

druck können Sie sich durch die von der Kursleitung Frau Barbara Stibane, Heilpraktikerin mitgebrachten Heil- und Wildkräuter verschaffen. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Ort: DGH Idstein-Wörsdorf
Uhrzeit: 19.30 bis 21.30 Uhr
Veranstalter: Landfrauen Ortsverein Wörsdorf,
Tel. 06126-51187 · Email: heidihalfpap@web.de

Dienstag, 22. Oktober
Forum Demenz für pflegende Angehörige und Interessierte ...die Lebenswege wertschätzend und kreativ begleiten, gestalten und genießen – trotz allem
„Menschen mit Demenz brauchen, wie jeder Mensch, Beziehungen, Anregungen, Menschen, die ermöglichen aber auch (los-) lassen können.“

Es geht darum Menschen mit Demenz in deren Welt anzuerkennen, um ein gutes Miteinander zu ermöglichen. Für uns alle gilt: Ganz im Hier und Jetzt sein – Achtsam, ehrlich und wohlwollend mit uns umzugehen – einführend und vorbereitet sein für die Begegnungen im Alltag – sich und andere wertschätzen, trotz organisieren und kümmern – Wege begleiten und Neue ermöglichen. Wie schaffen wir eine gute Balance zwischen der Verantwortung für uns selbst und die Sorge um den betroffenen Menschen gerade auch im Alltag zu erreichen?

Ort: Amt für Jugend, Soziales und Sport, Am Hexenturm 10
Zeit: von 15.00 bis 18.00 Uhr. Die Kosten betragen 20,00 €.
Anmeldung im Seniorenbüro, Tel. 06126-78314,
Email: juliane.skowronek@idstein.de

Dienstag, 29. Oktober
Making Van Gogh
Tagesfahrt zur großen Städel-Sonderausstellung in Frankfurt mit Abendessen im prämierten Restaurant „Bären“

Die einmalige Sonder-Ausstellung im Frankfurter Städel stellt das Werk van Goghs mit 50 seiner Gemälde aus allen Schaffensperioden in den Kontext zur Entwicklung der deutschen Kunst zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Nach dem Besuch der Ausstellung mit Audioguide fahren wir zum Abendessen in das vom Hessischen Rundfunk als eines der 50 besten Landgasthöfe prämierte Restaurant. Im Preis enthalten sind: Abhol- und Bringservice von ihrem Zuhause, Fahrt und alle Transfers, Eintritt und Audioguide-

Rundgang durch die Ausstellung, Abendessen im Bären á la Carte (Hauptgericht ohne Getränke)

Anmeldung und Information: Telefon 0162-4144321, Email: info@kulturring-idstein.de Reiseleitung Herr Helmut Brühl,
Veranstalter: Kulturring Idstein
Kosten: Mitglieder 63,00 € und Nicht-Mitglieder 71,00 €

Mittwoch, 30. Oktober
Kaffeeplausch
„Wir lassen keinen allein. Für uns ist jeder wichtig!“
Unter diesem Motto ist der VdK Idstein für seine Mitglieder da und bietet Hilfe und Information zu verschiedenen sozialen Fragen an. Veranstaltet vom Diakonischen Werk Rheingau-Taunus.

Ort: Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7, Idstein
Zeit: 15.00 bis 17.00 Uhr
Kaffee und Kuchen gegen kleine Spende
Weitere Informationen: Frau Carola Hehner, Tel. 06126-9519521
Email: carola.hehner@diakonie-rt.de

Donnerstag, 31. Oktober
Nostalgie-Kino erleben mit großer Leinwand und Projektor
„Der Gauner und der liebe Gott“ mit Gerd Fröbe
Ort: Vincent von Paul Haus, Stettiner Straße 22, Idstein
Zeit: 15.30 Uhr, Der Eintritt ist frei

Donnerstag, 7. November
Diavortrag „Einmal quer durch Spanien“
Der Diavortrag führt die Zuschauer einmal quer durch Spanien hindurch und zeigt wie vielfältig das Land ist. Die Landschaft, die Menschen, die Traditionen und die Gastronomie sind von Region zu Region unterschiedlich. Jede ist auf Ihre Art und Weise reizvoll. Es werden Höhepunkte des Baskenlandes, Zentralspanien und Andalusien gezeigt. Begeben Sie sich auf eine aufregende Reise von Norden nach Süden und lernen Sie die verschiedenen Facetten des beliebten Reiselandes Spanien kennen
Veranstalter: vivahola -Team in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro der Stadt Idstein, Tel. 78314

