

2021

AKTIVER HERBST



Für interessierte Seniorinnen
und Senioren der Stadt Idstein





*„Die Brücke der
Begegnung heißt Miteinander“*

-Ernst Ferstl

*(*1955), österreichischer Lehrer,
Dichter und Aphoristiker-*

Sehr geehrte Idsteinerinnen und Idsteiner,

sich wieder begegnen, gemeinsam aktiv sein - darauf mussten wir in den vergangenen Monaten häufig verzichten. Wir freuen uns daher ganz besonders, Ihnen nach den Einschränkungen des letzten Jahres für den „Aktiven Herbst 2021“ wieder ein abwechslungsreiches Angebot an Veranstaltungen – natürlich unter Beachtung aller notwendigen Maßnahmen – präsentieren zu können.

Neben bereits bekannten Angeboten gibt es auch einiges Neues zu entdecken, auszuprobieren und zu erleben, sowohl draußen in der Natur, als auch im Innenbereich, sodass wohl für jeden etwas Passendes dabei sein sollte.

Wir hoffen, Ihnen mit unserem facettenreichen Veranstaltungsprogramm einige besondere Lichtblicke, frohe Stunden und gute Begegnungen bereiten zu können und laden Sie herzlich ein, an den vielseitigen Angeboten und Aktivitäten teilzunehmen, um den Herbst 2021 gemeinsam aktiv mit uns zu erleben.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'C. Herfurth'. The signature is stylized and cursive.

Christian Herfurth
Bürgermeister

Nach Terminvereinbarung

Workshop zur kreativen Schmuckgestaltung in der PerlenWerkstatt

Gestalten Sie mit verschiedenen Fädel-Techniken Ihr individuelles Schmuckstück aus Edelsteinen und Perlen.

Ort: PerlenWerkstatt, Grunerstraße 31, 65510 Idstein

Zeit: Wegen Corona nur mit individueller Terminvereinbarung

Kosten: 30,00 € pro Person zzgl. Material (ab 25,00 € für Armbänder)

Anmeldung und Infos: Frau Kathrin Knospe, Tel.: 0171-1789063

E-Mail: kathrin.knospe@gmail.com

Bitte bringen Sie, wenn nötig, Ihre Lesebrille mit.

Mittwoch 1. September

Offener Themenabend:

Trauer und Trost finden in schwierigen Zeiten

Der Tod eines geliebten Menschen wirft uns aus der Bahn, Gefühle brechen auf: Wut, Trauer, Sehnsucht und vieles mehr. Oft sehen Trauernde nicht, wie ihr Weg weitergehen kann. Da tut es gut, wenn dann Menschen da sind, die Verständnis für Sie haben und Sie in dieser schweren Zeit begleiten. Der Vortrag von Frau Heinke Geiter soll helfen, zu verstehen, was in der Trauer geschieht und wie Menschen getröstet werden können.

Veranstalter: Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V. in Zusammenarbeit mit dem Büro für SIE – Senioren, Integration und Ehrenamt.

Referentin: Frau Heinke Geiter, Hospiz- und Notfallseelsorgerin

Ort: Stadthalle Idstein

Zeit: 19.00 Uhr

Der Eintritt ist frei.

Mit einer Spende unterstützen Sie die Arbeit der Hospizbewegung.

Anmeldung: Büro für SIE – Senioren, Integration und Ehrenamt,

Frau Elke Müller, Tel.: 06126/78-313, E-Mail: elke.mueller@idstein.de

Mittwoch 1. September

Schnupperkurs Golf

Einführung in die Sportart Golf.

Auf der Terrasse des Golfparks Idstein bekommen die Teilnehmer einen Einblick in den Golfsport. Sie erhalten Informationen über den Golfsport und haben die Gelegenheit verschiedene Schläge zu üben. Die Faszination des Golfsports - das Zusammenspiel von Kraft, Präzision und Gefühl - wird die Teilnehmer begeistern.

