
NEUES vom Seniorenbeirat Weiterstadt – Januar bis März 2020

Liebe Interessierte an der Arbeit des Seniorenbeirates Weiterstadt, guten Tag allerseits, herzlich willkommen beim 9.ten Newsletters und dem 1. in 2020 des Seniorenbeirats Weiterstadt für das 1.te Quartal, Januar – März 2020.

Nach den Veranstaltungsterminen im Newsletter werden wir

- eine Gruppe, die den Seniorentreff nutzt und durch das Seniorenbüro betreut wird, vorstellen: **Spanisch plaudern**
- über eine tolle Veranstaltung aus dem letzten Quartal ausführlich berichten: **Theaterbesuch im Staatstheater – Zauberflöte und die Fahrt der 70jährigen**
- über eine wichtige Veranstaltung im kommenden Quartal informieren: **Seniorenversammlung**

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

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

Der Seniorenbeirat trauert um sein langjähriges Mitglied, Margot Keil

Wir vermissen

- einen freundlichen
- einen fröhlichen
- einen hilfsbereiten
- einen ehrlichen
- einen aktiven
- einen verlässlichen
- einen liebevollen



Menschen an unserer Seite.

Veranstaltungen im 1.ten Quartal, für *Senioren und alle ab 50+*

- Di 07.01. **Fit mit Anleitung auf dem Generationen-Aktiv-Parcours(GAP) in Gräfenhausen vor dem Fußballgelände immer Di 10:00-11:00 Uhr**
- Di 14.01. **Die Stricklieseln treffen sich um 15:00 Uhr im Seniorentreff und dann weiter alle 14 Tage**
- Di 14.01. **NEU: Plauderstunde spanisch jeden Dienstag 11:00 Uhr – 12:30 Uhr im Seniorentreff**
- Do 16.01. **Spielekreis von 14:00 – 16:00 Uhr jeden Donnerstag im Seniorentreff**
- Mo 20.01. **Besuch der Odenwaldtherme in Bad König**
- Di 28.01. **Sprechstunde für Senioren und deren Angehörige**
- Mi 05.02. **Seniorenbeiratssitzung von 9:00-12:00 Uhr im Seniorentreff**
- Mi 12.02. **Französisch Nachmittagskurs (Volkshochschule) beginnt**
- Fr 14.02. **Barrierefreies Wohnen mit hilfreicher Technik - Seniorenbeirat besucht Musterausstellung Belle Wi**
- Mo 17.02. **Besuch der Odenwaldtherme in Bad König**
- Do 20.02. **„Wir bewegen uns“ Spaziergang in Gräfenhausen 15 Uhr Treffpunkt Bürgerhaus Gräfenhausen**
- Di 25.02. **Sprechstunde für Senioren und deren Angehörige**
- Mi 04.03. **Seniorenversammlung im Bürgerzentrum Weiterstadt Beginn 16:00 Uhr**
- Do 05.03. **Smartphone Sprechstunde für Senioren von Jugendlichen im ev. Gemeindehaus, Gräfenhausen, Darmstädter Landstraße 19**
- Do 12.03. **„Wir bewegen uns“ Spaziergang in Gräfenhausen 15 Uhr Treffpunkt Bürgerhaus Gräfenhausen**
- Mo 16.03. **Besuch der Odenwaldtherme in Bad König**
- Di 31.03. **Sprechstunde für Senioren und deren Angehörige**

Ausführliche Infos zu einzelnen Veranstaltungen am Ende des Newsletters

Das 1. Halbjahres Programmheftchen ist in den Stadtbüros, im Seniorenbüro und im Rathaus erhältlich.

Wichtige Info:

Fortführung der Thermalbad-Fahrten gefährdet !

Im letzten Quartal 2019 waren die Thermalbadfahrten nicht ausreichend gebucht. Für die Bezuschussung dieser Fahrten stehen nur begrenzte Mittel zur Verfügung. Das absolute Minimum an Teilnehmerzahl beträgt 25 Personen. Einen Preis für Fahrt und Eintritt über 20€ wollen wir den Teilnehmern nicht zumuten, zumal der Preis für 2020 schon an die erhöhte Eintrittsgebühr angepasst werden musste.

Bleibt die Teilnehmerzahl im 1. Quartal 2020 unter 25 im Schnitt, dann werden die Fahrten ab dem 2. Quartal 2020 nicht mehr durchgeführt. Wir bitten hierfür um Verständnis.

Tun Sie was Gutes für Sie und Ihre Gesundheit, motivieren Sie Bekannte, Freunde... so dass der Bus wieder mit Badegästen voll besetzt ist. Es wäre wirklich sehr schade, wenn diese Veranstaltung eingestellt werden müsste.