Ort: Amt für Soziales, Jugend und Sport, Am Hexenturm 10
Zeit: 15.30 bis 16.30 Uhr
Der Eintritt ist kostenfrei

Dienstag, 12. November
Offener Themenabend: Patientenverfügung - Vorsorgevollmacht
Es kann jeden von uns treffen

.... Gestern habe ich noch ein selbstständiges Leben geführt und konnte alle Entscheidungen mit klarem Verstand treffen, doch dann kommt ein Unfall, eine plötzliche Erkrankung oder zunehmende Demenz, so dass ich nicht mehr in der Lage bin, wichtige Angelegenheiten meines Lebens selbstverantwortlich regeln zu können. Deshalb ist das Erstellen einer Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung eine so wichtige und sinnvolle Vorsorge. Sie geben Auskunft darüber, welche Bedürfnisse und Wünsche uns in der Situation einer schweren Erkrankung und am Lebensende wichtig sind und helfen, dass unsere Wünsche und Vorstellungen von einem Leben in Würde Berücksichtigung finden.
Veranstalter: Hospizbewegung Idsteiner Land e.V in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro der Stadt Idstein
Referenten: Frau Heinke Geiter Hospiz- und Notfall- Seelsorgerin und Herr Dr. Thomas Umscheid Gefäßchirurg

Ort: Gerberhaus, Löherplatz 13, Idstein,
Beginn: 19.00 Uhr, Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Mit einer kleinen Spende unterstützen Sie die Arbeit der Hospizbewegung.

Donnerstag, 14. November
Wer rastet, der rostet
Werden Sie aktiv und übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gesundheit. Auftaktveranstaltung zu vier weiteren Nachmittagen (am 06.12., 13.12., 10.01. und 17.01.2020 jeweils von 14.30 bis 17.00 Uhr) an denen Workshops angeboten werden, die theoretisches Wissen und praktische Übungen miteinander verbinden. Die Workshops befassen sich mit Aspekten der Gesundheitsförderung. In Zusammenarbeit mit den Studierenden haben Sie die einmalige Gelegenheit, Fragen rund um die Workshop-Themen zu stellen.

Ort: Hochschule Fresenius (Neubau)
Zeit: 16.15 bis 17.30 Uhr
Anmeldung: VHS Idstein Tel. 06126-51336 oder direkt am 14.11. vor Ort. Die Veranstaltungen sind kostenfrei

Donnerstag, 18. November
Forum Demenz für pflegende Angehörige und Interessierte Die ethische Beratung in der Palliativversorgung – Für wen und warum?

Ethische Beratungen – mit allen an der Versorgung beteiligten – helfen Schwerkranken und / oder deren Angehörigen zu Hause, im Krankenhaus oder Seniorenheim bei Fragen zu
- Schwerwiegenden Entscheidungen in gesundheitlichen Fragen
- Komplexen weitreichenden Therapie-Entscheidungen
- Vereinbarungen oder Änderungen von Therapiezielen
- Entscheidungen über die Wertigkeit und Notwendigkeit medizintechnischer Maßnahmen
- Auslegung von Patient-, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht
Ihr Interesse und Ihre Fragen zu diesem Thema stehen im Mittelpunkt dieser Veranstaltung.
Veranstalter: Seniorenbüro der Stadt Idstein in Zusammenarbeit mit der Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V.
Referent: Dr. Thomas Nolte, Palliativmediziner, ZAPV – Zentrum für ambulante Palliativversorgung und Ilona Diener Hospizbewegung Idsteiner Land e.V.

Ort: Amt für Soziales, Jugend und Sport, Am Hexenturm
Zeit: 15.00 bis 16.30 Uhr, Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Donnerstag, 21. November
Offener Themenabend: Palliative Erkrankungen – Wer leidet mit
Eine schwerwiegende Diagnose betrifft nicht nur die Menschen, die daran erkrankt sind. Sie hat Einfluss auf ihr gesamtes Umfeld. Bei dieser Veranstaltung wollen wir den Blick ein wenig mehr auf die Personen lenken, die einem schwererkrankten Menschen nahestehen: Angehörige, Freunde oder Bekannte. Immer wieder begegnen uns in unserer Arbeit Situationen, in denen vor allem die Menschen im unmittelbaren Umfeld eines Patienten ganz besonderen Belastungen ausgesetzt sind. Sie beobachten in der schweren Erkrankung Entwicklungen, die sie nicht einordnen können und Angst machen. Zum Beispiel, wenn die demente Mutter nicht mehr essen mag, wenn der an Krebs erkrankte Partner sich emotional zurückzieht, wenn die Pflege alleine nicht mehr zu leisten ist... Darüber wollen wir in dieser Veranstaltung sprechen, wollen uns den Ursachen des Leidens nähern und versuchen, ei-