Veranstalter: Golfpark Idstein GmbH

Ort: Golfpark Idstein – Treffpunkt am Clubhaus Südkurs,

Am Nassen Berg 1, 65510 Idstein-Wörsdorf

Zeit: 10.30 bis 12.30 Uhr

Kosten: 10,00 €

Anmeldung: Herr Peter Fügner, Mobil: 0171/74140898,

E-Mail: powergolf@mail.de

Anmeldeschluss: 25. August 2021

Freitag 3. September

Cornhole – Ein Spiel für jedes Alter

Cornhole ist ein Freizeitspiel, bei dem mehrere Spieler abwechselnd gefüllte kleine Säcke auf eine angehobene Plattform mit einem Loch werfen. Bleibt ein Säckchen auf der Plattform liegen, ist ein Punkt erzielt, fällt ein Säckchen in das Loch, sind drei Punkte erzielt.

Veranstalter: Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e. V.

Ort: Steinkreis im hinteren Bereich des Generationenpark
Wörsbachau, 65510 Idstein

Zeit: 17.00 bis 19.00 Uhr

Anmeldung: Herr Andreas Ott, Tel.: 06126/5097394,
E-Mail: info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de

Bitte Wasser mitbringen. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Freitag 3./10./17./24. September

Großfeldschach für Senioren

Schach verbindet Generationen und auch Zuschauer sind sehr gerne erwünscht. Das Großfeldschach wird an einem oder zwei Großfeldbrettern angeboten, es werden aber auch normale Schachbretter zur Verfügung stehen.

Veranstalter: SG Turm 1948/69 Idstein e.V.

Ort: Saarbrücker Platz 6, 65510 Idstein, vor dem Seniorenheim „Phönix“

Zeit: 17.00 bis 19.00 Uhr

Anmeldung: SG Turm 1948/69 Idstein e.V., Herr Dirk Bender,
Bahnhofstraße 52, 65510 Idstein, Tel.: 06126/54763

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Freitag 3./10./17./19. September

Rehasport in der Rekonvaleszenz zur Wiederherstellung der Gesundheit

Der Kurs richtet sich an Personen, die durch lange Krankheit unter Koordinationsschwierigkeiten, Erschöpfung, Atembeschwerden, Konzentrations- und Ausdauerbeschwerden leiden. Es werden Stabilitäts-, Ausdauer-, Bewegungs- und Atemübungen abwechslungsreich durchgeführt.

Veranstalter: RehaMed Sport Idstein e.V.

Ort: Movation Yoga und Rückenstudio,
Black-u.-Decker-Str. 17 b, 65510 Idstein

Zeit: 15.00 bis 15.45 Uhr

Kosten: 32,00 € – 4 Wochen Workshop, 10,00 € – Einzeltermin

Anmeldung: RehaMed Sport Idstein e.V. Tel.: 06126/54741
E-Mail: info@rehamedsport-idstein.de

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Samstag 4. September

Samstag 2. Oktober

Samstag 6. November

Internetcafé

Die moderne Informations- und Kommunikationstechnologie bestimmt zunehmend unseren Alltag. Sie verändert sich aber so rasch, dass es vielen Beteiligten schwerfällt, mitzuhalten. In unserer Zeit, in der persönliche Beratungsangebote bei wichtigen Dienstleistern eingeschränkt oder gar abgebaut werden (Handel, Bahn, Banken, Versicherungen usw.), müssen die Zugangsmöglichkeiten zu digitalen Netzwerken gestärkt werden. Dazu möchte die Nachbarschaftshilfe mit dem Internetcafé einen Beitrag leisten. Das Internetcafé ist ein Treffpunkt für Interessierte, die hier ihre Fragen im Zusammenhang mit PC, Notebook, Smartphone und Digitalkamera einbringen können. Sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Benutzer jeden Alters sind willkommen. Wenn möglich, bringen Besucher ihre eigenen Geräte mit, weil viele Fragen so einfacher gestellt und beantwortet werden können. Die ehrenamtlichen Berater/innen der Nachbarschaftshilfe geben ihr Bestes zur Klärung der eingebrachten Fragen.

