
NEUES vom Seniorenbeirat Weiterstadt – Januar bis März 2019

Liebe Interessierte an der Arbeit des Seniorenbeirates Weiterstadt, guten Tag allerseits, herzlich willkommen beim fünften Newsletter und dem ersten in 2019 des Seniorenbeirats Weiterstadt für das erste Quartal, Januar – März 2019.

Nach den Veranstaltungsterminen im Newsletter werden wir

- eine Gruppe, die den Seniorentreff nutzt und durch das Seniorenbüro betreut wird, vorstellen: Plauderstunde Italienisch
- über eine tolle Veranstaltung aus dem letzten Quartal ausführlich berichten: Oma-Opa-Enkelfahrt und Locomotion Dance
- über eine wichtige Veranstaltung im kommenden Quartal informieren: Seniorenversammlung am 13. Februar 2019

um unsere Arbeit für Sie sichtbar, transparent und interessant zu machen.

Wir würden uns freuen, Sie bei einer unserer Veranstaltungen begrüßen zu dürfen!!

So, jetzt kommen wir zu den Veranstaltungen des ersten Quartals, bei denen **Senioren und alle ab 50+** herzlich willkommen sind!

- Di 15.01. 15:00 Uhr „Die Stricklieseln“ treffen sich, Seniorentreff**
- Mi 16.01. ab 9:00 Uhr Sitzung Seniorenbeirat, Seniorentreff**
- Mo 21.01. Thermalbadfahrt in die Odenwaldtherme Bad König**
- Di 22.01. 10:00 – 12:00 Uhr Sprechstunde Senioren und deren Angehörige, Stadtbüro**
- Di 29.01. 15:00 Uhr „Die Stricklieseln“ treffen sich, Seniorentreff**
- Mi 30.01. Kochen für Senioren, (z.Zt. keine neuen Anmeldungen möglich!)**
- Do 07.02. 16:00 Uhr „Durchblutungsstörungen der Beine“, Referent Prof. Dr. med. Rupert Bauersachs, im Vereinsraum Bürgerzentrum**
- Di 12.02. 15:00 Uhr „Die Stricklieseln“ treffen sich, Seniorentreff**
- Mi 13.02. ab 15:00 Uhr Französisch Nachmittagskurs „Mit Muße“ im Bürgerzentrum Weiterstadt, Vereinsräume, Carl-Ulrich-Straße 9 – 11**
- Mi 13.02. ab 16:00 Uhr Seniorenversammlung mit Neuwahl Seniorenbeirat und Vorsitz Seniorenversammlung, Bürgerzentrum**
- Mo 18.02. Thermalbadfahrt in die Odenwaldtherme Bad König**
- Di 26.02. 10:00 – 12:00 Uhr Sprechstunde Senioren und deren Angehörige, Stadtbüro**
- Di 26.02. 15:00 Uhr „Die Stricklieseln“ treffen sich, Seniorentreff**
- Mi 27.02. Kochen für Senioren, (z.Zt. keine neuen Anmeldungen möglich!)**
- Di 12.03. 15:00 Uhr „Die Stricklieseln“ treffen sich, Seniorentreff**
- Mo 18.03. Thermalbadfahrt in die Odenwaldtherme Bad König**
- Di 26.03. 10:00 – 12:00 Uhr Sprechstunde Senioren und deren Angehörige, Stadtbüro**
- Di 26.03. 15:00 Uhr „Die Stricklieseln“ treffen sich, Seniorentreff**
- Mi 27.03. Kochen für Senioren, (z.Zt. keine neuen Anmeldungen möglich!)**
- Do 28.03. Runder Tisch Seniorenarbeit, 19:00 Uhr Vereinsraum**

Ausführliche Infos zu einzelnen Veranstaltungen am Ende des Newsletters

Wir stellen vor: Plauderstunde Italienisch, jeden Dienstag ab 14:30 Uhr



Leitung: Rosa Pennisi-Maniaci (2.v.r. stehend)

Stimmen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Plauderstunde:

„Eine schöne und klangvolle Sprache, macht Spaß, diese zu erlernen. Es ist auch sinnvoll, im Italienurlaub die Sprache etwas zu beherrschen“, Frau Raab.

