

## Aktiver Herbst 2017



Ein Programm für Bürgerinnen und Bürger ab 55plus

### Dienstag, 10. Oktober

#### **Kostenlose Fortbildung für ehrenamtliche Lernpaten und -patinnen sowie für Interessierte**

In Idstein gibt es eine große Anzahl von bildungsbenachteiligten Kindern und Jugendlichen. Um ihre Chancen auf einen guten Schulabschluss zu verbessern, erhalten sie Unterstützung durch Patinnen und Paten. Für diese Ehrenamtlichen bietet das Seniorenbüro eine Fortbildung an u.a. zu den Themen: Welche Lerntypen gibt es? Umgang mit Konflikten; wo gibt es welche Anlaufstellen für bestimmte Themen; Alltagshilfen.

Ort: Amt für Soziales, Jugend und Sport, Am Hexenturm 10

Zeit: 16.00 bis 19.00 Uhr

Anmeldung: Seniorenbüro, Tel. 06126-78313,

Email: heidi.goebel@idstein.de

### Mittwoch, 11. Oktober

#### **Visionen gestalten: Mit Träumen beginnt die Realität**

Vielleicht kennen Sie das? Sie haben sich etwas sehnlichst gewünscht und eines Tages wird es wahr und Sie können es kaum fassen. Oder aber, Sie haben große Angst, dass etwas Schlimmes eintreten könnte und eines Tages passiert genau das. Haben wir Anteil an dem Geschehen? Können wir Einfluss nehmen? Wir leben nach inneren Bildern, aber unser Geist unterscheidet nicht zwischen Realität und zwischen einer bloßen Vorstellung. Und so können wir unser Leben mit schönen Bildern bereichern, Wunschträume gestalten und mit dem Gefühl der Vorfreude beleben. Solch gestaltete Lebensräume beeinflussen nicht nur unsere

täglichen Gefühle positiv, sie können auch tatsächlich wahr werden.

Referentin: Gabriele Heyne

Ort: Amt für Soziales, Jugend und Sport, Am Hexenturm 10

Zeit: 15.00 bis 18.00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Anmeldung: Seniorenbüro, Tel. 06126-78313,

Email: heidi.goebel@idstein.de

### Donnerstag, 12. Oktober

#### **Offener Themenabend: Ars Moriendi – die Kunst des guten Lebens und Sterbens – Interpretationen für das Heute**

Die Ars Moriendi mit ihren Betrachtungen über das Leben und den Tod war für die Menschen im Mittelalter Anleitung und Hilfestellung, sich auf den Tod vorzubereiten. Mitten im Leben sollte dies geschehen, um die bemessene Zeit auf Erden in sinnvoller Gestaltung, als eine Bewährung auf den Tod hin zu nutzen. Ein geglücktes Leben und das ewige Heil zu erlangen, war das Ziel der Ars Moriendi.

Auch heute suchen Menschen nach Orientierung und Hilfe, um mit der Endlichkeit des eigenen Lebens umzugehen.

Der Vortrag möchte Impulse zur Frage geben:

Was kann heute in der Auseinandersetzung mit dem Sterben und dem Tod hilfreich sein?

Gemeinsam sich dieser Frage zu nähern, kann uns bereichern.

Referentin: Doris Sattler, Master of Palliative Care

Ort: Gerberhaus, Löherplatz

Beginn: 19.00 Uhr

Der Eintritt ist kostenfrei

### Montag, 16. Oktober

#### **Auf Luthers Spuren**

Renate Henge berichtet in Wort und Bild über eine

Fahrt zu Lutherstätten in Sachsen-Anhalt

Ort: Hotel zum Felsenkeller, Schulgasse

Beginn: 15.30 Uhr, der Eintritt ist frei

Veranstalter: AWO Idstein, Offener AWO-Treff

### Montag, 16. Oktober

#### **Skatturnier um den Wanderpokal der Stadt Idstein**

Der Sieger wird nach 3 mal 24 Spielen mit Tischwechsel ermittelt. Für eine kleine Erfrischung ist gesorgt.