Wir stellen vor:

Neues Angebot für Sprachbegeisterte: Plauderstunde Spanisch (chalar en español)

Das Angebot im Seniorentreff der Plauderstunden in verschiedenen Sprachen wird um die Plauderstunde Spanisch erweitert. **Ab 14. Januar jeden Dienstag von 11:00 bis 12:30 Uhr** trifft sich die neue Gruppe unter der ehrenamtlichen Leitung von Rainer Stickdorn. Motiviert durch eigene berufliche Erfahrungen im spanischen Sprachraum möchte Herr Stickdorn die regelmäßige Übung des Sprechens gerne mit Interessierten teilen. Das Lesen von Kurzgeschichten, über Erlebtes Plaudern und gemeinsamer Spaß an der Fremdsprache stehen im Vordergrund. Im Gegensatz zum Sprachkurs wird keine Grammatik angeboten und die Teilnehmer brauchen keine Lektüre zu kaufen. Interessierte sollten Grundkenntnisse besitzen und können gerne eigene Unterlagen mitbringen.



Zweiter von rechts: Rainer Stickdorn

Es ist keine Anmeldung erforderlich, einfach vorbeikommen und gleich mitplaudern. Weitere Informationen können bei Monika Reif-Myrzik, Koordination Senioren, unter 06150/400-1010 erfragt werden.

Die Highlights des letzten Quartales:

Besuch der Zauberflöte am 25.10.2019 im Staatstheater Darmstadt



Prinz Tamino wird von den Kindern auf seiner Suche nach der entführten Prinzessin Pamina begleitet.

(Bild wurde uns vom Staatstheater zur Verfügung gestellt.)



Begeistertes Weiterstädter Publikum

Ausnahmsweise erhielt Weiterstadt 100 Karten fürs Staatstheater, so dass alle Interessenten eine Karte erwerben konnten. Ein wunderbar buntes und modern inszeniertes Stück, unterschiedliche musikalische und dramaturgische Elemente wurden vereint, mit lang anhaltenden stehenden Ovationen. Mozarts Musik klang noch lange im Gedächtnis nach, die herrlichen Szenenbilder spielten sich immer wieder vorm geistigen Auge ab. Rundherum waren alle Theatergäste sehr sehr zufrieden.

Wir hoffen, dass für die Theaterfahrt 2020 wieder 100 Karten zur Verfügung gestellt werden.

Die Fahrt der 70 jährigen

Erstmals 2019 ist das neue Angebot, dass einmal im Jahr die 70jährigen an einer von der Stadt



bezuschussten Fahrt teilnehmen können, ausprobiert worden. Selbstverständlich konnten auch Jüngere oder Ältere mitfahren, allerdings mit vollem Teilnahmebeitrag. Und es war ein

voller Erfolg: 87 begeisterte Gäste fuhren nach Limburg, mit Schifffahrt auf der Lahn, gemeinsamen Mittagessen und Stadtbummel auf eigener Faust in der malerischen Altstadt. Zwei Reisebusse zum Transport mussten aufeinander abgestimmt werden, um alle Gäste aus den Stadtteilen abzuholen, mit großer Umleitungsstrecke wegen der Baustelle in der Innenstadt. An der Haltestelle „Am Dornbusch“ in der Riedbahn trafen sich beide Busse, es



wurden nochmal Plätze getauscht und dann startete die Fahrt. Leider hatte der Wettergott kein gutes Wetter geschickt. Dauerregen begleitete die Ganztagesfahrt, gut für die Natur und die Cafés in der Altstadt. Der Limburger Dom wurde individuell besucht, kleine Geschäfte mit zauberhaften Mitbringseln aufgesucht und die leckeren Köstlichkeiten in den

zahlreichen Cafés versucht. Beim gemeinsamen Mittagessen auf dem Lahnschiff erzählten und plauderten die Gäste ausgiebig, bewunderten die Aussicht und lauschten dem Reiseführer. Die Dachterrasse des Bootes blieb wegen des Dauerregens leider ungenutzt, was eher der Stimmung im engen Bootsinneren zu Gute kam.

Am späten Nachmittag, nach reichlich Kilometern auf dem Fluss und zu Fuß ging es für alle Gäste gut gelaunt zurück nach Weiterstadt.

Seniorenbeiratsvorsitzender Volker Deußner und Seniorenbeauftragte Monika Reif-Myrzik begleiteten die Fahrt. Alle zusammen waren sich einig, dass die Fahrt der 70jährigen zu einem festen Bestandteil des Seniorenprogramms werden soll.

Am Donnerstag, 1. Oktober 2020 findet die diesjährige Ganztagesfahrt statt. Ausflugsort und Programm wird der Seniorenbeirat noch besprechen und rechtzeitig im Newsletter und der Tagespresse veröffentlichen. Sie dürfen gespannt sein.