„Wir hatten schon Gäste aus der Partnerstadt Bagno a Ripoli, dann kann ich mich auch mit ihnen unterhalten und ins Gespräch kommen“, so Frau Brandt-Wolf.

„Habe seit sechs Jahren einen italienischen Partner und möchte mich mit ihm auch auf italienisch unterhalten können“, Frau Wentz.

Alle sind sich einig: In der entspannten Atmosphäre wird spontane Unterhaltung geübt, das Zuhören geschult und es ist erforderlich, spontan auf die Gespräche zu reagieren. Und durch Rosa erfahren sie auch viel über die italienische Lebensart.

Die Highlights des letzten Quartales:

Oma-, Opa-, Enkelfahrt ins Technoseum Mannheim

Am 9. Oktober fuhren 21 Teilnehmer mit dem Bus nach Mannheim ins Technoseum. Gestartet wurde zunächst mit einer Führung, die besonders für die mitgereisten Kinder kurzweilig gestaltet war. Nach einer ausführlichen Erklärung von alten Mühleneinrichtungen ging es zu einer Eisenbahnfahrt mit echter Lokomotive und alten Personenwagen der ‚Holzklasse‘. Im Ausstellungsbereich Papierherstellung durften nach einem Kurzvortrag die Kinder ihr eigenes Blatt Papier schöpfen. Zum Abschluss der Führung konnte, wer wollte, mit einem Nachbau der ersten Laufräder fahren. Das ließ sich auch der kompetente Begleiter der Fahrt, Dieter Jacob, nicht nehmen. Nach der Führung konnten sich die Teilnehmer alle anderen Abteilungen, von denen es sehr viele interessante gibt, nach eigenem Wunsch ansehen.

Alles in allem ein kurzweiliger und interessanter Tag.



Locomotion Dance im Kulturbahnhof Weiterstadt in Kooperation mit KuBa e.V.



Am 16. November 2018 volles Haus mit begeisterten Tänzerinnen und Tänzern, sowie Cocktails am laufenden Band. Wiederholung geplant, Termin noch offen.

Das Highlight im neuen Quartal: die Seniorenversammlung

Sie findet statt am Mittwoch, 13. Februar 2019 ab 16:00 Uhr
im Bürgerzentrum Weiterstadt

Tagesordnung:

- 1) Begrüßung und Eröffnung der Versammlung
- 2) Berichte Seniorenbeirat und Seniorenbüro
- 3) Wahlen der Leitung Seniorenversammlung und der Seniorenbeiräte

Wahlordnung für die Wahl des Vorstandes der Seniorenversammlung und die Wahl des Seniorenbeirates der Stadt Weiterstadt

Gemäß der "Satzung über Bildung und Aufgaben von Seniorenversammlung und Seniorenbeirat" wählt die Seniorenversammlung aufgrund von Wahlvorschlägen aus ihrer Mitte den Vorstand der Seniorenversammlung und einen Seniorenbeirat.

Nach § 2 dieser Satzung bilden alle freiwillig teilnehmenden Bürgerinnen und Bürger der Stadt Weiterstadt ab 55 Jahre die Seniorenversammlung. Sie sind wahlberechtigt und auch wählbar.

Der Seniorenbeirat besteht aus zehn Mitgliedern, die sich aus Vertreter/innen der fünf Stadtteile zusammensetzen sollen (je zwei Mitglieder der Stadtteile Kernstadt, Gräfenhausen, Braunshardt, Schneppenhausen und Riedbahn).

- 4) Vorstellung ‚SOS Rettungsdose‘ und Erläuterung von Zweck und Verwendung

Jeder Teilnehmer der Versammlung erhält im Anschluss eine SOS-Rettungsdose des Lions Club Hanaus Schloss Philippsruhe e.V.

