

2025

AKTIVER HERBST



Für interessierte Seniorinnen und Senioren der Hochschulstadt Idstein





Sehr geehrte Idsteinerinnen und Idsteiner,

der „Aktive Herbst“ lädt Sie auch in diesem Jahr wieder zu einer vielfältigen Veranstaltungsreihe ein, die von September bis November 2025 zahlreiche spannende Programmpunkte für Sie bereithält. Ob kulturelle Erlebnisse, Bewegungsangebote, informative Vorträge oder generationenübergreifende Begegnungen – hier ist für jede und jeden was dabei.

Diese Veranstaltungsreihe bietet Ihnen nicht nur die Möglichkeit, Neues auszuprobieren und interessante Menschen zu treffen, sondern auch wertvolle Impulse für einen aktiven und erfüllten Alltag zu gewinnen. Ich lade Sie herzlich ein, dabei zu sein, sich inspirieren zu lassen und die vielen Angebote zu genießen.

Ich freue mich darauf, Sie bei einer der Veranstaltungen persönlich begrüßen zu dürfen und wünsche Ihnen einen lebendigen, unterhaltsamen und inspirierenden „Aktiven Herbst“.

Mit herzlichen Grüßen

Christian Herfurth

Bürgermeister

Jeden Donnerstag

Tanzkreis 55plus

Von Standard bis Latein – diese Tänze können Sie unter der Leitung des erfahrenen Tanztrainers Klaus Meyer wiederauffrischen. Alles ohne Stress, aber mit dem Erlebnis einer fröhlichen Gruppe. Geben Sie sich einen Ruck und besuchen Sie uns zu einer unentgeltlichen „Schnupperstunde“!

Veranstalter: Tanzkreis 55plus

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Idstein-Dasbach,
Oberseelbacher Str. 2, 65510 Idstein-Dasbach

Zeit: 17.15 bis 19.00 Uhr

Kosten: Pro Paar 60,00 € für 10 Termine
(1. Schnupperstunde ist kostenfrei)

Anmeldung: Herr Klaus Heinze, Tel.: 06126 53957,
E-Mail: klausw_heinze@web.de

Jeden Freitag

Tea or coffee

English Communication für Fortgeschrittene

Veranstalter: Frau Daniela Welford

Ort: Haus der Begegnung, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: 11.00 bis 12.30 Uhr

Kosten: 60,00 €/10 Sessions (fortlaufend)

Verpflegung: Coffee/Tea, Cookies inclusive

Anmeldung: Frau Daniela Welford, Wagenerstraße 2, 65510 Idstein,
Tel.: 0159 06030299, E-Mail: welford90@hotmail.com

Montag, 1. September 2025

Montag, 8. September 2025

Montag, 15. September 2025

Boule (Petanque, das französische Kugelspiel) für Anfänger

Erlernen des Petanque-Spiels - im Volksmund auch „Boule“ genannt und der Spielregeln

Veranstalter: Skiclub Heftrich e.V.

Ort: Boule-Plätze hinter der Willy-Mohr-Halle, Raiffeisenstr. 1, Idstein-Heftrich

Zeit: Ab 15.00 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei. Boule Kugeln sind vorhanden.

Anmeldung: Herr Erich Ruber, Tel.: 0174 3245527
(gerne auch per WhatsApp), E-Mail: s.e.ruber@gmx.de

Dienstag, 2. September 2025

Offener Themenabend:

„Sterbehilfe/Sterbebegleitung“

„Ich möchte selbst entscheiden, wann ich nicht mehr leben möchte“ sagen inzwischen mehr als die Hälfte aller Menschen in Deutschland. Andere sagen: „Gott alleine ist Herr über Leben und Tod“. Oft stehen sich dann Befürworter und Gegner der Sterbehilfe unversöhnlich gegenüber.

Heinke Geiter möchte die verschiedenen Positionen näher beleuchten und aus der hospizlich-palliativen Sicht auf das Lebensende schauen und zeigen, wie Sie für Ihr Lebensende Vorsorge treffen können und welche Möglichkeiten die Palliativmedizin bietet.