Das Highlight im neuen Quartal:

Einladung zur Seniorenversammlung am 04. März 2020

Liebe Interessierte an der Seniorenarbeit des Seniorenbeirates, liebe Ü55er der Stadt Weiterstadt,

der Seniorenbeirat lädt Sie herzlich zur diesjährigen Seniorenversammlung ein. Jeder Weiterstädter Bürger ab 55 Jahren ist gemäß Satzung automatisch Mitglied der Seniorenversammlung, die mindestens einmal jährlich stattfindet. Sie/er ist eingeladen, hier Ideen und Wünsche einzubringen. Alle 3 Jahre wird in diesem Rahmen der Seniorenbeirat gewählt (nächste Wahl ist 2022).

Der Seniorenbeirat vertritt die Belange aller Weiterstädter Bürger*Innen über 55 Jahren aktiv in den Weiterstädter Gremien und greift in eigenen Veranstaltungen aktuelle Themen auf. Das Jahr 2020 steht hierbei unter dem Motto: „Digitalisierung“.

Ein erster Einstieg in diese Thematik, die uns inzwischen in allen Lebensbereichen betrifft, wird ein Vortrag über „soziale Medien“ und ihre sinnvolle Nutzung sein. Vortragende sind junge Menschen, die ein freiwilliges soziales Jahr (FSJ) bei dem Verein MuK - Institut für Medienpädagogik und Kommunikation Hessen e. V. – absolvieren und kompetente Ansprechpartner für Fragen und praxisnahe Hilfen rund um die digitalen Neuerungen sind.

Es wird weiterhin ein Ausblick auf die geplanten Aktivitäten des Seniorenbeirates unter dem Thema „Digitalisierung“ wie z.B. ein Nachbarschaftsportal, digitale Kränzchen etc. geben.

Die Seniorenversammlung 2020 findet statt am:

04. März 2020 um 16:00 Uhr
im Bürgerzentrum Weiterstadt
Carl-Ulrich-Straße 9-11

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Rechenschaftsbericht 2019 des Seniorenbeirats
3. Tätigkeitsbericht 2019 des Seniorenbüro
4. Ausblick zum Thema „Digitales“
5. Vortrag „soziale Medien“
6. Diskussion, Fragen, etc.

Ansprechpartner*in:

Erna Moter, Telefon 06150/3818, Vorsitzende der Seniorenversammlung
Volker Deußner, Telefon 06150/15178, Vorsitzender des Seniorenbeirates

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

11:00 Uhr bis 12:30 Uhr Plauderstunde spanisch. Spanische Sprachkenntnisse pflegen und vertiefen – Leitung: Rainer Stickdorn

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 Handarbeitstreff ‚die Stricklieseln‘ treffen sich Geübte und Ungeübte zum Stricken und Erfahrungsaustausch. Die Gruppe trifft sich ab 14.01.2020 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 2020 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: Else Herzberger

Donnerstag

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

Donnerstag

14:00 Uhr bis 16:00 Uhr Spielekreis – Leitung: Christel Engel
,Wer älter wird, der wird nicht aufhören zu spielen. Aber wer aufhört zu spielen, der wird älter.‘

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?

1. Januar 1970

Die Lohnfortzahlung im Krankheitsfall war für Arbeiter in der Bundesrepublik in Kraft getreten, womit sie den Angestellten gleichgestellt worden waren.

2. Januar 1970

An den deutschen Küsten hatte der Eiswinter ziemlich früh bei Dauerfrost mit Temperaturen bis zu minus 15 Grad eingesetzt. Es war bei Eisstärken bis zu 25 cm in den Nord- und Ostseehäfen Eisbrecher erforderlich geworden.

28. Januar 1970

Das Zentralkomitee der tschechoslowakischen KP hatte mit durchgreifenden Veränderungen in höchsten Partei- und Regierungsämtern einen endgültigen Schlussstrich unter den „Prager Frühling“ gezogen.

20. Februar 1970

In einem Schreiben an DDR-Ministerpräsident Willi Stoph hatte Bundeskanzler Willy Brandt seine Bereitschaft zu deutsch-deutschen Gesprächen in Ost-Berlin erklärt. Beide Seiten hatten sich auf Erfurt in Thüringen als Verhandlungsort geeinigt, nachdem die DDR die geplante Reiseroute über West-Berlin nach Ost-Berlin abgelehnt hatte.

24. Februar 1970

Die Wirtschafts- und Finanzminister sowie die Notenbankchefs der sechs EG-Staaten hatten in Paris über die Verwirklichung einer Wirtschafts- und Währungsunion in Europa beraten.