- 5) Bekanntgabe des Wahlergebnisses und Abschluss der Versammlung

Angebote im Seniorentreff Weiterstadt im Bürgerzentrum

Carl-Ulrich-Straße 9-13, Weiterstadt

Montag

11:00 Uhr bis 12:30 Uhr Plauderstunde englisch. Eine Fremdsprache, die man nicht pflegt verkümmert. Die Teilnehmer treffen sich, um Konversation in englischer Sprache zu pflegen – Leitung: Frau Jutta Weber

Dienstag

14:30 Uhr bis 16:30 Uhr Plauderstunde italienisch italienische Sprachkenntnisse pflegen und vertiefen – Leitung: Rosa Pennisi-Maniaci

Dienstag

15:00 Uhr bis 17:00 Uhr Im neuen Handarbeitstreff ‚die Stricklieseln‘ treffen sich Geübte und Ungeübte zum Stricken und Erfahrungsaustausch. Die neue Gruppe trifft sich ab 15.01.2019 alle 14 Tage – Leitung: Christina Graeff

Mittwoch

11:30 Uhr bis 14:30 Uhr „Hobbyköche kochen für Senioren“ Jeden letzten Mittwoch im Monat (für das 1. Quartal 2019 schon ausgebucht!)

Allein essen ist langweilig, lassen Sie sich von einem wechselnden, dreigängigen Menü incl. Getränk und 1 Tasse Kaffee zum Selbstkostenpreis verwöhnen. Man trifft sich um 11:30 Uhr, damit auch noch Zeit zum Plaudern ist.

Mittwoch

14:30 Uhr bis 16:30 Uhr Singkreis Zwangloses Singen unter fachkundiger Anleitung – Leitung: Frau Else Herzberger und Ruth Wille

Donnerstag

10:00 Uhr bis 11:30 Uhr Plauderstunde französisch Konversation in französischer Sprache – Leitung: Frau Jutta Weber

Donnerstag

14:00 Uhr bis 16:00 Uhr Internet-Treff

Wenn Sie Fragen zur Nutzung Ihres Computers haben, hier finden Sie Hilfe. Sie sind herzlich eingeladen.

Was geschah vor 50 Jahren?

3. Januar 1969

Das ZDF hatte mit der Ausstrahlung der Fernsehserie „Der Kommissar“ begonnen. In der Titelrolle war Erik Ode zu sehen.

18. Januar 1969

Im ZDF wurde die erste ZDF-Hitparade live gesendet.

6. Februar 1969

Die DDR-Regierung hatte der Bundesregierung ein scharf formuliertes Protestschreiben übermittelt wegen des Plans, die Bundesversammlung zur Wahl des Bundespräsidenten für den 5. März nach West-Berlin einzuberufen.

9. Februar 1969

USA 1969 – Das neue Großraumflugzeug vom Typ Boeing 747 („Jumbo-Jet“) war zu seinem Jungfernflug gestartet.

16. Februar 1969

Eine schwere Schneekatastrophe hatte weite Teile der Bundesrepublik, vor allem Norddeutschland, heimgesucht.

5. März 1969

In West-Berlin war Bundesjustizminister Gustav Heinemann zum neuen Bundespräsidenten gewählt worden. Er trat die Nachfolge von Heinrich Lübke an. Heinemann hatte im dritten Wahlgang 512 Stimmen erhalten, sein Gegenkandidat, Bundesverteidigungsminister Gerhard Schröder (CDU), hatte 506 Stimmen erzielt.

14. März 1969

Nach Schneestürmen waren in Schleswig-Holstein mehr als hundert Ortschaften von der Außenwelt abgeschnitten. Zahlreiche Straßen waren vorübergehend unpassierbar geworden. Bereits im Februar war es in Norddeutschland zu einer Schneekatastrophe gekommen.

28. März 1969

In Washington war der frühere US-amerikanische Präsident Dwight D. Eisenhower gestorben.

Nützliches aus dem Internet

<https://www.wegweiseralterundtechnik.de/index.php/Hauptseite>

WO SIND WIR ZU FINDEN?

