

AUSSTELLER

mit Info-Stände, Vorträge und Workshops*

Obergeschoss, Stadthalle

- 1 VDK Ortsverband Idstein ^{1,3}
- 2 Tournesol Idstein -
Idsteiner Sport und Freizeitanlagen GmbH ^{1,2}
- 3 Hospizstiftung Idsteiner Land ^{1,2}
- 4 Lions Club Idstein ¹
- 5 Lernpaten ¹
- 6 Integrationsloten und Laiendolmetscher der
Hochschulstadt Idstein ¹
- 7 Netzwerk Wohnen Rheingau Taunus –
Wohnberatungsstelle Idstein ¹
- 8 Amt für Soziales,
Jugend und Sport – Büro für SIE ¹
- 9 Sicherheitsberater der Hochschulstadt Idstein ¹
- 10 Di@-Lotsen der Hochschulstadt Idstein ¹
- 11 Nachbarschaftshilfe Idstein e.V. ¹
- 12 Turnverein TV 1844 Idstein ¹
- 13 Die Johanniter Hausnotruf ¹
- 14 Ambulantes Pflegeteam Jelovac ¹
- 15 DRK Seniorenzentrum und Tagespflege
„Im Nassau Viertel“ Idstein ¹
- 16 Doreafamilie Idstein
Seniorenheim Nieder-Oberrod ¹
- 17 PureSec GmbH ^{1,2}
- 18 Vinzenz von Paul-Haus - Caritas
Altenwohn- und Pflegegesellschaft mbH ^{1,3}
- 19 Repair-Café Idstein ^{1,3}
- 20 Diakoniestation Idsteiner Land gGmbH ^{1,2}
- 21 Flüchtlings- und Integrationshilfe Idstein e.V. ¹
- 22 Clever Fit Idstein ^{1,3}
- 23 Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V. ¹

- 24 Betreuungsverein IFB ¹
- 25 Haus am Schlossteich Idstein – Korian de ¹
- 26 Frau Maike Schwenker
Heilpraktikerin für Psychotherapie, psych.
Lebensberatung und „Entspannungs- Therapeutin ^{1,3}
- 27 Frau Stefanie Kehr
Ernährungsberaterin, Coach, NLP Master ^{1,2}
- 28 Seniorenunion Idstein ^{1,2}
- 29 Seniorenclubs ¹

Erdgeschoss Foyer, Stadthalle

- 30 Beirat für Inklusion und Barrierefreiheit
der Hochschulstadt Idstein ¹
- 31 Lahrougui Home Service ¹
- 32 ASB Hessen e.V.
Regionalverband Westhessen ¹
- 33 Fotofreunde Idstein ^{1,3}

Gemeindehaus der Evangelischen Kirchengemeinde, Albert-Schweizer-Str. 4, Idstein

- 34 Deutsche Alzheimer Gesellschaft
Rheingau-Taunus e.V. Hilfe zur
Selbsthilfe Demenz ³

*Saal 1 / Foyer = Info-Stand
Saal 2 = Vortrag
Saal 3 = Workshop

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

Titelfotos: Adobe Stock



TAG DER SENIOREN

Alter ist bunt und vielfältig

11. Oktober 2025



Mitmach-
Aktionen

Workshops

Vorträge

Stadthalle Idstein

Liebe Seniorinnen und Senioren,
liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

unter dem inspirierenden Motto „Alter ist bunt und vielfältig“ begrüße ich Sie ganz herzlich zu unserem diesjährigen „Tag der Senioren“ der Hochschulstadt Idstein.

Diese Veranstaltung ist eine wunderbare Gelegenheit, die zahlreichen Facetten des Älterwerdens sichtbar zu machen – mit all ihrer Lebenserfahrung, ihrem Engagement, ihrer Freude und den kleinen und großen Geschichten, die unser Miteinander so besonders machen.

Unsere Seniorenmesse zeigt: Das Alter ist weder grau noch eintönig – es ist bunt, aktiv und voller Möglichkeiten. Ob Gesundheit, Freizeit, Technik oder Gemeinschaft – heute stehen Ihre Interessen und Bedürfnisse im Mittelpunkt.

Ein ganz besonderer Dank gilt den zahlreichen Ausstellerinnen und Ausstellern sowie den Akteurinnen und Akteuren, die mit informativen Workshops und spannenden Vorträgen diesen Tag zu einem besonderen Erlebnis machen. Sie zeigen eindrucksvoll, wie vielfältig, aktiv und kreativ das Alter sein kann – und wie viele Angebote es für einen selbstbestimmten, erfüllten Alltag gibt.

Ich wünsche Ihnen viele inspirierende Begegnungen, neue Impulse und vor allem ganz viel Freude beim Erkunden der Vielfalt!