5. März 1970

Nach Hinterlegung der Ratifikationsurkunden durch Großbritannien, die USA, die Sowjetunion sowie 40 weitere Länder war der Vertrag über die Nichtweiterverbreitung von Kernwaffen (Atomwaffensperrvertrag) in Kraft getreten.

6. März 1970

Anhaltende Schneefälle hatten wie bereits im Januar und Februar ein erneutes Verkehrschaos auf bundesdeutschen Straßen angerichtet.

19. März 1970

Im thüringischen Erfurt hatten sich im Hotel „Erfurter Hof“ der Bundeskanzler Willy Brandt und der DDR-Ministerpräsident Willi Stoph zu einem ersten innerdeutschen Gipfelgespräch getroffen. In den Medien war dieses erste Treffen als „historisch“ bewertet worden.

Nützliches aus dem Internet

eine Smartphone-Anleitung für Senioren:

<https://www.senioren-ratgeber.de/smartphone-tutorial>

Jahresthema ,Digitalisierung

Gedanken und Zielvorstellungen zum Jahresthema von Volker Deußner & Gerhard Götz

Unsere Ziele:

Hilfen und Wegweiser durch die Digitale Welt - für ältere Bürgerinnen und Bürger, das ist das Ziel des Seniorenbeirates Weiterstadt für alle Bürger 55+ in Weiterstadt.

Ob Kochrezepte, Fahrkartenkauf, Online Banking oder Kontakte zur Familie und zum Freundeskreis – oft nutzen wir in unserem Alltag inzwischen einfach und bequem das Internet. Die Welt verändert sich und wir uns mit ihr! Wir möchten Sie ermutigen, die neuen digitalen Wege offen und neugierig zu gehen und Ihren Nutzen daraus zu ziehen.



Die fortschreitende Digitalisierung erfasst mittlerweile alle Lebensbereiche. Jedoch fällt es gerade vielen älteren Menschen schwer, mit dieser Entwicklung Schritt zu halten: Viele Ältere in Weiterstadt sind offline, 70 Prozent von ihnen sind 55 Jahre und älter. Sie können nicht die Chancen nutzen, die das Internet bietet. Insbesondere für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen und für solche, die aufgrund ihres fortgeschrittenen Alters immer mehr Kontakte zu Gleichaltrigen einbüßen, kann das Internet nicht nur Information und technische Unterstützung, sondern auch Kommunikation mit anderen ermöglichen!

Der Seniorenbeirat Weiterstadt setzt sich 2020 mit vielfältigen Projekten und Veranstaltungen rund um die Digitalisierung dafür ein, dass allen Menschen bis ins hohe Alter praktische Zugänge in die digitale Welt eröffnet werden.

Diese Aktivitäten - für ältere Bürgerinnen und Bürger, richten sich sowohl an Weiterstädter, die ins Internet einsteigen möchten, als auch an diejenigen, die dort bereits unterwegs sind und nun tiefer in die digitale Welt eintauchen wollen.

In der Seniorenversammlung am 04.März 2020 und in unserem Newsletter werden Sie weitere Informationen zum Thema „Projekte und Veranstaltungen 2020 rund um die Digitalisierung“ erhalten.

Wir freuen uns auf viele neugierige Besucher auf diesen Veranstaltungen!

Beste Grüße

Volker Deußner

Was verbirgt sich hinter dem Begriff 'Digitalisierung'?

Alle Welt spricht von der 'Digitalisierung'. Auch wir als Seniorenbeirat wollen uns in diesem Jahr damit auseinandersetzen.

In diesen Digitalisierungs-Topf wird viel hineingeworfen und oft gut vermischt. Das sind Begriffe wie, Algorithmus, Künstliche Intelligenz, App, Cloud, Smartphone u.v.m.

Deshalb hier der Versuch einer Erklärung, was wir unter Digitalisierung verstehen.

In diesem Topf liegt z.B. auch der Begriff 'Algorithmus'. In Wikipedia heißt es dazu 'Ein Algorithmus ist eine eindeutige Handlungsvorschrift zur Lösung eines Problems'. Das ist ja eigentlich nichts Neues.

Das Problem, das es zu lösen gilt, kann auch ein sehr einfaches sein. Wenn wir mit unserem Auto fahren wollen, starten wir erst den Motor und fahren dann los – umgekehrt geht nicht. So gesehen, ist die Menschheit schon undenklich lange 'digital' indem sie sich Regeln (ob sinnvoll oder nicht, sei dahingestellt) ausgedacht, befolgt und nach diesen Regeln z.B. eine Tätigkeit ausgeführt hat.

Aber im Laufe der Zeit kam etwas hinzu, die Technik, die uns zur Einhaltung von Regeln gezwungen hat, wenn sie funktionieren sollte.

So betrachtet stellen wir fest, dass wir schon immer mit 'Algorithmen' gelebt haben.