nen möglichen Weg zu skizzieren. Ihr Interesse und Ihre Fragen zu diesem Thema stehen im Mittelpunkt dieser Veranstaltung. Veranstalter: Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V. in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro der Stadt Idstein.
Referentinnen: Palliativmedizinerin Alexandra Knobloch und Ilona Diener Hospiz- und Palliativfachkraft

Ort: Gerberhaus, Löherplatz 13, Idstein
Zeit: 19.00 Uhr
Der Eintritt ist kostenfrei. Mit einer Spende unterstützen Sie die Arbeit der Hospizbewegung.

Mittwoch, 27. November
Kaffeeplausch
Lions Club International ist eine weltweite Vereinigung, die an der Lösung gesellschaftlicher Probleme mitarbeitet. Seit 1971 gilt das Motto: „We serve - wir dienen“ auch in Idstein. Die Mitglieder engagieren sich ehrenamtlich für Menschen, die Hilfe brauchen. Lions-Mitglied Pfarrer i.R. Ralf E. Wolter wird über die Aktivitäten des Club an konkreten Beispielen berichten.
Veranstaltet vom Diakonischen Werk Rheingau-Taunus.

Ort: Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7, Idstein
Zeit: 15.00 bis 17.00 Uhr
Kaffee und Kuchen gegen kleine Spende
Weitere Informationen: Frau Carola Hehner,
Tel. 06126-9519521, Email: carola.hehner@diakonie-rt.de

Amt für Soziales, Jugend und Sport
Seniorenbüro der Stadt Idstein
Frau Juliane Skowronek
Am Hexenturm 10
65510 Idstein
Tel. +49 6126-78314, Email: juliane.skowronek@idstein.de
www.seniorenbuero-idstein.de

2019 AKTIVER HERBST



Für interessierte Seniorinnen und Senioren der Stadt Idstein



„Zeit, die wir uns nehmen,
ist Zeit, die uns etwas gibt“
-Ernst Ferstl-

Sehr geehrte Idsteinerinnen und Idsteiner,

der Herbst steht vor der Tür und mit ihm auch unsere Veranstaltungsreihe „Aktiver Herbst 2019“. Ein bunter Strauß an Veranstaltungen der Ihnen die Möglichkeit zu vielfältigen Aktivitäten bietet und die Freude am Leben stärkt.

Sie sind herzlich eingeladen, sich von unserem Programm an Kultur, Sport oder geselligen Aktivitäten inspirieren zu lassen.

Ein abwechslungsreiches Angebot an Veranstaltungen bietet Möglichkeiten sich zu begegnen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch, wünschen Ihnen unterhaltensame Stunden mit dem diesjährigen „Aktiven Herbst.“



Christian Herfurth
Bürgermeister

Dienstags, ab August *Tea or Coffee? Neuer Kurs startet im englischen Sprach-Café*

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. Kurse für fortgeschrittene Anfänger jeweils dienstags, 10.00 bis 11.30 Uhr und Fortgeschrittene freitags, 11.00 bis 12.30 Uhr. Einstieg jederzeit möglich.

Ort: Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7, Idstein
Kosten: 55,00 € für 10 Termine
Anmeldung und Infos: Daniela Welford, Tel. 06126-5058600 oder 0159-06030299, Email: welford90@hotmail.com

Mittwoch, 7. August, 11. September, 2. Oktober *Workshop zur Schmuckgestaltung in der PerlenWerkstatt*

Lassen Sie aus echten Edelsteinen und Süßwasserperlen Ihre eigenen Kreationen entstehen! Wählen Sie aus einem umfangreichen Angebot aus Edelsteinsträngen sowie Elementen und Verschlüssen aus Sterlingsilber oder (auch vergoldet) verschiedene Kombinationen und variieren diese auf einem professionellen Perlenfädeltabrett, um zu sehen, wie Ihr Schmuckstück am Ende aussehen soll. Dann wird alles auf hochwertig verarbeitete Feinstseile aufgefädelt und mit dem passenden Verschluss versehen. Auch mitgebrachte Steine und Elemente aus alten Schmuckstücken können verarbeitet werden. Anmeldung erforderlich unter Tel. 0171-1789063 oder freitags und samstags in der PerlenWerkstatt. Wenn Sie Farb- oder Edelsteinwünsche haben teilen Sie dies bitte bei der Anmeldung mit. Für das leibliche Wohl ist mit einer kleinen Auswahl an Snacks und Getränken gesorgt.