Veranstalter: Nachbarschaftshilfe Idstein e.V. – Generationen füreinander

Ort: Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: 10.00 bis 12.00 Uhr

Anmeldung: Nachbarschaftshilfe Idstein e.V. – Generationen füreinander

Amt für Soziales, Jugend und Sport Am Hexenturm 10, 65510 Idstein

Öffnungszeiten: Montag 10.00 bis 12.00 Uhr,

Donnerstag 8.00 bis 16.30 Uhr, Tel.: 06126/78-289,

E-Mail: buero@nachbarschaftshilfe-idstein.de

Internet: www.nachbarschaftshilfe-idstein.de

Der Eintritt ist frei.

Mit einer Spende unterstützen Sie die Arbeit der Nachbarschaftshilfe.

Montags ab 6. September bis 25. Oktober

360 Grad Bodyweightkurs -

Krankenkassen Präventionskurs nach §20a

Ziel des Kurses ist es, Senioren den Spaß an der Bewegung zu vermitteln und sich mit Hilfe eines kleinen theoretischen Teils langfristig mobil und stabil zu halten.

Es werden viele Muskeln in kurzer Zeit ohne Gewichte oder sonstige Hilfsmittel trainiert.

Veranstalter: Exofit Fitness Studio Idstein

Ort: Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7, 65510 Idstein -

bei schönem Wetter im Generationenpark Wörsbachau, 65510 Idstein

Zeit: 8 Termine, immer montags, 14.30 bis 15.30 Uhr

Kosten: 120,00 € (Zertifizierter Kurs – Kosten können im Anschluss über Ihre Krankenkasse erstattet werden)

Anmeldung: Herr Philipp Cleves, Tel.: 0151/24503317,

E-Mail: philipp@exofit.world

Bitte eine Gymnastikmatte und Wasser mitbringen.

Dienstags ab 7. September, Freitags ab 9. September

English Conversations – Tea or coffee

Please come for coffee, tea and cake. Have a nice morning with English Conversation and enjoy meeting other people in a good atmosphere. Hier können Sie Ihre englischen Sprachkenntnisse auffrischen und vertiefen. Dienstags für Anfänger und freitags für Fortgeschrittene.

Ort: Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: Dienstags: 10.00 bis 11.30 Uhr

Freitags: 11.00 bis 12.30 Uhr

Kosten: 60,00 €/10 Sessions

Verpflegung: Coffee/Tea inclusive

Anmeldung: Frau Daniela Welford, Wagener Str. 2, 65510 Idstein,

Tel.: 06126/5058600, Mobil: 0159/06030299

Samstag 11. September

Samstag 9. Oktober

Samstag 13. November

Gemeinsames Frühstück mit der Nachbarschaftshilfe Idstein e.V.

Durch ein gemeinsames Frühstück mit der Nachbarschaftshilfe Idstein e.V. sollen die sozialen Kontakte erweitert werden.

Veranstalter: Nachbarschaftshilfe Idstein e.V. – Generationen füreinander

Ort: Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: 10.00 bis 12.00 Uhr

Verpflegung: Jeder bringt sein Frühstück mit.

Die Nachbarschaftshilfe Idstein e. V. stellt Kaffee, Tee, Milch, Zucker, Butter, Honig sowie verschiedene Konfitüren.

Anmeldung: Nachbarschaftshilfe Idstein e.V. – Generationen füreinander
Amt für Soziales, Jugend und Sport, Am Hexenturm 10, 65510 Idstein

Öffnungszeiten: Montag 10.00 bis 12.00 Uhr, Donnerstag 8.00 bis 16.30 Uhr

Tel.: 06126- 78 289,

E-Mail: buero@nachbarschaftshilfe-idstein.de

Internet: www.nachbarschaftshilfe-idstein.de

Der Eintritt ist frei.

Mit einer Spende unterstützen Sie die Arbeit der Nachbarschaftshilfe.

Dienstag 14. September

Schnupperkurs Soft Tennis für Seniorinnen und Senioren

Softtennis: Ein eigenständiger Ballsport mit Racket und Rückschlag; Hobby- und Wettkampfsport auf dem Tennisplatz, als Einzel und Doppel. Erklärung der Ausrüstung: Schläger, Bälle und Pumpe. Warmlaufen, Ballschule; Koordination Schläger und Ball. Schlagübungen in die Räume des Platzes, Aufschlag von oben und unten. Ausspielen des Balles im kleinen und großen Feld. Vorhand, Rückhand, Volley und Platzpflege.