Mit der Einbringung von Algorithmen in die Technik tritt die eigentliche Veränderung ein. Zunächst werden Regeln mechanisch abgebildet. Z.B. in der Anzahl der Zähne bei einem Zahnrad in der Uhr usw. Digital wird es, als die ersten Computer entstehen, die in sogenannten Programmen (auch Apps genannt) vorgegebene Algorithmen verarbeiten können. Das waren zu Beginn viele und oft komplizierte Rechenaufgaben und entwickelten sich durch die ständige Verkleinerung der Computer sehr schnell zu einer Technik, die heute in allen Arbeitsbereichen und Geräten vertreten ist. Das heißt, wir sind in einem 'Zeitalter der Digitalisierung' in dem die Komplexität der 'digitalen Systeme' sehr oft nicht mehr im Detail verstanden werden kann.

Die Allgegenwärtigkeit der digitalen Welt macht es aber erforderlich sich mit deren Auswirkungen auseinander zu setzen, wenn wir sie für uns nutzen wollen oder auch müssen, um nicht 'abgehängt' zu sein.

So wie wir lernten die Uhr, ob analog oder digital, zu lesen, ohne zu wissen wie die Technik der Uhr gebaut ist, so müssen wir lernen dort wo es unumgänglich oder nützlich ist, den Zugang zu diesen digitalen Lösungen zu finden.

Sei es das Telefonieren, Fotografieren, Nachrichten versenden usw. mit dem Smartphone oder die Nutzung von Smartphone und PC zur Internetrecherche oder für das Online-Banking und viele weitere Angebote, die ständig hinzukommen.

In diesem notwendigen Lernprozess möchte der Seniorenbeirat die Seniorinnen und Senioren in Weiterstadt durch ein vielfältiges Angebot in diesem Jahr unterstützen.

Viele Grüße
Gerhard Götz

Das „Digitale Kränzchen“

Im Zuge des Seniorenbeirats Mottos für 2020: „Digitalisierung“ planen wir, im März 2020, voraussichtlich in der Woche vom 16.-20.März 2020, ein **"Digitales Kränzchen"** anzubieten. Diese Veranstaltung soll den Weiterstädter Seniorinnen und Senioren gezielt und bedarfsgerecht dabei helfen, sich in der digitalen Welt besser zurecht zu finden und bietet hierfür ganz praktische und praxisnahe Hilfe an.

Die digitale Welt verändert sich sehr schnell und eröffnet Chancen, birgt aber auch Risiken. Daher ist ein Basiswissen im Umgang mit dem World Wide Web und den digitalen Medien auch für ältere Menschen, die sich hierfür interessieren, unverzichtbar. Und eben diesem Bedarf möchte der Seniorenbeirat gerecht werden.

Das „Digitale Kränzchen“ startet mit einem kleinen Vortrag über ein interessantes Thema aus der digitalen Welt, wie z. B. E-Mail, Suchen im Netz, Einkaufen, Gefahren, usw.

In der übrigen Zeit kann dann natürlich auch über weitere Themen diskutiert und aufgeklärt werden. Eine Hilfe bei Schwierigkeiten mit PCs und Smartphones ist natürlich auch möglich. Für Informationen rund ums Internet kann zudem der Internetteff des Seniorenbeirates (jeden Donnerstag, von 14:00-16:00) besucht werden. Dieses Angebot baut auf dem bisherigen Engagement von Dieter Jacob, Uta Göde, und Gernot Albert und kann von Jedermann- & Frau besucht werden. Kommen Sie einfach mal vorbei.

Für die Lösung weiter gehender Probleme (PC und Smartphone) gibt es in Weiterstadt das Repair Cafe, 4mal im Jahr – Termine im Veranstaltungskalender der Weiterstädter Webseite.

Das „Digitale Kränzchen“ wird von zwei jungen Menschen geleitet (Max Kowallik und Sophie Pardes), die ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) absolvieren und zudem von der Sparkasse Darmstadt unterstützt.

Bei positiver Resonanz dieses Angebotes soll das digitale Kränzchen im ersten Halbjahr 2020 regelmäßig durchgeführt werden.

Das Seniorenbüro sucht Verstärkung

Wenn Sie an einer ehrenamtlichen Mitarbeit im Seniorenbüro in Weiterstadt an 2 Wochenstunden interessiert sind und PC-Kenntnisse in Word und Excel besitzen, dann würden wir Sie gerne in unser Büroteam aufnehmen.

Wir betreuen die Belegung im Seniorentreff, sind Ansprechpartner für die Gruppen im Seniorentreff und unterstützen den Seniorenbeirat und die Koordination Senioren in der Datenverwaltung und der Erstellung von Veranstaltungskalendern und Aushängen.