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: Gerberhaus, Löherplatz 11, 65510 Idstein

Zeit: 19.00 bis 20.30 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Mit einer Spende unterstützen Sie die Arbeit der Hospizbewegung.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner: verwaltung@hospizbewegung-idstein.de,
Tel.: 06126 7002713.

Donnerstag, 11. September 2025

Dienstag, 14. Oktober 2025

Donnerstag, 20. November 2025

Klangmeditation

Tun Sie sich was Gutes und lassen Sie sich mitnehmen, tauchen Sie ein in die sphärischen Klänge der Klangschalen und Gongs. Vergessen Sie für kurze Zeit die Sorgen des Alltags und lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf.

Entspannen Sie, tanken Sie auf und stärken Sie Ihre Widerstandskraft.

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

Ort: Gesundheitsquartier, Egerlandstraße 15, 65510 Idstein,

Zeit: 18.30 bis 19.30 Uhr

Kosten: 15,00 € pro Person, Mitglieder 12,00 €

Anmeldung: Frau Christine Ott, Tel.: 0173 6631492,
E-Mail: christine.ott@kneipp-bad-schwalbach.de

Donnerstag, 11. September 2025

„Vulkan-Express“ - Tagesfahrt des Seniorenbeirats der Hochschulstadt Idstein

Die Fahrt führt nach Koblenz, wo die Reiseleiterin abgeholt wird, weiter zum Bahnhof nach Brohl/Lützing, wo es mit der Brohltalbahn (Vulkan-Express) in gemächlichem Tempo durch eine wunderschöne Landschaft nach Engeln geht.

Von dort geht die Fahrt mit dem Reisebus weiter nach Mühlheim-Kärlich, wo im „Alten Brauhaus“ das Mittagessen eingenommen wird. Anschließend geht die Fahrt weiter nach Andernach. Hier gibt es eine Rundfahrt mit Erklärungen und einen Stadtrundgang durch die historische Altstadt mit anschließender Freizeit.

Die Rückfahrt um 17.30 Uhr geht über Koblenz (Ausstieg der Reiseleiterin) nach Idstein.

Veranstalter: Seniorenbeirat der Hochschulstadt Idstein

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

Abfahrt in Idstein: 8.00 Uhr

Ankunft in Idstein: ca. 19.00 Uhr in Idstein

Kosten: 50,00 € pro Person (wird im Bus eingesammelt)

Verpflegung: Mittagessen inklusive

Anmeldung: Ab dem 11. August 2025 über das Büro für SIE – Senioren, Integration und Ehrenamt bei Frau Elke Müller, Tel.: 06126 78-313, E-Mail: ehrenamt@idstein.de

Montag, 15. September 2025

Offener AWO-Treff für Seniorinnen und Senioren

Das Digitale Erbe – Was passiert mit unseren Daten nach dem Tod?

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt (AWO), Ortsverband Idstein

Referentin: Frau Renate Henge

Ort: Hotel Felsenkeller, Schulgasse 1, 65510 Idstein

Zeit: 15.30 bis ca. 17.00 Uhr (Einlass ab 15.00 Uhr)

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner: AWO Idstein, Frau Renate Henge, Tel.: 06126 1785

Montag, 15. September 2025

Montag, 20. Oktober 2025

Montag, 17. November 2025

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Die Begleitung eines Menschen mit einer demenziellen Erkrankung stellt für viele An- und Zugehörige eine besondere Herausforderung dar. Im Gesprächskreis erlebt man, dass man mit seinen Sorgen und Gefühlen nicht allein ist. Die gemeinsame Betroffenheit führt dazu, dass man sich nicht lang erklären muss. Im Austausch mit den Anderen erfährt man Mitgefühl, man erhält Anregungen für den Umgang mit dem Erkrankten und erfährt, welche Unterstützungsangebote es in der Region gibt. Bedeutend ist außerdem, dass man lernt, dass die Sorge um sich selbst genauso wichtig ist, wie die demenzsensible Sorge um den Erkrankten. Moderiert werden die Treffen von Mitarbeiterinnen der Alzheimer Gesellschaft Rheingau-Taunus e.V.

Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Rheingau-Taunus e.V.