Seniorenbüro im Seniorentreff im Bürgerzentrum
Carl-Ulrich-Straße 9-13, Weiterstadt
Telefon 06150/400-1015
seniorenbuero@weiterstadt.de

Sprechstunde

montags und freitags: 10:00 – 12:00 Uhr

mittwochs: 14:00 – 16:00 Uhr

Städtische Ansprechpartnerin

Monika Reif-Myrzik
Koordination Senioren
Riedbahnstraße 6 Zimmer: 221
06150 400-1010
monika.reif-myrsik@weiterstadt.de

(des)INTERESSE AM Newsletter

Wir freuen uns über neue Interessierte am Newsletter / Rundbrief „Neues vom SBR“: Solche Wünsche nehmen wir über seniorenbuero@weiterstadt.de erfreut entgegen. Nur wer diesen Newsletter von seniorenbuero@weiterstadt.de geschickt bekommen hat, kann sicher sein, weitere Newsletter zu bekommen. Alle anderen haben es - vielleicht nur einmalig - weitergeleitet bekommen und mögen sich gerne mit einer E-Mail direkt bei uns melden.

Wer diesen Newsletter nicht mehr bekommen möchte, kann ihn unter seniorenbuero@weiterstadt.de formlos abbestellen. Aber schade fänden wir es schon.

Dieser Newsletter kommt vom Seniorenbeirat Weiterstadt, Carl-Ulrich-Straße 9-13, 64331 Weiterstadt, seniorenbuero@weiterstadt.de

Weiterleiten

Wenn Sie jemanden kennen, der sich evtl. für den Newsletter interessieren könnte, so leiten Sie ihn einfach weiter!

Anlage: Veranstaltungen Januar bis März 2019 im Detail:

Die Stricklieseln treffen sich 2019

Zweimal im Monat am Dienstag ab 15:00 Uhr,

im Seniorentreff, Carl-Ulrich-Straße 9-11 in Weiterstadt

an folgenden Terminen:

15. und 29. Januar;

12. und 26. Februar;

12. und 26. März;

9. und 30. April;



Weitere Termine werden gemeinsam besprochen.

Wer etwas aus der Übung gekommen ist, kann sich gerne helfen lassen; seit Jahren unfertige Kreationen können gemeinsam fertig gestellt werden. Es ist keine Anmeldung erforderlich. Interessentinnen können ihre Handarbeiten nehmen und einfach spontan vorbeikommen und gleich mitmachen. Bei weiteren Fragen können Sie gerne Monika Reif-Myrzik, Koordination Senioren, unter der Telefonnummer 06150/400-1010 anrufen.

Neue Fahrpläne Seniorenbus ab Januar 2019

Seit inzwischen 14 Jahren bietet das Seniorenbüro mit Unterstützung von Koordination Senioren der Stadt Weiterstadt, älteren Mitbürgern einen außergewöhnlichen Service: Der weiße Seniorenbus bringt Seniorinnen und Senioren zweimal in der Woche kostenfrei zu allen Einkaufsmärkten in der Kernstadt und der Riedbahn, in das Rathaus und zu den Stadtbüros. Die Dienstag- und Donnerstag-Linie mit festen Abfahrtszeiten an den verschiedenen Haltestellen wurde von den ehrenamtlichen Fahrern überarbeitet. Ab Januar 2019 gilt wie folgt: die Dienstagstour bleibt nahezu unverändert. Am Donnerstag ergaben sich Verschiebungen um Minuten, der dadurch entstehende Zeitpuffer ermöglicht den Fahrern eine bessere Pünktlichkeit der Abfahrtszeiten, so dass sich Wartezeiten verkürzen. Für die häufig geheingeschränkten Fahrgäste sind gerade die dienstags- und donnerstags-Touren zu den Einkaufsmärkten der Stadt, die einzige Möglichkeit, die wöchentlich benötigten Lebensmittel einzukaufen. Bei Bedarf werden volle Einkaufstüten bis zur Haustür gebracht. Die neuen Fahrpläne des Seniorenbusses sind ab sofort erhältlich und liegen im Rathaus, der Stadtbücherei oder auch in den Stadtbüros Weiterstadt und Gräfenhausen aus. Weitere Informationen über den Seniorenbus und Abfahrtszeiten können gerne im Seniorenbüro, Telefon 06150/400-1015, oder bei Frau Reif-Myrzik, Koordination Senioren, Telefon 06150/400-1010 erfragt werden. [Hier herunterladen](#)