Veranstalter: Idsteiner Tennis-Club Grün-Weiß e.V.

Ort: Idsteiner Tennisclub: Platz 9 Kunstrasenplatz,
Himmelsbornweg 3, 65510 Idstein

Zeit: 8.00 bis 9.00 Uhr (erste Gruppe) 9.00 bis 10.00 Uhr (zweite Gruppe)
Das Betreten der Tennisplätze bitte nur mit Tennis- oder Hallenschuhen.

Verpflegung: Wasser für 2 Trinkpausen ist mitzubringen

Anmeldung: Herr Flothmann, Softtennis-Coach,

E-Mail: h.g.flothmann@t-online.de

Büro für SIE – Senioren, Integration und Ehrenamt,

Frau Elke Müller, Tel.: 06126/78-313

E-Mail: elke.mueller@idstein.de

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Dienstag 14. September

Klangkonzert mit Klangschalen und Gong

Auszeit vom Alltag nehmen, Eintauchen in die Klänge der Klangschalen und des Gong, die sich mit Naturgeräuschen vermischen und neue Kraft und Energie schenken.

Veranstalter: Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.

Ort: Wörsbachaue hinterer Bereich am Atrium, Idstein

Zeit: 18.45 bis 19.45 Uhr

Anmeldung: Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.

Frau Christine Ott, Tel.: 06126/5097394,

E-Mail: info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de

Bitte ein Sitzkissen für die Steintreppen mitbringen und falls notwendig, warme Kleidung.

Mittwoch 15. September

Waldbaden in Niederauoff

Waldbaden ist ein Naturereignis für Körper, Geist und Seele. Erleben Sie mit allen Sinnen den Wald und entdecken Sie dabei neue und intensive Eindrücke, als Sie es bislang bei Waldspaziergängen getan haben.

Entspannen Sie sich vom Alltagsstress, entschleunigen Sie und tanken Sie Ihre Kräfte wieder auf. Die Taunuswälder eignen sich ideal für ein erholsames Waldbaden. Umarmen Sie die Bäume, lehnen Sie sich an, entspannen Sie, setzen Sie sich auf Wurzeln und nehmen Sie das Aroma auf. Das Angebot ist für die ganze Familie geeignet.

Bereits Erich Kästner (1899 - 1974) kannte die Heilkraft des Waldes:

„Die Seele wird vom Pflastertreten krumm. Mit Bäumen kann man wie mit Brüdern reden und tauscht bei ihnen seine Seele um. Die Wälder schweigen. Doch sie sind nicht stumm. Und wer auch kommen mag, sie trösten jeden.“

Veranstalter: Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.

Ort: Dorfplatz Niederauoff – Brunnenstraße, 65510 Idstein

Zeit: 17.30 bis 19.30 Uhr

Kosten: 15,00 € für Nichtmitglieder und 5,00 € für Vereinsmitglieder

Anmeldung: Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.,

Herr Andreas Ott, Tel.: 06126/5097394,

E-Mail: info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de

Verpflegung: Bitte Wasser mitbringen.

Wetterfeste Kleidung und trittsicheres Schuhwerk.

Max. 10 Teilnehmer.

Montag 20. September

Offener AWO-Treff für Seniorinnen und Senioren

Lichtbildervortrag von Frau Renate Henge zum Thema „JANOSCH – Autor – Illustrator – Maler – Welterklärer – verkanntes Genie“

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Idstein e.V.

Ort: Hotel Felsenkeller, Schulgasse 1, 65510 Idstein

Zeit: 15.30 Uhr. Der Eintritt ist frei.

Samstag 23. September

Beweglichkeit der Hüfte

Stehend, sitzend und liegend mobilisieren, stärken und dehnen wir die Hüftregion.

Veranstalter: RehaMed Sport Idstein e.V.

Ort: Movation Yoga und Rückenstudio,
Black-u.-Decker-Str. 17b, 65510 Idstein

Zeit: 11.00 bis 11.45 Uhr

Kosten: 10,00 €

Anmeldung: RehaMed Sport Idstein e.V., Tel.: 06126/54741

E-Mail: info@rehamedsport-idstein.de

Bitte bequeme Kleidung und Hallenschuhe mitbringen.