Ort: Haus der Begegnung, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: 18.00 bis 20.00 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

(Man braucht kein Mitglied im Verein zu sein)

Ansprechpartner: Alzheimer Gesellschaft Rheingau-Taunus e.V.

Hilfe zur Selbsthilfe Demenz, Martha-von-Opel-Weg 31, 65307

Bad Schwalbach, Tel.: 06124 7254027, Mobil: 0170 7031860

Donnerstag, 18. September 2025

Digital im Alter – Di@-Lotsen „ChatGPT“

„Hallo zusammen! Mein Name ist ChatGPT und ich bin eine Form der Künstlichen Intelligenz. Ich freue mich darauf, Ihnen während des Vortrags praktische Beispiele zu zeigen, wie ich Ihnen im Alltag helfen kann.

Ich kann Ihnen helfen, Antworten auf Fragen zu finden und Sie beim Schreiben von Texten oder E-Mails unterstützen. Sie können mich um Informationen, Ratschläge oder verschiedene Perspektiven bitten. Ich bin einfach zu bedienen - alles, was Sie tun müssen, ist, Ihre Fragen einzugeben, und ich werde mein Bestes tun, um Ihnen zu helfen. Lassen Sie uns zusammen die Welt der Künstlichen Intelligenz entdecken und herausfinden, wie ich Ihnen das Leben etwas einfacher machen kann!“

*Diese Einladung wurde von der Künstlichen Intelligenz selbst geschrieben, die im Vortrag von Frau Joanna Harnisch präsentiert wird.

Veranstalter: Hochschulstadt Idstein als Stützpunkt im Projekt

„Digital im Alter – Di@-Lotsen“

Referentin: Di@-Lotsin, Frau Joanna Harnisch

Ort: Haus der Begegnung, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: 15.00 bis 16.30 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner: Büro für SIE - Senioren, Integration und Ehrenamt,

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

Samstag, 20. September 2025

Vernissage 10 Jahre Fotofreunde Idstein

Die Fotofreunde Idstein feiern ihr 10-jähriges Jubiläum mit einem abwechslungsreichen Programm. Die Veranstaltung umfasst die Vorstellung der Fotofreunde, eine spannende Lesung von Frank Eldering sowie ein stimmungsvolles musikalisches Rahmenprogramm.

Veranstalter: Fotofreunde Idstein

Ort: Haus der Begegnung, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: 19.00 bis 22.00 Uhr

Verpflegung: Sekt, Orangensaft, Kaffee, Kuchen, Knabbereien

Kosten: Der Eintritt ist frei, um Spenden wird gebeten.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner: Herr Martin Fabjancic, Karlsbader Str. 4, 65510 Idstein,
Tel.: 06126 5056965, Mobil: 0176 40448738,
E-Mail: martin.fabjancic@gmail.com

Sonntag, 21. September 2025

Ausstellung 10 Jahre Fotofreunde Idstein

Die Fotofreunde Idstein feiern ihr 10-jähriges Jubiläum mit einer besonderen Fotoausstellung, in der sie ihre schönsten Werke präsentieren. Ergänzt wird die Ausstellung durch eine digitale Diashow, die eindrucksvoll die kreative Vielfalt und die Leidenschaft der Fotografinnen und Fotografen widerspiegelt.

Veranstalter: Fotofreunde Idstein

Ort: Haus der Begegnung, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: 10.00 bis 16.00 Uhr

Verpflegung: Sekt, Orangensaft, Kaffee, Kuchen, Knabbereien

Kosten: Der Eintritt ist frei, um Spenden wird gebeten.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner: Herr Martin Fabjancic, Karlsbader Str. 4, 65510 Idstein,
Tel.: 06126 5056965, Mobil: 0176 40448738,
E-Mail: martin.fabjancic@gmail.com

jeden Dienstag, ab 23. September 2025

Physio-Gymnastik

Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes mit Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen. Damit wollen wir unsere Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer verbessern. Bitte etwas Bequemes anziehen.

Veranstalter: Frau Charlotte Groß, Physiotherapeutin

Ort: Haus der Begegnung, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: 15.00 bis 16.00 Uhr

Kosten: 5,00 € pro Teilnahme

Anmeldung: Frau Charlotte Groß, Tel.: 0171 7653690,
E-Mail: charlotte.groß@freenet.de.