Seniorenbeiratssitzung am 16. Januar

Der Seniorenbeirat der Stadt Weiterstadt lädt alle Seniorinnen und Senioren zur nächsten öffentlichen Seniorenbeiratssitzung am Mittwoch 16. Januar 2019, um 9:00 Uhr in den Seniorentreff im Bürgerzentrum, Carl-Ulrich-Straße 9 - 11, ein. Auf der Tagesordnung stehen aktuelle Themen sowie die Vorbereitung der bevorstehenden Seniorenversammlung mit Neuwahl des Seniorenbeirats und der Seniorenversammlungsvorsitzenden. Informationen zur Sitzung, zur Seniorenversammlung und zur Wahl können erfragt werden beim Seniorenbeirats-Vorsitzenden Volker Deußler, Telefonnummer 06150/15178 oder in der Stadtverwaltung, Koordination Senioren, bei Monika Reif-Myrzik 06150/400 1010.

Fahrt in die Odenwaldtherme nach Bad König am 21. Januar

Auch 2019 Besuch der Odenwaldtherme, auf Wunsch der regelmäßigen Badegäste

Ab Januar bietet die Stadt Weiterstadt, Koordination Senioren, und der Seniorenbeirat eine Halbtagesfahrt in die Odenwaldtherme in Bad König an, um sich dort in der Winterzeit rundherum aufzuwärmen und zu entspannen. Das Thermalbad in der Stadtmitte bietet eine Kombination von Wellness, Erlebnis und Gesundheit. Auf rund 7.000 Quadratmetern Hallen- und Freifläche auf zwei Etagen sind Innen- und Außenbecken, Sprudelliege und Geysire, Whirlpools und Erlebnisbecken sowie Solarien und eine große Saunalandschaft zu finden. Während des Aufenthaltes wird eine 15-minütige Aqua-Fit-Wasser-Gymnastik angeboten. Diese ist im Eintrittspreis enthalten. Ein individueller Besuch in der Meersalzgrotte ist ebenfalls möglich. Das Restaurant der Odenwaldtherme rundet das Angebot mit leckerem Kuchen, frischer Küche und regionalen Gerichten ab.

Die Fahrt findet am Montag, 21. Januar statt. Der Teilnahmebeitrag für Bus und Eintritt beträgt 17,50 Euro. Anmeldungen sind ab Mittwoch, 2. Januar im Stadtbüro Weiterstadt, Medienschiff, Darmstädter Straße 40, und auch ab Mittwoch, 2. Januar im Stadtbüro Gräfenhausen, Schlossgasse 15, möglich. Die Abfahrt des Busses durch die Stadtteile ist an folgenden Haltestellen:

12:20 Uhr Weiterstadt: Sudetenstraße, Otto-Wels-Straße, Wilhelm-Leuschner-Platz

12:30 Uhr Braunshardt: Dornhecke, Schloss

12:40 Uhr Schneppenhausen: Schulstraße

12:45 Uhr Gräfenhausen: Schnepenhäuser Straße, Postplatz

12:55 Uhr Riedbahn: Riedbahnstraße, Am Dornbusch

Die Rückfahrt wird gegen 17:00 Uhr erfolgen. Weitere Auskünfte können im Büro Koordination Senioren, bei Frau Reif-Myrzik, unter der Telefonnummer 06150/400-1010 erfragt werden.