Ort: PerlenWerkstatt, Grunerstraße 31, Idstein
Zeit: 19.00 bis 22.00 Uhr
Kosten: 30,00 € pro Person zzgl. Material (ab 20,00 € für Armbänder, ab ca. 30,00 € für Halsschmuck)
Anmeldung und Information Frau Kathrin Knospe,
Tel. 0171-1789063 Email kathrin.knospe@gmail.com

19. August, 16. September, 14. Oktober *Offener AWO-Treff für Senioren und Seniorinnen (auch für Nichtmitglieder)*

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

Ort: Hotel zum Felsenkeller, Schulgasse 1, Idstein
Beginn: 15.30 Uhr, der Eintritt ist frei
Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt, Ortsverein Idstein

Dienstag, 20. August, 17. September, 15. Oktober *Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz*

Wenn ein Mensch sich demenziell 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 Straße 63 a
Zeit: 18.00 bis 19.30 Uhr
Anmeldung: Alzheimer Gesellschaft Rheingau-Taunus,
Tel. 06123-7050119

Freitag, 30. August *Sommerkino*

Der Lügner mit Heinz Rühmann
Ort: Haus Sonnenhof, Am Pfarrgarten 9, Idstein-Oberrod
Zeit: 15.30 Uhr
Der Eintritt ist frei

Samstag, 31. August, 28. September, 26. 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.

Ort: Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7
Zeit: 10.00 bis 13.00 Uhr

ab September jeden Donnerstag *Computerkurs für Senioren*

Smartphone, Laptop, Tablet Schritt für Schritt erklärt.
Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Ort: Graf v. Stauffenberg Straße 21 (Bushaltestelle ca.150 m. entfernt)
Zeit: 15.00 bis 17.30 Uhr,
Referent: Oencil Saygin, Anmeldung: Tel. 06126-56162,
Email: osaygin@gmail.com oder im Seniorenbüro 06126-78314
Kosten pro Termin: 12,00 €

Donnerstags ab 5. September *Spanischkurs mit viel Spaß und ohne Lerndruck*

Sie wollen schon erworbene Spanisch Kenntnisse auf praktische und unterhaltsame Weise anwenden? Für Sie steht das Sprechen im Vordergrund und nicht die Grammatik? Dann sind Sie richtig im Spanischkurs für Fortgeschrittene, der in Kooperation mit dem Seniorenbüro der Stadt Idstein und dem vivahola-Team angeboten wird. Der Kontakt mit Gleichgesinnten und die lockere und nette Atmosphäre im Unterricht sind weitere schöne Nebeneffekte. Es gibt noch freie Plätze.

Ort: Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7, Idstein
Zeit: 13.45 bis 14.45 Uhr
Kosten: 126,00 € (14 Unterrichtseinheiten) inkl. Lernmaterial
Anmeldung und Information:
Frau Sabrina Benz 0157-31660010
Email: info@vivahola.com

Samstag, 7. September, 5. Oktober *Internetcafé für Senioren*

Moderne Informations- und Kommunikationsmittel bestimmen zunehmend unseren Alltag. Sie verändern sich so rasch, dass es vielen schwerfällt, mitzuhalten. Das Internetcafé unterstützt Sie dabei „am Ball“ zu bleiben. Unsere ehrenamtlichen Berater helfen u.a. bei Anwendung von Programmen und Apps, Informationen über soziale Medien, Beratung vor Anschaffungen. Es stehen Kaffee und Kuchen gegen eine freiwillige Spende zur Stärkung bereit.