Dienstag, 30. September 2025

Gewalt in der häuslichen Pflege – ein Überblick

Referentin Katrin Havers vom Zentrum für Qualität in der Pflege informiert über das Thema „Gewalt in der häuslichen Pflege“. Was lässt sich überhaupt als Gewalt bezeichnen? Wo beginnt sie? Wer übt sie aus? Welche Gründe und Rahmenbedingungen führen dazu? Was lässt sich tun, um Gewalt in der häuslichen Pflege zu vermeiden? Welche Hilfen gibt es?

Der Vortrag liefert einen Überblick über die wichtigsten Fragen, um das Thema

aus der Tabuzone ins Bewusstsein zu rücken.

Ein Beitrag im Rahmen des Programms des Kompetenzzentrums Pflege anlässlich des Europäischen Tages der pflegenden Angehörigen am 6. Oktober 2025.

Veranstalter: Kompetenzzentrum Pflege des Rheingau-Taunus-Kreises

Ort: Online (per Webex)

Zeit: 13.00 bis 14.00 Uhr

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung: Bitte um Anmeldung per E-Mail an:

kompetenzzentrumpflege@rheingau-taunus.de

Ansprechpartner: Frau Ellen Philipp (Koordination)

Tel.: 06124 510-9567, E-Mail: kompetenzzentrumpflege@rheingau-taunus.de

Dienstag, 30. September 2025

„Der Eisbär und die Hoffnung auf morgen“ Leseabend im Weltladen

Herr Michael Klas, ein erfahrener Weltreisender, liest „Der Eisbär und die Hoffnung auf morgen“.

Mit „Der Eisbär und die Hoffnung auf morgen“ hat John Ironmonger einen Roman geschaffen, der berührt und aufrüttelt. Der Weltladen Idstein lädt ein zu einer Lesung, die eindrucksvoll zeigt, wie eng Klimakrise, Menschlichkeit und globale Gerechtigkeit miteinander verwoben sind.

Michael Klas verknüpft die Lesung mit aktuellen Fragen globaler Gerechtigkeit und regt zum Nachdenken an: Was können wir heute tun, damit es ein „Morgen“ für alle gibt? Die Veranstaltung ist ein eindrucksvoller Beitrag zum Engagement der Weltläden für eine gerechtere und nachhaltigere Welt.

Veranstalter: Weltladen Idstein eG

Ort: Weltladen Idstein, Schulze-Delitzsch-Straße 10, 65510 Idstein

Zeit: 18.30 bis 19.30 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner: Weltladen Idstein, Tel.: 06126 9573062,

E-Mail: klas.michael@t-online.de

Mittwoch, 1. Oktober 2025

Umgang mit herausfordernden Situationen in der Angehörigenpflege

Die Referentin Dr. Jana Toppe, Psychologin bei der psychologischen Online-Beratung „pflegen-und-leben.de“ stellt Gründe und Umstände für herausfordernde Situation in der häuslichen Pflege von Angehörigen vor. Sie beleuchtet, welche Faktoren eine Rolle spielen und erläutert Möglichkeiten der Entlastung und Unterstützung, um herausfordernden Situationen in der Pflege von Angehörigen zu begegnen und sich vor dauerhafter Überforderung zu schützen.

Ein Beitrag im Rahmen des Programms des Kompetenzzentrums Pflege anlässlich des Europäischen Tages der pflegenden Angehörigen am 6. Oktober 2025.

Veranstalter: Kompetenzzentrum Pflege des Rheingau-Taunus-Kreises

Ort: Online (per Webex)

Zeit: 13.00 bis 14.00 Uhr

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung: Bitte um Anmeldung per E-Mail an:

kompetenzzentrumpflege@rheingau-taunus.de

Ansprechpartner: Frau Ellen Philipp (Koordination)

Tel.: 06124 510-9567,

E-Mail: kompetenzzentrumpflege@rheingau-taunus.de

Dienstag, 7. Oktober 2025

Kraft tanken mit Kneipp –

Natürlich und einfach, einfach natürlich

Bewusstmachen - Die eigene Kraft wieder spüren - Impulse zur Selbstsorge. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bekommen die Möglichkeit, Elemente aus dem Kneipp'schen Gesundheitskonzept auszuprobieren. Sie erleben, was guttut und können die für sie passenden Impulse in den eigenen Alltag übertragen.