Ort: Amt für Soziales, Jugend und Sport, Am Hexenturm 10

Zeit: 14.00 bis ca. 18.00 Uhr, Skatfreunde Idstein

### Donnerstag, 19. Oktober

#### **Wege in das Anderland – Begleitung von Menschen mit Demenz**

„Die Welt der Demenz ist nicht nur eine Welt des Leids und der Trauer, sondern eine Welt, in der es sich noch viele Jahre zu leben lohnt“, davon ist Stephan Hoffmann, Fachberater der Alzheimer Gesellschaft Rheingau-Taunus überzeugt. Demenzkranke brauchen, wie jeder Mensch, Anregung. Ganz im Hier und Jetzt sein – echt sein, ehrlich sein – empathisch und wertschätzend, dann gelingt die Kommunikation mit Menschen mit Demenz. Wie schaffen wir es, in einer gelebten Gelassenheit zu leben und diese glaubwürdig ausstrahlen – trotz allem Stress und aller Anforderung?

Das Seniorenbüro bietet hierzu eine Fortbildung an.

Diese findet statt im Amt für Jugend, Soziales und

Sport, Am Hexenturm 10 von 15.00 bis 18.00 Uhr.

Die Kosten betragen 10,- €.

Anmeldung im Seniorenbüro, Tel. 06126-78313,

Email: heidi.goebel@idstein.de

### Samstag, 30. September und 28. Oktober

#### **Repair-Café**

Wenn der Toaster oder die Kaffeemaschine kaputt sind, das Rad am Fahrrad schleift oder der Pullover Mottenlöcher hat – dann schauen Sie doch mal mit ihren „Lieblingen“ im Repair-Café vorbei. Jeden letzten Samstag im Monat im Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7 von 10.00 bis 13.00 Uhr

### Donnerstag, 9. November

#### **Offener Themenabend: Therapie um jeden Preis?**

Medizinischer Fortschritt macht fast alles möglich: Künstliche Gelenke, Herzkatheter und vieles mehr. Auch das Alter stellt keine Grenze für Eingriffe dar. Neue Medikamente und die Gentherapie machen immer noch eine weitere Behandlung möglich. Aber müssen diese Therapien sein, wenn das Leben sich dem Ende zuneigt? Wann ist was noch sinnvoll? Überschreiten wir nicht manchmal die Grenzen? Über Beispiele verschiedener moderner Therapien soll aufgezeigt werden, wo und warum es Grenzen gibt, und es soll zum Nachdenken angeregt werden, wo man für sich selbst bei einer lebensbedrohlichen Erkrankung eine rote Linie ziehen möchte.

Referent: Dr. med. Thomas Umscheid,

Arzt für Gefäßmedizin

Ort: Gerberhaus, Löherplatz

Beginn: 19.00 Uhr, der Eintritt ist frei

### Donnerstag, 7. Dezember

#### **Offener Themenabend: Der betrogene Patient: Diskussion um Medikamente, Therapien und Ökonomie**

In den letzten Jahren wird die Diskussion um die Zukunft der Medizin immer kontroverser. Was können wir uns leisten? Werde ich noch die richtige Therapie bekommen? Werden wir noch genug Ärzte und Krankenhäuser haben? Es gibt inzwischen Diskussionen um Therapien zur Lebensverlängerung aus ökonomischen Gründen. In meinem Vortrag möchte ich mich mit einigen Aspekten eines unter Medizinern umstrittenen Buches von Gerd Reuther: „Der betrogene Patient“ auseinandersetzen und zu einer Diskussion über einige seiner Thesen einladen.

Referent: Dr. med. Thomas Umscheid, Arzt für Gefäßmedizin

Ort: Gerberhaus, Löherplatz

Beginn: 19.00 Uhr

Der Eintritt ist kostenfrei

**Amt für Soziales, Jugend und Sport  
Seniorenbüro der Stadt Idstein**

**Frau Heidi Göbel  
Am Hexenturm 10, 65510 Idstein**

**Tel. +496126-78313, Email: heidi.goebel@idstein.de  
www.seniorenbuero-idstein.de**



## Liebe Seniorinnen und Senioren,

Jede Jahreszeit hat ihren eigenen Reiz. Um ihn in vollen Zügen genießen zu können, bedarf es jedoch mitunter eines Anstoßes von außen. Das gilt besonders für die herbstliche Jahreszeit, wenn die Natur müde wird und sich auf den großen Winterschlaf vorbereitet. Mit dem „Aktiven Herbst“ sollen die Lebensgeister wach gehalten und die wetterbedingte Tristesse durch ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm aufgehellt werden.