Montags ab 4. Oktober

Boule (Petanque, das französische Kugelspiel)

Erlernen des Petanque-Spiels, im Volksmund auch „Boule“ genannt und Erlernen der Spielregeln. Die beliebteste Form ist die Spielform Doublette 2, das bedeutet 2 gegen 2. Benötigt werden pro Spieler 3 Kugeln (Metall) und eine Zielkugel (Holz). Gespielt wird bis eine Mannschaft 13 Punkte erreicht hat.

Wer über eigene Kugeln verfügt, sollte diese mitbringen, der SC Heftrich kann nur eine begrenzte Anzahl an Spielkugeln zur Verfügung stellen.

Maximale Anzahl an Spielerinnen und Spielern ist 16.

Veranstalter: Ski- und Boule-Club Heftrich e.V.

Ort: Parkplätze an der Willy-Mohr-Halle in 65510 Idstein-Heftrich

Zeit: 15.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldung: Herr Erich Ruber, Tel.: 0174/3245527 (gerne auch WhatsApp)

E-Mail: s.e.ruber@gmx.de

Verpflegung: Kann selbst mitgebracht werden.

Tische und Bänke sind vorhanden.

Der Eintritt ist frei. Der SC Heftrich würde sich über eine kleine Spende freuen, für die zur Verfügung Stellung von Material und Zeitaufwand des Trainers.

Donnerstag 7. Oktober

Offener Themenabend:

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Es kann jeden von uns treffen! Heute führe ich ein selbständiges Leben und kann über alle Dinge meines Lebens entscheiden, doch plötzlich kom-

men ein Unfall, eine schwere Erkrankung oder zunehmende Demenz, sodass ich nicht mehr in der Lage bin, wichtige Angelegenheiten meines Lebens selbständig zu regeln. Deshalb ist das Erstellen von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sinnvoll. Hiermit entscheiden Sie für alle verbindlich, wie Sie am Ende Ihres Lebens medizinisch versorgt werden wollen. Dr. Thomas Umscheid wird in dieses Thema einführen, von den neuesten Entwicklungen berichten und uns wichtige Informationen geben.

Veranstalter: Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V. in Zusammenarbeit mit dem Büro für SIE – Senioren, Integration und Ehrenamt

Referent: Dr. Thomas Umscheid, Gefäßmediziner

Ort: Stadthalle Idstein

Zeit: 19.00 Uhr

Anmeldung: Büro für SIE – Senioren, Integration und Ehrenamt,

Frau Elke Müller, Tel.: 06126/78-313

E-Mail: elke.mueller@idstein.de

Der Eintritt ist frei.

Mit einer Spende unterstützen Sie die Arbeit der Hospizbewegung.

Donnerstag 14. Oktober

Halbtagesausflug zum Officium Limeskastell in Pohl

Der Arbeitskreis für ältere Mitbürger in Idstein lädt zu einer ganz besonderen Halbtagesfahrt nach Pohl ein. Mit dem Bus geht es von Idstein nach Pohl zum dortigen Limeskastell, das nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen rekonstruiert wurde und in dieser Form einmalig ist. Das Kastell wird an diesem Tag extra geöffnet. Es handelt sich um ein Kastell, das nicht nur militärisch sondern vor allem auch für den Handel gedacht war. Dieses überschaubare Kastell kann auch von Teilnehmern erkundet werden, die nicht mehr gut zu Fuß sind. Wer mit dem Rollator unterwegs ist, wird vielleicht nicht das komplette Kastell besichtigen können, erhält aber gleichwohl durch die Vorträge einen ausführlichen Überblick. Ein Lichtbildervortrag und eine Führung durch das Kastell bieten vielfältige äußerst interessante Informationen vom Leben der römischen Besatzung im germanischen Gebiet. Nach den Informationen wird gemeinsam in einem römischen Raum gespeist. Anschließend gibt es die Gelegenheit, das Kastell auf eigene Faust zu erkunden und/oder Kaffee und Kuchen zu sich zu nehmen, ehe es dann um 15.30 Uhr wieder zurück nach Idstein geht.