Wenn wir Sie neugierig gemacht haben, rufen Sie Monika Reif-Myrzik, Koordination Senioren bei der Stadt Weiterstadt unter der Telefon Nummer 06150/400-1010 an.

WO SIND WIR ZU FINDEN?

Seniorenbüro 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 2020 im Detail:

Mo 7. Januar

Fit mit Anleitung auf dem Generationen-Aktiv-Parcours,

auch in den Wintermonaten jeden Dienstag von 10:00 bis 11:00 Uhr



Das wöchentliche Angebot „Bewegung auf dem GAP“ geht nach den Feiertagen weiter. Auf dem **Generationen-Aktiv-Parcours** in Weiterstadt-Gräfenhausen, Darmstädter Landstraße/direkt am Sportplatz, findet jeden Dienstag von 10:00 bis 11:00 Uhr ein einstündiges Bewegungsangebot statt.

In der unverbindlichen Übungsstunde wird Damen und Herren jeden Alters die Nutzung der Geräte erklärt und Unterstützung bei den Übungen angeboten.

Eine ausgebildete Trainerin der Behindertensportgemeinschaft Weiterstadt, BSG, steht als Übungsleiterin zur Verfügung. Für die Teilnahme ist keine Anmeldung erforderlich, so dass auch keine Verbindlichkeiten entstehen. Die Übungsstunden bauen nicht aufeinander auf, so dass ein Einstieg in das „Fitwerden“ jederzeit möglich ist. Das Angebot gilt für alle Interessierten, die mit Spaß und ohne Druck ihrem Körper etwas Gutes tun wollen. Das Angebot ist altersunabhängig, eine Mitgliedschaft im Verein ist nicht erforderlich, einfach „mitmachen“. Der Spaß an der Bewegung kommt von alleine.

Für weitere Informationen kann bei Koordination Senioren unter der Telefonnummer 06150/400-1010 nachgefragt werden.

Di 14. Januar

Neues Angebot für Sprachbegeisterte: Plauderstunde Spanisch (chalar en español)

Das Angebot im Seniorentreff der Plauderstunden in verschiedenen Sprachen wird um die Plauderstunde Spanisch erweitert. **Ab 14. Januar jeden Dienstag von 11:00 bis 12:30 Uhr** trifft sich die neue Gruppe unter der ehrenamtlichen Leitung von Rainer Stickdorn. Motiviert durch eigene berufliche Erfahrungen im spanischen Sprachraum möchte Herr Stickdorn die regelmäßige Übung des Sprechens gerne mit Interessierten teilen. Das Lesen von Kurzgeschichten, über Erlebtes Plaudern und gemeinsamer Spaß an der Fremdsprache stehen im Vordergrund. Im Gegensatz zum Sprachkurs wird keine Grammatik angeboten und die Teilnehmer brauchen keine Lektüre zu kaufen. Interessierte sollten Grundkenntnisse besitzen und können gerne eigene Unterlagen mitbringen.

Es ist keine Anmeldung erforderlich, einfach vorbeikommen und gleich mitplaudern. Weitere Informationen können bei Monika Reif-Myrzik, Koordination Senioren, unter 06150/400-1010 erfragt werden.

Di 14. Januar

Schals und Loops selbst stricken

Am 14. und 28. Januar treffen sich „Die Stricklieseln“ alle zwei Wochen, unter der ehrenamtlichen Leitung von Christina Graeff um 15:00 Uhr im Seniorentreff, Carl-Ulrich-Straße 9-11 in Weiterstadt. Es ist keine Anmeldung erforderlich. Interessentinnen können ihre bereits begonnenen oder neuen Handarbeiten mitbringen, einfach spontan vorbeikommen und gleich mitmachen. Hilfestellungen rund um´s Strümpfe stricken oder Ärmel ansetzen sind bei den Teilnehmerinnen sehr beliebt. Knifflige Fragen zu Häkeln oder Sticken können auch beantwortet werden. Bei weiteren Fragen steht Monika Reif-Myrzik, Koordination Senioren, unter der Telefonnummer 06150/400-1010 zur Verfügung.

Do 16. Januar

Der Spielekreis trifft sich – neue Spielbegeisterte sind herzlich willkommen

Jeden Donnerstag von 14:00 bis 16:00 Uhr trifft sich der Senioren Spielekreis im Seniorentreff, Carl-Ulrich-Straße 9-11 in Weiterstadt. Frau Christel Engel, selbst eine leidenschaftliche Spielerin von Gesellschaftsspielen steht als Spielleiterin zur Verfügung für verschiedene neue und alte Kartenspiele, wie z.B. Phase 10, Level 8, oder auch Rummi. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können auch gerne eigene Lieblings-Spiele mitbringen. Ziel ist es, Spaß am Spiel zu haben und zu wecken. Wobei auch das Gegenseitige beibringen von Regeln nicht zu kurz kommen soll.