Längst ist der „Aktive Herbst“ in Idstein zu einer guten Tradition geworden, und ich freue mich, dass sich alljährlich zahlreiche ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger beteiligen. Auch in diesem Jahr gibt es wieder ein attraktives Veranstaltungsprogramm. Ich lade Sie herzlich ein, die vielfältigen Gelegenheiten zur Begegnung, zur Information oder zur Unterhaltung, die es in den kommenden Wochen bietet, zu nutzen und die Veranstaltungen durch Ihre geschätzte Teilnahme zu bereichern.

Ich freue mich auf Ihren Besuch, wünsche Ihnen vergnügliche Stunden und hoffe in diesem Sinne auf einen ereignisreichen „Aktiven Herbst 2017“.



Christian Herfurth  
Bürgermeister



## Donnerstag, 17. und 24. August

### Schnupperkurs Spanisch für Anfänger

#### Fit für den nächsten Spanien-Urlaub

Vielleicht wollten Sie schon immer einmal die spanische Sprache, eine der meist gesprochenen in der Welt, erlernen? Oder Sie planen einen Urlaub im traumhaften Süden und interessieren sich besonders für Land und Leute?

Dann haben wir das Richtige für Sie. Das Seniorenbüro Idstein bietet in Zusammenarbeit mit Herrn Javier Guzmán, der selbst aus Südspanien, Sevilla stammt, einen Schnupperkurs „Fit für den nächsten Spanienurlaub“ an. Im Kurs lernen Sie sich vorzustellen, im Restaurant zu bestellen, nach dem Weg zu fragen sowie einkaufen zu gehen und noch weitere wichtige und nützliche Kenntnisse. Herr Guzmán möchte Ihnen bei diesem Kurs nicht nur die Sprache vermitteln sondern auch mehr über seine wunderschöne Heimat und Landsleute erzählen und Sie in die Welt der Tapas, spanischen Traditionen und Bräuche einführen.

Zeit: jeweils 16.00 bis 17.30 Uhr

Ort: Amt für Soziales, Jugend und Sport, Am Hexenturm

Kosten: 20,- €

Anmeldung: bis zum 14. August 2017 im Seniorenbüro, Tel.06126 78-313, Email: heidi.goebel@idstein.de.

## Sonntag, 3. September

### Busfahrt ins Blaue

Die Wanderabteilung des TV Idstein bietet eine ganztägige Busfahrt mit Überraschungsziel an.

Kosten: 10,00 €

Anmeldung: TV Idstein, Tel. 06126-2819

## ab September

### Tea or Coffee?

#### Neuer Kurs startet im englischen Sprach-Café

Please come for coffee, tea and cake. Have a fun morning with English conversation and enjoy meeting other people in a good atmosphere.

Hier können Sie Ihre englischen Sprachkenntnisse auffrischen und vertiefen. Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene jeweils dienstags, 10.00 bis 11.30 Uhr im Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7.

Kosten: 55,- € für 10 Termine

Anmeldung und Infos: Frau Welford, Tel. 06126-5058600, Email: welford90@hotmail.com

## Dienstag, 12. September

### Tagesfahrt nach Cochem an der Mosel mit der Seniorenunion

Besichtigung der Burg Eltz und der Altstadt von Cochem sowie eine Schifffahrt auf der Mosel bis Beilstein. Da die endgültige Planung der Tagesfahrt noch nicht abgeschlossen ist, bitte beim Veranstalter weitere Details erfragen.

Anmeldung: gkolanus@gmx.de oder

Tel. 06126-5057357

Kosten: Zwischen 40,00 und 50,00 €

Abfahrt: 8.00 Uhr ab Busbahnhof Idstein

## Donnerstag, 14. September

### Forum Demenz für pflegende Angehörige und Interessierte

#### Informationen zu dementiellen Erkrankungen

Referentin: Dr. Wenninger, Leitende Ärztin, Vitos psychiatrische Ambulanz und Tagesklinik Idstein