Veranstalter: Arbeitskreis älterer Mitbürger,

Ansprechpartner Herr Sven Hölzel

Treffpunkt: Zentraler Omnibusbahnhof (ZOB), Schulgasse, 65510 Idstein

Abfahrt in Idstein: 10.00 Uhr

Ankunft in Idstein: gegen 16.30 Uhr

Kosten: 20,00 € pro Person

Verpflegung: Mittagessen inklusive

Anmeldung: Büro für SIE – Senioren, Integration und Ehrenamt bei

Frau Elke Müller Tel. 06126/78-313 E-Mail: elke.mueller@idstein.de

Informationen über das Kastell: www.limeskastell-pohl.de

Montag 18. Oktober

Offener AWO-Treff für Seniorinnen und Senioren

Gemütliches Beisammensein jeden 3. Montag im Monat mit (Bild)-Vorträgen, Lesungen und Bildvorführungen.

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt, Ortsverband Idstein e.V.

Ort: Hotel Felsenkeller, Schulgasse 1, 65510 Idstein

Zeit: 15.30 Uhr

Anmeldung: Frau Renate Henge, Tel.: 06126/1785

Der Eintritt ist frei.

Dienstag 19. Oktober

“Das kann mir doch nicht passieren...Oder?“

Ein Vortrag über die Tricks der Betrüger, was macht uns anfällig und worauf sollten wir achten? Herr Hölzel wird dies im Vortrag aus der Sicht eines Psychologen, Herr Lode aus der Sicht eines Computerfachmannes und Herr Jöst aus Sicht eines Kriminalbeamten referieren.

Veranstalter: Herr Sven Hölzel (Vorsitzender Arbeitskreis älterer Mitbürger)

Herr Volker Lode (Leiter Seniorencomputerclub Idstein)

Herr Joachim Jöst (Sicherheitsberater)

Ort: Stadthalle Idstein, Saal 1

Zeit: 15.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldung: Herr Volker Lode, Tel.: 0176/50877898,

E-Mail: volker.lode@web.de

Der Eintritt ist frei.

Dienstag 26. Oktober

Tag der Offenen Tür im Haus der älteren Mitbürger

Aufgrund der Corona-Pandemie mussten Seniorenbegegnungsstätten lange geschlossen bleiben. Seit Juni 2021 finden wieder Gruppentreffen und Veranstaltungen statt. Über diese Vielfalt können Sie sich am Tag der offenen Tür informieren und ins Gespräch kommen.

Veranstalter: Diakonische Werk, Frau Carola Hehner,

in Kooperation mit dem Büro für SIE – Senioren, Integration und Ehrenamt

Ort: Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldung: Frau Carola Hehner, Tel.: 06126/951952,

E-Mail: carola.hehner@diakonie-rt.de

Donnerstag 28. Oktober

Die letzte Wegstrecke gemeinsam bewältigen

Welche Gedanken und Gefühle bewegen Menschen am Ende Ihres Lebens und wie können wir sie liebevoll und kompetent versorgen? Die Vorsitzende der Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V., Frau Heinke Geiter, stellt in ihrem Vortrag dar, wie es Menschen auf dem Weg von der Diagnose einer unheilbaren Krankheit bis zum Tod ergeht, wie Angehörige ihnen hilfreich zur Seite stehen können und was im Sterbeprozess wichtig ist.

Veranstalter: Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V. in Zusammenarbeit mit dem Büro für SIE – Senioren, Integration und Ehrenamt Referentin: Frau Heinke Geiter, Hospiz- und Notfallseelsorgerin

Ort: Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: 15.00 Uhr Der Eintritt ist frei.

Mit einer Spende unterstützen Sie die Arbeit der Hospizbewegung .

Anmeldung: Büro für SIE – Senioren, Integration und Ehrenamt,
Frau Elke Müller, Tel.: 06126/78-313, E-Mail: elke.mueller@idstein.de

Freitag 29. Oktober

Stuhlyoga

Yoga auf dem Stuhl ist für alle geeignet. Im Sitzen schulen wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule und lernen Atemübungen und eine kurze Entspannungseinheit kennen

Veranstalter: RehaMed Sport Idstein e.V.