Mit herzlichen Grüßen
Christian Herfurth
Bürgermeister

PROGRAMM

10.00-10.30 Uhr

Begrüßung (Saal 1)
durch Bürgermeister Christian Herfurth

10.30-11.00 Uhr

Grußwort (Saal 1)
Herrn Hölzel, Vorsitzender des Seniorenbeirats der Hochschulstadt Idstein, mit anschließendem **Vortrag** über Alter-Vorurteile-Realität

11.00-11.30 Uhr

Vortrag: (Saal 2)
Ernährung im Alter - „Longevity-Fit & Agil“ mit Frau Stefanie Kehr (Erährungsberatung, Fasten & Coaching aus Idstein)

11.30-12.00 Uhr

Sitzgymnastik (Saal 3)
mit Frau Helga Schuster –
AWO Ortsverband Idstein

12.00-12.45 Uhr

Vortrag: (Saal 2)
„Umgang mit Verletzlichkeiten im höheren Lebensalter“ mit Herrn Dr. Volker Cihlar (Abteilungsleiter Altenarbeit, Amt für Soziale Arbeit Wiesbaden)

12.30-13.00 Uhr

Progressive Muskelentspannung (PME) für einen ruhigen klaren Geist (Saal 3)
mit Frau Maike Schwenker (Heilpraktikerin für Psychotherapie, psych. Lebensberatung und Entspannungstherapeutin)

Foto Walk (Foyer EG)
Foto-Freunde Idstein

13.00-13.45 Uhr

Vortrag: (Saal 2)
„Vorsorgevollmacht“ mit Herrn Dr. Koops (Notar und Rechtsanwalt, Fachanwalt für Erbrecht aus Idstein) Hospizstiftung Idsteiner Land

13.30-14.00 Uhr

Mitmachaktion: (Saal 3)
Line-Dance – Erlernen einer Tanzchoreographie (Frau Annerose Lauber)

14.00-14.30 Uhr

Vortrag: (Saal 2)
Aktiv und Fit im Alter – Bewegung tut gut Idsteiner Sport- und Freizeitanlagen (Tournesol Idstein)

14.30-15.00 Uhr

Vortrag: (Saal 2)
„Gut im Alter zu Hause leben“ -
Diakoniestation Idsteiner Land

Workshop: (Saal 3)
Karate 60+ von der FSA/VHS

15.00-15.30 Uhr

Vortrag: (Saal 2)
von Puresec „Smart Altern - Technische Helfer für ein eigenständiges Leben im Alter

15.30-16.00 Uhr

Workshop (Saal 3) –
„Sport im Alter“ mit dem Fitnessstudio
Clever Fit Idstein

16.00-17.00 Uhr

Vortrag (Unionskirche)
„Armut und soziale Ungleichheit – Gift für den gesellschaftlichen Zusammenhang und eine Gefahr für die Demokratie“ mit Herrn Prof. Dr. Butterwege (deutscher Politikwissenschaftler und Armutsforscher)

Damit alle Gäste bequem zum „Tag der Senioren“ gelangen können, stellt die Hochschulstadt Idstein einen kostenfreien Bustransfer zur Verfügung. Dieser holt Seniorinnen und Senioren aus Idstein-Kern sowie den Idsteiner Stadtteilen ab und bringt sie am Ende der Veranstaltung wieder zurück.

Idsteiner Stadtteile:

1. Bus

9:00 Uhr Abf. in Kröftel/BHST.

9:10 Uhr Abf. in Oberrod/BHST.

9:15 Uhr Abf. in Niederrod/BHST.

9:20 Uhr Abf. in Heftrich/BHST. an der Willi Mohr Halle

9:30 Uhr Abf. in Lenzhahn/BHST.

9:40 Uhr Abf. in Dasbach/BHST.

2. Bus

9:00 Uhr Abf. in Walsdorf/Walkmühle

9:05 Uhr Abf. in Walsdorf/Knallbach/Fa.Hess

9:10 Uhr Abf. in Walsdorf/Feuerwehr

9:20 Uhr Abf. in Wörsdorf/Rathaus

9:25 Uhr Abf. in Wörsdorf/Hollerstr.

9:35 Uhr Abf. in Ehrenbach/BHST.

9:45 Uhr Abf. in Niederauroff/BHST.

9:50 Uhr Abf. in Oberauroff /BHST.

3. Bus (Stadtbus)

9:00 Uhr Abf. Escher Straße

9:05 Uhr Abf. Gänsberg, Adolf-Kolping Weg

9:10 Uhr Abf. Luxemburger Allee 1

9:15 Uhr Abf. Firma Jack Wolfskin, Limburger Straße

9:20 Uhr Abf. Wiesbadener Straße/HIT-Einkaufsmarkt

9:25 Uhr Abf. Eisenbahnunterführung, Am Weißen Stein

9:30 Uhr Abf. In der Eisenbach 50 (Hochhaus)

9:35 Uhr Abf. Kirmsseweg/Einmündung Im Rauental

9:40 Uhr Abf. Taunusviertel

kostenloser
Bustransfer