Ort: Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7, Idstein
Zeit: 10.00 bis 13.00 Uhr
Kosten: Nichtmitglieder zahlen 2,00 € für die Beratung.
Infos: Bürgerhilfe Idstein e.V., Tel. 06126-78289,
Email: no.heinlein@t-online.de

Dienstag, 17. September *Tagesfahrt nach Trier – der ältesten Stadt Deutschlands*

Von Idstein nach Wittlich. Nach der Ankunft machen wir gemeinsam einen kurzen Stadtrundgang, der uns zum Mittagessen in unser Restaurant führt. Danach findet eine ausführliche Stadtrundfahrt mit den wichtigsten Sehenswürdigkeiten statt. Beim Abstecher auf den Petersberg, haben wir einen herrlichen Ausblick über die komplette Stadt. Später fahren wir entlang der Mosel nach Leiwien, bei einem Könnchen Kaffee o. Tee und einem Stück Kuchen im Hotel Zummethof genießen wir den Blick. Die Rückfahrt erfolgt über die Panoramastraße.
Abfahrt: 7.35 Uhr Busbahnhof, Bussteig B. Weitere Zustiege entnehmen Sie dem Ticket. Rückkehr ca. 20.30 Uhr
Kosten: 47,00 € inkl. Fahrtkosten, Stadtführung, Mittagessen, Kuchen und Kaffee am Nachmittag. Weiter Getränke und Verpflegung sind nicht im Preis enthalten.

Vorverkauf: ab 1. August, Hexenbuchladen, Obergasse 10, Idstein, Tel. 06126-6437
Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt, Ortsverein Idstein

Dienstag, 17. September *Offener Themenabend: Vortrag und Lesung „Leben bis wir Abschied nehmen – Geschichten, die das Leben schreibt“*

Plötzlich sind wir oder einer unserer Lieben mit einer schlimmen Diagnose konfrontiert. „Wie lange noch“? möchten wir wissen. Der Gedanke an unseren eigenen Tod macht Angst. Doch wegzulaufen oder den Kopf in den Sand zu stecken, hilft nicht wirklich. Oft fehlen dann Menschen, die uns unsere vielen Fragen beantworten, die erklären, was jetzt auf uns zukommen kann und wie wir damit umgehen können. Heinke Geiter hat viele Menschen beim Sterben begleitet und darüber Bücher geschrieben. Sie wird an diesem Abend daraus vorlesen, von ihren Erfahrungen erzählen und mit uns nach hilfreichen Antworten suchen.
Veranstalter: Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V. in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro der Stadt Idstein.

Ort: Haus der Kirche, Fürstin-Dorothea-Weg 1, Idstein (Konferenzraum)
Zeit: 19.00 bis 20.30 Uhr
Der Eintritt ist frei. Mit einer kleinen Spende unterstützen Sie die Arbeit der Hospizbewegung

Mittwoch, 25. September *Kaffeepausch*

eingeladen sind Mitglieder des Rotary Clubs Bad Camberg-Idstein. Der Club besteht bereits seit 25 Jahren und die Mitglieder engagieren sich in vieler Hinsicht: z. B. Spenden für die Feuerwehr, Schulen, Unionskirche. Das Projekt „Deckel gegen Polio“ wurde aus der Taufe gehoben. Veranstaltet vom Diakonischen Werk Rheingau-Taunus.

Ort: Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7, Idstein
Zeit: 15.00 bis 17.00 Uhr
Kaffee und Kuchen gegen kleine Spende
Weitere Informationen: Frau Carola Hehner,
Tel. 06126-9519521
Email: carola.hehner@diakonie-rt.de

26. September *Forum Demenz für pflegende Angehörige und Interessierte*

Pflegebedürftig – Was Sie schon immer darüber wissen wollten – Antrag auf Pflegegrad – Was kommt bei einem Termin auf mich zu und wie kann ich mich auf einen solchen Termin vorbereiten – wie geht es im Anschluss daran weiter. Impulsvortrag und offener Dialog im Anschluss. Frau Petra Nögler-Daniel vom Pflegestützpunkt Rheingau-Taunus Kreis beantwortet alle Ihre offenen Fragen.

Ort: Amt für Soziales, Jugend und Sport, Am Hexenturm 10, Idstein
Zeit: 15.00 bis 16.30 Uhr
Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung nicht erforderlich

Montag, 7. Oktober *Skatturnier um den Wanderpokal der Stadt Idstein*

Der Sieger wird nach 2 mal 36 Spielen mit Tischwechsel ermittelt. Für eine kleine Erfrischung ist gesorgt.

Ort: Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7, Idstein
Zeit: 14.00 bis ca. 18.00 Uhr
Veranstalter: Skatfreunde Idstein und das Seniorenbüro

Donnerstag, 17. Oktober *Heilende Kräuter*

In diesem Workshop erfahren Sie die praktische Anwendung wichtiger Heilkräuter als Hausmittel. Sie lernen, essbare Wildkräuter in Ihrer Umgebung zu erkennen und zu verarbeiten. Einen ersten Ein-