Überblick Thermalbadfahrten 2019

Zusätzliche Haltestelle im Stadtteil Riedbahn

**Wir besuchen die Odenwaldtherme in Bad König.
Die Fahrten finden statt am Montag: 21. Januar, 18. Februar,
18. März, 15. April und 20. Mai.**

***Am Mittwoch, 26. Juni Sonderfahrt ins Thermarium nach Bad Schönborn, bitte
Tagespresse beachten, da andere Abfahrtszeiten!!***

Sommerpause im Juli und August.

**Weiter geht es am 16. September, 21. Oktober, 18. November und
16. Dezember.**



Abfahrtszeiten des Busses:

12:20 Uhr Weiterstadt: Sudetenstraße, Otto-Wels-Straße, Wilhelm-Leuschner-Platz

12:30 Uhr Braunshardt: Dornhecke, Schloss

12:40 Uhr Schneppenhausen: Schulstraße

12:45 Uhr Gräfenhausen: Schneppenhäuser Straße, Postplatz

12:55 Uhr Riedbahn: Riedstraße, Am Dornbusch

Die Höhe des Teilnahmebeitrages beträgt 17,50 Euro

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Weitere Informationen zu den Thermenbesuchen können Sie gerne bei Monika Reif-Myrzik,
Koordination Senioren, Riedbahnstraße 6, 64331 Weiterstadt, 06150/400-1010 erfragen.

Sprechstunde für Senioren und deren Angehörige im MedienschiFF

Am **Dienstag, dem 22. Januar** findet die nächste monatliche Sprechstunde von Monika Reif-Myrzik, Koordination Senioren, im Beratungsbüro des Stadtbüros (MedienschiFF), Darmstädter Straße 40, statt. Seniorinnen und Senioren sowie deren Angehörige können in der Zeit von **10:00 bis 12:00 Uhr** mit einem Anliegen spontan vorbei kommen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Telefonische Informationen sind zu den Sprechzeiten des Rathauses unter der Telefonnummer 06150/400-1010 erhältlich.

Durchblutungsstörungen der Beine – Eine unterschätzte Volkskrankheit

Vortrag von Prof. Dr. med. Rupert Bauersachs

„Der Mensch ist so alt wie seine Gefäße“. Heute, im Zeitalter des demografischen Wandels mit einer mittleren Lebenserwartung von 81 Jahren bei Männern und 85 Jahren bei Frauen, trifft dieser Satz mehr denn je zu. In der Bundesrepublik Deutschland sind über 4,5 Millionen Menschen von der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (PAVK) betroffen, allein jeder Fünfte über 70 Jahren – und die wenigsten wissen davon. Der Volksmund sagt zu dieser Erkrankung viel zu verharmlosend „Schaufensterkrankheit“, da die Betroffenen nach kurzen Gehstrecken immer wieder durch ihre Schmerzen zum Stehenbleiben gezwungen werden. Schon in diesem Stadium haben die Patienten eine deutlich reduzierte Lebenserwartung. In jedem Fall gilt: Bewegung verbessert Ihre Durchblutung! Wer sich vor einer weiteren Verschlechterung seiner Durchblutung schützen möchte und seine Gehleistung verbessern möchte, muss selbst aktiv werden. Ist der Blutfluss nur leicht eingeschränkt, hilft ein konsequentes Gehtraining. Durch die Bewegung können sich um die Engstelle herum kleine Blutgefäße erweitern – das Blut wird umgeleitet und versorgt im günstigsten Fall die unterversorgten Beinregionen wieder. Professor Dr. med. Rupert Bauersachs, Direktor der Klinik für Gefäßmedizin des Klinikum Darmstadt erläutert in seinem Vortrag mögliche körperlichen Symptome und informiert über die aktuellsten Therapieformen. Die kostenfreie Informationsveranstaltung findet statt am **Donnerstag, dem 7. Februar um 16:00 Uhr in den Vereinsräumen des Bürgerzentrums Weiterstadt, Carl-Ulrich-Straße 9 -11** in Weiterstadt. Aus organisatorischen Gründen wird um eine telefonische Anmeldung gebeten bei Monika Reif-Myrzik, Koordination Senioren, Telefonnummer 06150/400-1010.