Inhalte - je nach Wetter und Gruppe:

Taulaufen, kleine Wasserkunde im Kurpark, Gesichtsguss Kräutergarten Klangmeditation, Cornhole

Zum Abschluss: kleine Anwendung mit Wasser und Duft

Ein Beitrag im Rahmen des Programms des Kompetenzzentrums Pflege anlässlich des Europäischen Tages der pflegenden Angehörigen am 6. Oktober 2025.

Veranstalter: Kompetenzzentrum Pflege des Rheingau-Taunus-Kreises

Ort: Kneipp-Verein Bad Schwalbach, Emser Straße 3,

65307 Bad Schwalbach

Zeit: 10.00 bis 13.00 Uhr

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung: Bitte um Anmeldung per E-Mail an:

kompetenzzentrumpflege@rheingau-taunus.de

(begrenzte Teilnehmerzahl)

Ansprechpartner: Frau Ellen Philipp (Koordination),

Tel.: 06124 510-9567, E-Mail: kompetenzzentrumpflege@rheingau-taunus.de

Samstag, 11. Oktober 2025

„Tag der Senioren 2025“ unter dem Motto

„Alter ist bunt und vielfältig“

Die Hochschulstadt Idstein richtet gemeinsam mit dem Seniorenbeirat der Hochschulstadt Idstein am 11. Oktober 2025 den „Tag der Senioren 2025“ aus. Unter dem Motto „Alter ist bunt und vielfältig“ steht dieser besondere Tag ganz im Zeichen der Lebensfreude, des Miteinanders und der zahlreichen Möglichkeiten, die das Alter bietet.

Besucherinnen und Besucher erwartet ein abwechslungsreiches Programm mit informativen Vorträgen, Mitmach-Aktionen, kulturellen Beiträgen und Gelegenheiten zum Austausch. Zahlreiche Institutionen und Initiativen stellen ihre Angebote vor, die Seniorinnen und Senioren dabei unterstützen, aktiv, gesund und gut vernetzt zu bleiben.

Wir laden alle Interessierten herzlich ein, sich inspirieren zu lassen und gemeinsam diesen Tag zu feiern.

Veranstalter: Hochschulstadt Idstein gemeinsam mit dem Seniorenbeirat der Hochschulstadt Idstein

Ort: Stadthalle, Löherplatz 15, 65510 Idstein

Zeit: 10.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner: Büro für SIE - Senioren, Integration und Ehrenamt, Frau Elke Müller, Tel.: 06126 78-313, E-Mail: ehrenamt@idstein.de

Donnerstag, 16. Oktober 2025

Digital im Alter – Di@-Lotsen

Online kaufen, aber sicher! Tipps & Tricks für Preis- und Tarifvergleiche

Welcher Tarif passt wirklich zu mir?

Wo finde ich echte Schnäppchen – und was brauche ich eigentlich?

Gemeinsam gehen wir auf Entdeckungsreise durch die Welt der Online-Preise und Tarife. Im Vortrag zeigen wir, wie Sie im Internet clever vergleichen, sicher einkaufen und Fehlkäufe vermeiden.

Ihre Fragen sind ausdrücklich erwünscht – und kleine Diskussionen machen das Ganze lebendig und praxisnah.

Veranstalter: Hochschulstadt Idstein als Stützpunkt im Projekt „Digital im Alter – Di@-Lotsen.“

Referent: Di@-Lotse, Herr Jens Harnisch

Ort: Haus der Begegnung, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: 15.00 bis 16.30 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner: Büro für SIE - Senioren, Integration und Ehrenamt,
Frau Elke Müller, Tel.: 06126 78-313, E-Mail: ehrenamt@idstein.de

Freitag, 17. Oktober 2025

„IMPRO13“

Spontan bleiben – die Anti-Aging-Show für Körper & Geist

Ohne Risiken und Nebenwirkungen, aber mit einem garantierten Anti-Aging-Effekt.