Ort: Movation Yoga und Rückenstudio,
Black-u.-Decker-Str. 17 b, 65510 Idstein

Zeit: 15.00 bis 15.45 Uhr

Kosten: 10,00 €

Anmeldung: RehaMed Sport Idstein e.V., Tel.: 06126/54741
E-Mail: info@rehamedsport-idstein.de

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Donnerstag 4. November

Vortrag: Diabetes – die neue Volkskrankheit?

Die Ernährungswissenschaftlerin, Frau Carolin Hehner (St. Josefhospital Wiesbaden), erläutert in ihrem Vortrag die Entstehung und die Risikofaktoren der Erkrankung Diabetes und gibt Informationen zur Prävention. Anschließend beantwortet sie Ihre Fragen.

Veranstalter: Diakonisches Werk Rheingau-Taunus

Ort: Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: 15.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldung: Frau Carola Hehner, Tel.: 06126/9519521
E-Mail: carola.hehner@diakonie-rt.de

Der Eintritt ist frei.

Montag 15. November

Offener AWO-Treff für Seniorinnen und Senioren

Vortrag mit Bildern (Beamer) über das Werk des Malers Gerhard Richter von Ursula Boy-Malsch.

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt, Ortsverband Idstein e.V.

Ort: Hotel Felsenkeller, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: 15.30 Uhr

Anmeldung: Frau Renate Henge, Tel.: 06126/1785

Der Eintritt ist frei.

Freitag 19. November

Offener Themenabend: Palliativmedizin und Hospizarbeit „Starke Begleiter für Leben und Sterben in Würde“

Am Ende ihres Lebens liebevoll begleitet und medizinisch gut versorgt zu werden und in Würde sterben zu können, wünschen sich viele Menschen. Frau Prof. Bausewein wird in ihrem Vortrag darstellen, wie das gelingen kann und welche eine große Bedeutung die Hospizbewegung und die Palliativmedizin dabei haben. Die renommierte Wissenschaftlerin, Autorin vieler Publikationen und geschätzte Vortragende wird dabei auch auf aktuelle Entwicklungen und Fragen zur Sterbehilfe eingehen.

Veranstalter: Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V. in Zusammenarbeit mit dem Büro für SIE – Senioren, Integration und Ehrenamt

Referentin: Frau Professorin Dr. Claudia Bausewein, Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin

Ort: Kulturbahnhof Idstein, Am Güterbahnhof 2, 65510 Idstein

Zeit: 19.30 Uhr

Anmeldung: Büro für SIE – Senioren, Integration und Ehrenamt, Frau Elke Müller, Tel.: 06126/78-313 E-Mail: elke.mueller@idstein.de
Der Eintritt ist frei.

Mit einer Spende unterstützen Sie die Arbeit der Hospizbewegung.

Samstag 20. November

Letzte Hilfe Kurs

Der Letzte Hilfe Kurs bereitet alle interessierten Menschen auf den Umgang mit diesen Lebenssituationen vor. Es geht um Basiswissen für den Fall, dass jemand im persönlichen Umfeld schwer erkrankt oder sich am Lebensende befindet. Er vermittelt Basiswissen zu den Themen: Sterben ist ein Teil des Lebens; Vorsorgen und Entscheiden; Körperliche, psychische, soziale und existenzielle Nöte lindern und Abschied vom Leben nehmen.

Veranstalter: Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V. in Zusammenarbeit mit dem Büro für SIE – Senioren, Integration und Ehrenamt

Referenten: Frau Ilona Diener, Hospiz- und Palliativpflegekraft sowie eine Hospizbegleiterin

Ort: Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: 10.00 bis 14.00 Uhr

Anmeldung: Büro für SIE – Senioren, Integration und Ehrenamt, Frau Elke Müller, Tel.: 06126/78-313, E-Mail: elke.mueller@idstein.de
Der Eintritt ist frei.

Mit einer Spende unterstützen Sie die Arbeit der Hospizbewegung.

Amt für Soziales, Jugend und Sport
Büro für SIE – Senioren, Integration und Ehrenamt
Frau Elke Müller
Am Hexenturm 10
65510 Idstein
Tel. 06126/78-313, E-Mail: elke.mueller@idstein.de