Ort: Amt für Soziales, Jugend und Sport, Am Hexenturm 10

Zeit: 15.00-16.30 Uhr

Kostenfreies Angebot, eine Anmeldung nicht erforderlich

Weitere Informationen: Seniorenbüro, Tel. 06126-78313

## Montag, 18. September

### Nostalgie-Kino

#### Die Züricher Verlobung

Haus Sonnenhof, Am Pfarrgarten 9, Idstein-Oberrod

Zeit: ab 15.30 Uhr, der Eintritt ist frei

## Montag, 18. September

### Ein Nachmittag mit hessischer Mundart

#### Günther Lehne erzählt und liest „in Hessisch“.

Ort: Hotel zum Felsenkeller, Schulgasse

Beginn: 15.30 Uhr, der Eintritt ist frei

Veranstalter: AWO Idstein, Offener AWO-Treff

## Dienstag, 19. September

### Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Wenn ein Mensch sich dementiell verändert, bringt das gerade auch für die Angehörigen viele Probleme und Fragen mit sich. In dieser Situation ist es wichtig zu spüren, dass man mit seinen Sorgen, seinen Fragen, seinen oftmals verwirrenden Gefühlen nicht alleine ist. Es tut gut zu wissen, dass andere Ähnliches erleben, vielleicht ähnliche Probleme und Fragen haben, aber auch schon Auswege gesucht und gefunden haben.

Der fachlich begleitete Gesprächskreis findet jeden dritten Dienstag im Monat statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort: Quartiersbüro der Stadt Idstein, Limburger Str.63a

Zeit: 18.00 bis 19.30 Uhr

Anmeldung: Alzheimer Gesellschaft Rheingau-Taunus, Tel. 06123-7050119

## Mittwoch, 20. September

### Tagesfahrt nach Kassel-Wilhelmshöhe mit Besuch des Herkules

Über dem Kasseler Bergpark thront der Herkules, der in diesem Jahr 300 Jahre alt wird. Das besondere Ereignis sind die Wasserspiele. Dieses weltweit einzigartige Schauspiel war mit ausschlaggebend, damit der Bergpark 2013 als Weltkulturerbe ausgezeichnet wurde.

Festes Schuhwerk ist dringend erforderlich. Auch Trittsicherheit ist notwendig. Für Rollatoren ist der Weg nicht geeignet. Alle Teilnehmer fahren zum Herkules; dort teilt sich die Gruppe: Gruppe A läuft nach unten, Gruppe B fährt mit dem Bus und beobachtet das Geschehen vor dem Schloss mit der großen Fontaine als Höhepunkt.

Abfahrt: 7.30 Uhr Busbahnhof Schulgasse, Rückkehr ca. 20.00 Uhr

Kosten: 39,00 € inkl. Busfahrt, Eintritt Herkules, Mittagessen

Vorverkauf: Ab 24. Juli im Hexenbuchladen, Ober-gasse 10, Idstein

Veranstalter: AWO, OT Idstein

## Dienstag, 26. und Donnerstag, 28. September

### Letzte Hilfe Kurs

Während uns die „Erste Hilfe“ bekannt ist so ist die „Letzte Hilfe“ für uns ein noch neuer Begriff. Dieser Kurs bereitet alle interessierten Menschen an zwei Abenden auf den Umgang mit diesen Lebenssituationen vor. Es geht um ein Basiswissen für den Fall, dass jemand im persönlichen Umfeld schwer erkrankt oder sich am Lebensende befindet.

Themen sind: Sterben ist ein Teil des Lebens, Vorsorgen und Entscheiden, Körperliche, psychische, soziale und existenzielle Nöte lindern, Abschied nehmen vom Leben.

Referentinnen: Ilona Diener, Hospiz- und Palliativpflegefachkraft und Birgit Grensemann, Hospizbegleiterin  
Ort: Haus der Kirche und Diakonie, Fürstin-Henriette-Dorothea Weg 1

Zeit: jeweils von 19.00 bis 21.00 Uhr

Anmeldung: Tel. 06126-700 27 15,

Email: lhk@hospizbewegung-idstein.de

Die Teilnahme ist kostenfrei. Mit Ihrer Spende unterstützen Sie die Arbeit im ambulanten Hospiz- und Palliativdienst

## Montag, 9. Oktober

### Forum Demenz für pflegende Angehörige und Interessierte

Belastungen am Lebensende: Wo finde ich Hilfe und Unterstützung

Ort: Amt für Soziales, Jugend und Sport, Am Hexenturm 10, Zeit: 15.00–16.30 Uhr

Kostenfreies Angebot, eine Anmeldung nicht erforderlich  
Weitere Informationen: Seniorenbüro, Tel. 06126-78313