Valérie Lecarte und Christiane Krüger-Blum sind das unschlagbare Improvisations-Ensemble IMPRO13, das mit Charme, Witz und einer ordentlichen Portion Spontanität sein Publikum immer wieder aufs Neue überrascht, begeistert und verjüngt. Das Training Ihrer Lachmuskeln ist garantiert.

Hier können Sie als Zuschauer getreu dem Motto „Aktiver Herbst“ ins Geschehen auf der Bühne eingreifen. Ihre Vorgaben sind die Inspiration für die Schauspielerinnen.

Es erwartet Sie eine Expedition ins Unbekannte, eine Mischung aus Intelligenz, Schlagfertigkeit und Mut. Jede Vorstellung ist eine Premiere und ein Stück Ihres eigenen Lebens. Idstein, was hast Du zu erzählen? Echte Geschichten werden spontan auf der Bühne inszeniert, verwandelt, verspielt und versungen. Still genießen oder lautstark die Szenen bereichern, alles wird passieren.

Wir zeigen Ihnen wie der „Aktive Herbst“ zu Ihrem dritten Frühling wird.

Veranstalter: Seniorenbeirat der Hochschulstadt Idstein

Ort: Gerberhaus, Löherplatz 11, 65510 Idstein

Zeit: 16.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei, um Spenden wird gebeten.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner: Frau Christiane Krüger-Blum, Seerosenweg 13,
65201 Wiesbaden, Tel.: 0171 8485461, E-Mail: info@impro13.de

Samstag, 18. Oktober 2025

Workshop „Die Rückkehr des Frühlings“

Freude an langsamen, fließenden Bewegungen

Bewegungs- und Atemübungen aus Fernost lassen uns Kraft schöpfen, Ruhe finden und sorgen für ein besseres Wohlbefinden.

Mit harmonischen, ausgleichenden Bewegungen wecken wir innere Kräfte. Bewusstes Atmen und das An- und Entspannen der Muskeln schärft die Konzentration und verbessert das Körpergefühl. Wir erreichen eine lockere Körperhaltung und steigern die Balancefähigkeit.

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen.

Veranstalter: Nachbarschaftshilfe Idstein e.V.

Ort: Haus der Begegnung, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: 15.00 bis 16.00 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung bei der Seminarleiterin Frau Ute Scherer, Tel.: 06126 5301994,

E-Mail: uskop78@web.de

Der Kurs ist auf 12 Teilnehmer/innen begrenzt.

Sonntag, 19. Oktober 2025

Café der Generationen

Bei Kaffee und Kuchen treffen die Generationen zusammen. Die Jugendlichen des Jugendzentrums Idstein laden zu selbstgebackenem Kuchen und frischem Kaffee ein.

Ziel ist es, einen gemütlichen Nachmittag mit netten Gesprächen zu verbringen, sich gegenseitig kennenzulernen und zukünftig besser zu verstehen.

Veranstalter: Jugendzentrum Idstein in Kooperation mit dem Büro für SIE - Senioren, Integration und Ehrenamt

Ort: Haus der Begegnung, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: 15.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner: Büro für SIE - Senioren, Integration und Ehrenamt, Frau Elke Müller, Tel.: 06126 78-313, E-Mail: ehrenamt@idstein.de

Montag, 20. Oktober 2025

Offener AWO-Treff für Seniorinnen und Senioren Volksliedersingen

Altes Liedgut auffrischen unter Akkordeonbegleitung von Frau Kober.

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt (AWO), Ortsverband Idstein e.V.

Ort: Hotel Felsenkeller, Schulgasse 1, 65510 Idstein

Zeit: 15.30 bis ca. 17.00 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartnerin: AWO Idstein, Frau Heidi Hölzel, Tel.: 06126 6183.

Dienstag, 21. Oktober 2025

Offener Themenabend: „Patientenverfügung / Vorsorgevollmacht“

„Wie kann ich erreichen, dass am Ende meines Lebens mein Wille respektiert wird? Immer wieder kann ich in Situationen kommen, in denen ich nicht mehr selbst über mein Leben entscheiden kann, plötzlich bin ich bewusstlos durch einen Unfall, einen Herzstillstand, ein Schädel-Hirn-Trauma oder in der Demenz. Gut, wenn ich dann einen Bevoll-

mächtigen habe, der weiß, was ich möchte und das dann auch durchsetzt“. Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sind dazu wichtige Instrumente.