Es ist keine Anmeldung erforderlich, einfach vorbeikommen und gleich mitspielen. Weitere Informationen können bei Monika Reif-Myrzik, Koordination Senioren, unter 06150/400-1010 erfragt werden.

Mo 20. Januar

Anmeldungen ab Donnerstag, 2.01.20 im Stadtbüro Weiterstadt, Medienschiff, Darmstädter Straße 40, und ab Freitag, 3.01.20, im Stadtbüro Gräfenhausen, Schlossgasse 15, möglich

Mo 17. Februar

Anmeldungen ab Montag, 3.02.20 im Stadtbüro Weiterstadt, Medienschiff, Darmstädter Straße 40, und ab Dienstag, 4.02.20, im Stadtbüro Gräfenhausen, Schlossgasse 15, möglich

Mo 16. März

Anmeldungen ab Donnerstag, 2.03.20 im Stadtbüro Weiterstadt, Medienschiff, Darmstädter Straße 40, und ab Freitag, 3.03.20, im Stadtbüro Gräfenhausen, Schlossgasse 15, möglich

Bade- und Wellnesslandschaft mit Thermalwasser in Bad König

Im 1. Quartal bietet die Stadt Weiterstadt, Koordination Senioren, und der Seniorenbeirat wieder regelmäßige Halbtagesfahrten in die überregional bekannte Odenwaldtherme in Bad König an. Das angenehm temperierte Thermalbad liegt in der Stadtmitte und 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 vorhanden. Während des Aufenthaltes wird die im Eintrittspreis enthaltene 15minütige Aqua-Fit-Wasser-Gymnastik angeboten. Weiterhin besteht die Möglichkeit eines individuellen Besuchs der Meersalzgrotte. Das Restaurant der Odenwaldtherme rundet das Angebot mit leckerem Kuchen, frischer Küche und regionalen Gerichten ab. Die Fahrt wird von der ehrenamtlich tätigen Rosa Pennisi-Maniaci begleitet, die die Eintrittsmodalitäten organisiert, so dass die Badegäste von Anfang an sorglos die Fahrt genießen können.



Der Teilnahmebeitrag für Bus und Eintritt inklusive Aqua –Fit beträgt 18,50 €

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: Schneppenhäuser Straße, Postplatz

12:55 Uhr Riedbahn: Riedstraße, Am Dornbusch

Die Rückfahrt wird gegen 17:00 Uhr erfolgen. Weitere Auskünfte erteilt das Büro Koordination Senioren, Monika Reif-Myrzik, unter der Telefonnummer 06150/400-1010.

Di 28. Januar

Sprechstunde für Senioren und deren Angehörige

Am 28. Januar 2020 findet die erste 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 ihren Fragen oder 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.

Mi 12. Februar

Französischkurs

Französisch Nachmittagskurs „Mit Muße“



Die Stadt Weiterstadt bietet 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 Lernatmosphäre. Der Schwerpunkt liegt bei alltäglichen Sprechsituationen unter Verwendung des Lehrbuchs „Reprise B1“ (Neubearbeitung) ab Lektion 8. Stammgäste und neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen. Der Kurs, unter Leitung von Frau Anthoula Fotaki beginnt am Mittwoch, 12. Februar, von 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr im Bürgerzentrum Weiterstadt, Vereinsräume, Carl-Ulrich-Straße 9 – 11. Die Teilnehmekosten betragen 86,00 € pro Person für 12 Termine. Anmeldungen unter Angabe der Kurs-Nummer 04-08-0011 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.

Fr 14. Februar

Barrierefreies Wohnen mit hilfreicher Technik - Seniorenbeirat besucht Musterausstellung Belle Wi

Gemeinsam mit der Diakonie, Fachstelle Selbstbestimmt und sicher Leben im Alter, wird der Seniorenbeirat und Koordination Senioren, die Musterausstellung *Belle Wi* in Wiesbaden am 14. Februar besuchen.

Auf rund 200 qm wird ausgestellt, wie von der Haustür über das Wohnzimmer, die Küche und das Badezimmer die eigenen vier Wände so gestaltet werden können, dass Seniorinnen und Senioren, selbstständig, sicher und komfortabel darin wohnen können.

Eine Vielzahl hilfreicher Technik steht zum Ausprobieren zur Verfügung, zum Beispiel elektrische Schlüsselfinder, Seniorentelefone und Hausnotrufsysteme, sowie automatische Steuerung von Heizung und Licht. In der Musterausstellung stehen Beraterinnen und Berater zur Verfügung, um bei Fragen und Ausprobieren zu unterstützen. Die Musterausstellung wird von der Stadt Wiesbaden, Amt für Soziale Arbeit, Beratungsstelle für barrierefreies Wohnen angeboten.