Französischkurs

Französisch Nachmittagskurs „Mit Muße“

Die Stadt Weiterstadt bieten in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Darmstadt-Dieburg einen Französischkurs am Nachmittag an, lernen mit Muße. Französisch auffrischen und lernen im Alter, ohne Eile und in kleinen Schritten, ohne Druck mit Gleichgesinnten tagsüber in angenehmer Atmosphäre. Der Schwerpunkt liegt bei alltäglichen Sprechsituationen unter Verwendung des Lehrbuchs „Reprise B1“ (Neubearbeitung) ab Lektion 5. Alte und neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Der Kurs, unter Leitung von Frau Anthoula Fotaki beginnt **am Mittwoch, 13. Februar, von 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr** im Bürgerzentrum Weiterstadt, Vereinsräume, Carl-Ulrich-Straße 9 – 11. Die Teilnahmekosten betragen 86,00 € pro Person für 12 Termine. Anmeldungen unter Angabe der Kurs-Nummer 04-08-9008 können direkt bei der VHS Darmstadt-Dieburg oder bei Monika Reif-Myrzik, Koordination Senioren, im Rathaus, Riedbahnstr. 6, erfolgen. Das Unterrichtsmaterial wird bei Kursbeginn besprochen.

„Runder Tisch Seniorenarbeit“ in Weiterstadt

Zweites Treffen am Donnerstag, 28. März

Der Seniorenbeirat und die Stadt Weiterstadt, Koordination Senioren, laden Vereins- und Verbandsvertreter/innen zu zweiten „Runden Tisch“ zur gemeinsamen Weiterentwicklung der Seniorenarbeit in Weiterstadt ein. Das Treffen findet statt am Donnerstag, 28. März, von 19:00 bis 21:00 Uhr, im Bürgerzentrum Weiterstadt, Vereinsräume.

Als Tagesordnungspunkte sind geplant, die Ergebnisse des ersten Treffens weiter zu vertiefen und in einzelne Inhalte besonders zu besprechen. Das Ziel ist weiterhin, eine Vernetzung untereinander und eine Absprache zur weiteren Zusammenarbeit voran zu bringen.

„Die Vertreterinnen und Vertreter der bereits teilnehmenden Vereine und Verbände wünschten sich ein regelmäßiges Treffen zum Austausch von Inhalten und deren Vertiefung, erläutert Volker Deußler, Vorsitzender des Seniorenbeirats. „ Im Januar 2019 wird noch ein Fragebogen an die Teilnehmenden versendet“. Vereine und Verbände sind herzlich eingeladen, noch mit zu diskutieren. Wer möchte, wird gebeten, sich bei Monika Reif-Myrzik, Koordination Senioren, unter der Telefonnummer 06150/400-1010 zu melden

In Kooperation mit dem DRK Weiterstadt

jeden 1. Mittwoch im Monat von 10:00 bis 11:00 Uhr - **Hobbygruppe Gedächtnistraining**- Leiterin: Frau Lilo Beck vom DRK; **im DRK Zentrum Weiterstadt, Otto-Wels-Straße 1**; Kosten 3,00 Euro pro Termin.
Kooperation mit DRK, bitte direkt bei Frau Beck, Telefon 2050 anmelden.
Die grauen Zellen sollen wieder in Schwung gebracht werden. In spielerischer Atmosphäre wird gelernt, das Gedächtnis zu trainieren und dadurch seine Denk- und Merkfähigkeiten zu verbessern.

montags von 10:00 bis 11:00 Uhr – **Sitzgymnastik** – Leiterin: Frau Lilo Beck vom DRK; **im Bürgertreff Riedbahn, Sandstraße 19 im ST Riedbahn**; Kosten 2,80 Euro pro Termin.
Kooperation mit DRK, bitte direkt bei Frau Beck, Telefon 2050 anmelden.
Die Gymnastikübungen finden überwiegend im Sitzen statt. Die zusammengestellten Übungen lockern, dehnen, mobilisieren, stabilisieren und kräftigen den ganzen Körper.