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: Gerberhaus, Löherplatz 11, 65510 Idstein

Zeit: 19.00 bis 20.30 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei. Mit einer Spende unterstützen Sie die Arbeit der Hospizbewegung.

Anmeldung: verwaltung@hospizbewegung-idstein.de,
Tel.: 06126 7002713.

Freitag, 24. Oktober 2025

Schach „Alt gegen Jung“

Im Rahmen des Jugendtrainings dürfen die Gäste gegen die Jugendlichen und Kinder Schach spielen.

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

Ort: Haus der Begegnung, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: 17.15 bis 18.30 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Frau Eugenia Korencvit, E-Mail: eugeniakorencvit@web.de

Dienstag, 28. Oktober 2025 (Teil 1)

Dienstag, 4. November 2025 (Teil 2)

Letzte Hilfe Kurs in 2 Teilen

Mit den „Letzte Hilfe Kursen“ möchte die Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V. Ängsten und Unsicherheiten in Bezug auf das Sterben entgegentreten und Mut machen, sich sterbenden Menschen zuzuwenden. Eine schwere Erkrankung und das nahende Lebensende sind nicht nur für die Betroffenen sehr belastend, sondern sorgen auch bei deren Angehörigen, Freunden oder Nachbarn für Verunsicherung und Hilflosigkeit.

Der „Letzte Hilfe Kurs“ gibt Ihnen das nötige Wissen und Mut, für Sterbende da zu sein.

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

Ort: Haus der Kirche, Fürstin-Henriette-Dorothea-Weg 1, 65510 Idstein

Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: verwaltung@hospizbewegung-idstein.de
Tel.: 06126 7002713.

Mittwoch, 5. November 2025

**„Mit Hass kann ich nicht leben“ – Grete Hes -
Zeitzeugin in der Pogromnacht in Idstein**

Ein Vortrag von Martina Hartmann-Menz (Gedenkort Kalmenhof) und Britta Vogel (Stadtarchiv Idstein) über Grete Hes. Sie lebte mit ihrem Mann Josef Hes und dessen Kindern in der Idsteiner Lautzstraße 3. Dort betrieb sie eine Einrichtung für seelisch erkrankte jüdische Menschen. Nach den Zerstörungen der Pogromnacht floh die Familie zunächst nach Frankfurt und die Lebenswege der Familien trennten sich verfolgungsbedingt.

Im Rahmen des bebilderten Vortrages zeichnen die Referentinnen die Lebenswege der Familie wie auch das Schicksal von Patientinnen und Patienten der Einrichtung in der Lautzstraße nach. Begleitet wird der Vortrag durch die Präsentation einer biografischen Ausstellung zu den einzelnen Mitgliedern der Familie Hes.

Veranstalter: Gedenkort Kalmenhof e.V.

Ort: Gerberhaus, Löherplatz 11, 65510 Idstein

Zeit: Ab 16.00 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner: Gedenkort Kalmenhof e. V.,

E-Mail: info@gedenkortkalmenhof.de

Mittwoch, 12. November 2025

**„Demenz ist nicht heilbar - aber unterstützbar“ -
ein Mut-mach-Vortrag**

Alzheimer Demenz ist eine weit verbreitete Erkrankung, die besonders ältere Menschen mit Sorge erfüllt. Fast jeder kennt die Angst, eines Tages selbst betroffen zu sein. Volkmar Schwabe lebt seit vielen Jahren mit Alzheimer und hat wertvolle Erfahrungen gesammelt, um die Auswirkungen dieser anspruchsvollen Krankheit zu reduzieren. Er weiß, welche Maßnahmen hilfreich sind – und welche unbedingt vermieden werden sollten.

Trotz der Herausforderungen, die diese Erkrankung mit sich bringt, möchte Volkmar Schwabe aus eigener Erfahrung Mut machen und Wege aufzeigen, wie Betroffene und Angehörige den Alltag besser bewältigen können.