Beirat und Diakonie planen im 1. Halbjahr 2020 eine gemeinsame Fahrt für alle Interessenten gegen einen Kostenbeitrag für den Bustransfer anzubieten. Mehr dazu im nächsten newsletter und in der Tagespresse.

Do 20. Februar und Do 12. März

„Wir bewegen uns“ aktiver Spaziergang in Gräfenhausen

Die BSG in Kooperation mit dem Seniorenbeirat und Koordination Senioren, laden alle Bürgerinnen und Bürger, insbesondere Seniorinnen und Senioren, zu einem aktiven Spaziergang in Gräfenhausen herzlich ein. Der Treffpunkt ist um 15:00 Uhr am Bürgerhaus Gräfenhausen, Schloßgasse 15.

Spaziert wird durch den Begegnungsgarten bis zum Generationen Aktivparcours, dort können gemeinsam mit der ehrenamtlichen Übungsleiterin der BSG alle Geräte nach Lust und Laune ausprobiert werden. Es ist keine Anmeldung erforderlich: Interessierte können spontan vorbeikommen und gleich mitspazieren, gerne auch mit Rollator. Das Spaziertempo richtet sich nach den Teilnehmenden. Bei Regen, Schnee oder Glatteis findet die Veranstaltung nicht statt. Informationen sind erhältlich in der Stadtverwaltung Weiterstadt bei Monika Reif-Myrzik, Koordination Senioren, unter der Telefonnummer 06150/ 400-1010.

Di 25. Februar

Sprechstunde für Senioren und deren Angehörige

Die nächste monatliche Sprechstunde von Monika Reif-Myrzik, Koordination Senioren, im Beratungsbüro des Stadtbüros (Medienschipf), Darmstädter Straße 40, findet am Dienstag dem 25. Februar, statt. Seniorinnen und Senioren sowie deren Angehörige können in der Zeit von 10:00 bis 12:00 Uhr mit ihren Fragen oder einem Anliegen spontan vorbeikommen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Telefonische Informationen sind zu den Sprechzeiten des Rathauses unter der Telefonnummer 06150/400-1010 erhältlich.

Do 05. März

Smartphone Sprechstunde für Senioren von Jugendlichen

Am Donnerstag, 5. März wird im ev. Gemeindehaus, Darmstädter Landstraße 19, eine Smartphone Sprechstunde für Senioren angeboten. Der Jugendausschuss der Evangelischen Kirche Gräfenhausen hatte die Idee und so gleich fanden sich engagierte Jugendliche zur Durchführung dieser Sprechstunde. Die Jugendlichen geben Antworten zu den wichtigsten Funktionen und wie diese im Alltag angewendet werden können, z.B. telefonieren, aufladen, Telefonnummern und Adressen speichern, SMS versenden. Tipps zu Weckerfunktion, fotografieren, whatsapp und QR-Codes. Vor allen Dingen sollen die persönlichen Fragen der Seniorinnen und Senioren beantwortet werden. Bitte das eigene Handy oder Smartphone mitbringen, aufladen vorher nicht vergessen, am Besten noch ein Ladekabel und SIM Karte. Die Smartphone Sprechstunde wird von 15:30 bis 17:15 Uhr durchgeführt. Bei großem Interesse sind weitere Termine geplant.

Bei Fragen kann Gemeindepädagogin Linda Dahmen unter der Telefonnummer 06150/52402 angerufen werden. Es ist eine offene Veranstaltung für alle und Teilnahme ohne Anmeldung möglich.

Der Seniorenbeirat unterstützt die Veranstaltung der ev. Kirchengemeinde mit Werbung im Programmheft und im Newsletter.

Di 31. März

Sprechstunde für Senioren und deren Angehörige

Am 31. März findet die erste 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 ihren Fragen oder 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.

In Kooperation mit dem DRK Weiterstadt



jeden 1. Mittwoch im Monat von 10:00 bis 11:00 Uhr - **Hobbygruppe Gedächtnistraining-** Leiterin: Lilo Beck vom DRK; **im DRK Zentrum Weiterstadt, Otto-Wels-Straße 1**; Kosten 3,00 Euro pro Termin.

Kooperation mit DRK, bitte direkt bei Lilo Beck, Telefon 06150/2050 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: Lilo Beck vom DRK; **im Bürgertreff Riedbahn, Sandstraße 19 im ST Riedbahn**; Kosten 2,80 Euro pro Termin.

Kooperation mit DRK, bitte direkt bei Lilo Beck, Telefon 06150/2050 anmelden.

Die Gymnastikübungen finden überwiegend im Sitzen statt. Die zusammengestellten Übungen lockern, dehnen, mobilisieren, stabilisieren und kräftigen den ganzen Körper.