrid, Gertrud, Heidi und vielen mehr  
über dieses Jahresprogramm hinaus

### SeHT-Aktiv und SeHT-Fun

Je nach Thema finden die Aktivitäten im  
Mehrgenerationenhaus MGH Speyer, Weißdornweg 3,  
statt oder außerhalb.

Die Anmeldungen sowie die jeweiligen  
Abfahrtszeiten und Treffpunkte müssen mit  
Andrea Reiner (SeHT-Aktiv) und mit Elina Adam  
(SeHT-Fun) verabredet werden.

## ➤ Kegel – Gruppe

Die Gruppe trifft sich alle zwei Wochen (in den  
geraden Kalenderwochen, Beginn 09.01.26),  
insgesamt **über 20 x pro Jahr**.

## ➤ Eltern – Gruppe

Jeweils **am letzten Donnerstag im Monat** finden die  
regelmäßigen Gesprächskreise um 18.30 Uhr im MGH  
Speyer-Nord statt und einmal im Jahr gibt es das  
jährliche Eltern-Wochenende, für das es jedes Mal ein  
spezielles Thema gibt und ein eigenes Programm.  
In diesem Jahr am **07. / 08. Nov. 2026**.

## Anmeldungen:

Bei Andrea, Elina und Karl **bitte anmelden** über

E-Mail: [a.d.reiner@web.de](mailto:a.d.reiner@web.de)

Tel.: 0163 – 9 76 63 10

E-Mail: [Elina.Adam@web.de](mailto:Elina.Adam@web.de)

E-Mail: [Karl.Gajewski@gmx.de](mailto:Karl.Gajewski@gmx.de)

Tel.: 0176 – 75 00 55 26

Die Anmeldungen sind wichtig, um zu erreichen,  
dass Terminänderungen mitgeteilt werden  
und dass ggf. genug Material besorgt wird usw..

## Mit einer Spende helfen Sie uns!

Überweisungen bitte an:

SeHT-Landesvereinigung Rheinland-Pfalz

**DE 58 5455 0010 0380 0180 93**

Sparkasse Vorderpfalz

**Herzlichen Dank!**



Landesvereinigung  
Rheinland-Pfalz

## Jahresprogramm 2026

für Erwachsene  
mit Teilleistungsschwächen  
der SeHT-Landesvereinigung  
**1. Halbjahr**



Bei Bedarf können Terminänderungen nötig sein.  
Bitte unbedingt auf die jeweils aktuellen  
NEWSLETTER achten!



## ➤ Januar 2026

### Fr., 09.01. **Kegeln**

(ab jetzt alle zwei Wochen)  
 Leitung: Andreas Seeger

### Fr., 16.01. **SeHT – Aktiv:** im MGH

**Spielen**, essen, reden, ....  
 und das **Jahresprogramm** 2026 besprechen  
 Leitung: Andrea Reiner

### Mo., 26.01. **Mein Leben als Blinder:**

Unser Mitglied **Joachim Hinz berichtet**  
 aus seinem Leben in Schule, Studium  
 und Beruf.  
 Joachim ist seit seiner Geburt blind,  
 ist dennoch sehr vielseitig interessiert  
 und sogar seit Jahren ehrenamtlich engagiert.  
 Beginn um 19 Uhr in Schifferstadt

### Fr., 30.01. **SeHT – kreativ:**

**Wir bemalen nachhaltige Stofftaschen** Teil 1  
 Leitung: Karl Gajewski

## ➤ Februar

### Do., 12.02. **SeHT – kulturell aktiv: ...**

**Staatsphilharmonie** RLP in LU:  
 Wir besuchen einen Klavierabend.  
 Leitung: Karl Gajewski

### Fr., 13.02. **SeHT – aktiv gesund:**

**Wir lernen gesundes Kochen** Teil 1  
 Leitung: Sigrid Haber-Platte

### Fr., 27.02. **SeHT – sportlich aktiv:**

**Gleam Golf**  
 Leitung: Karl Gajewski

## ➤ März

### Fr., 13.03. **SeHT – aktiv in der Politik:**

**Sich informieren, nachdenken, wählen:**  
 unser Workshop zur Landtagswahl in RLP  
 Leitung: Karl Gajewski

### Fr., 27.03. für ALLE bei SeHT – RLP insgesamt:

**Mitgliederversammlung** in Schifferstadt  
 Detaillierte Info über laufende Projekte und  
 bevorstehende Aktivitäten  
 Leitung: Andrea Reiner + Karl Gajewski

## ➤ April

### Fr., 10.04. **SeHT – kreativ:**

**Wir bemalen nachhaltige Stofftaschen** Teil 2  
 Leitung: Karl Gajewski

### Di., 14.04. oder Mi., 15.04.:

**SeHT – kulturell aktiv: ...**

**Staatsphilharmonie** RLP in LU:  
 Wir besuchen die Generalprobe zu  
 CARMINA BURANA.  
 Leitung: Karl Gajewski

### Fr., 24.04. - So., 26.04. **SeHT – aktiv gesund:**

**Erste Hilfe - Kurs** (ganztags am Samstag)  
 Hilfreiche einfache Hausmittel (am Sonntag)  
 Wochenend-Seminar in Falkenstein  
 Leitung: Karl Gajewski

## ➤ Mai

### Fr., 08.05. **SeHT – aktiv gesund:**

**Wir lernen gesundes Kochen** Teil 2  
 Leitung: Sigrid Haber-Platte

### Sa., 23.05. **SeHT – sportlich aktiv:**

**Wir rudern wie die Römer**  
 Wir rudern auf einem  
 (- nach historischen Vorlagen nachgebauten -)  
 großen Holzschiff auf dem Altrhein bei  
 Neupotz in der Nähe von Germersheim  
 Leitung: Werner Fröhlich