Referent: Herr Volkmar Schwabe

Ort: Gerberhaus, Löherplatz 11, 65510 Idstein

Zeit: Ab 15.00 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner: Büro für SIE - Senioren, Integration und Ehrenamt,

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

Donnerstag, 13. November 2025

BEWEGT und FIT bis ins hohe Alter

Aktivität in jeder unserer Lebensphasen ist für die körperliche und geistige Gesundheit wichtig

Während einer kleinen Übungseinheit sollen beispielhaft die Themen „Kräftigung“, „Koordination“, „Dehnung“ und „Sturzprophylaxe“ hervorgehoben werden, wie sich die Lebensqualität steigern lässt.

Veranstalter: Nachbarschaftshilfe Idstein e.V. in Zusammenarbeit mit Frau Marika Mucke

Ort: Haus der Begegnung, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: 15.30 bis 16.30 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Anmeldung erforderlich unter Tel.: 0157 53074893 oder per E-Mail: marika.mucke@gmail.com

Montag, 17. November 2025

***Offener AWO-Treff für Seniorinnen und Senioren
Der Idsteiner Bürgergarten***

Frau Hafner informiert über Ziele und Aufgaben des Bürgergartens. Eine bunte Bilderschau von Frau Renate Henge führt durch das Jahr.

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt (AWO), Ortsverband Idstein e.V.

Ort: Hotel Felsenkeller, Schulgasse 1, 65510 Idstein

Zeit: Ab 15.30 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner: AWO Idstein, Frau Renate Henge, Tel.: 06126 1785

Mittwoch, 19. November 2025

Seniorenicherheitsberater informieren

„Trickbetrüger und deren charakterloses Spielen mit Panik und Angst“

Die Maschen von Trickbetrügern sind raffiniert und perfide: Sie nutzen gezielt Angst und Unsicherheit, um ihre Opfer unter Druck zu setzen und auszutricksen. Besonders Seniorinnen und Senioren sind häufig betroffen, wenn Kriminelle sich als angebliche Verwandte, falsche Polizisten oder unseriöse Gewinnspielanbieter ausgeben.

Die Seniorenicherheitsberater laden herzlich zu einem informativen Vortrag ein, indem sie auf die häufigsten Betrugsarten eingehen und wertvolle Tipps geben, wie man sich schützen kann.

Veranstalter: Seniorenicherheitsberater der Hochschulstadt Idstein

Referent: Seniorenicherheitsberater, Herr Stephan Waldschmidt

Ort: Gerberhaus, Löhplatz 11, 65510 Idstein

Zeit: Ab 15.00 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner: Seniorensicherheitsberater der Hochschulstadt Idstein, Herr Hans-Joachim Jöst, E-Mail: sicherheitsberatung@idstein.de

Donnerstag, 20. November 2025

Digital im Alter – Di@-Lotsen
Internetsicherheit

In dem Vortrag wird praxisnah über zentrale Sicherheitsrisiken im Internet gesprochen – darunter der Schutz von Passwörtern, das Erkennen von Phishing-E-Mails, mögliche Gefahren beim Online-Banking sowie unseriöse Versprechen, mit denen scheinbar mühelos Geld verdient werden kann.

Ziel des Vortrages ist es daher, für diese Bedrohungen zu sensibilisieren und wertvolle Tipps zu geben, wie man sich effektiv schützen kann.

Veranstalter: Hochschulstadt Idstein als Stützpunkt im Projekt „Digital im Alter – Di@-Lotsen.

Referent: Di@-Lotse, Herr Volker Lode

Ort: Haus der Begegnung, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: 15.00 bis 16.30 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner: Büro für SIE - Senioren, Integration und Ehrenamt, Frau Elke Müller, Tel.: 06126 78-313, E-Mail: ehrenamt@idstein.de

Hochschulstadt Idstein
Amt für Soziales, Jugend und Sport
Büro für SIE – Senioren, Integration und Ehrenamt
Am Hexenturm 10
65510 Idstein
Tel. 06126 78-313, -314 oder -315
E-Mail: ehrenamt@idstein.de