



**Informationen und
Veranstaltungskalender
für Seniorinnen / Senioren
in Dietzenbach
April / Mai / Juni 2024**

Herausgeber: Magistrat der Kreisstadt Dietzenbach
Fachbereich Soziale Dienste
Abteilung Städtische Seniorenarbeit
www.dietzenbach.de
83. Ausgabe



Sehr Leserinnen und Leser,

mit großer Freude begrüße ich Sie zum neuen Quartalsheft unserer Seniorenarbeit. Der Frühling klopft an unsere Türen, bringt warme Sonnenstrahlen und die erwachende Natur mit sich und verspricht eine Zeit voller Zuversicht, Lebenslust und frühlingshafter Glücksmomente.



Ein besonderes Highlight in diesem Quartal ist die Errichtung eines Hochbeets direkt am Seniorenzentrum, ermöglicht durch eine großzügige Spende des Lions Clubs. Dieses Hochbeet ist speziell dafür gedacht, unseren Seniorinnen und Senioren mit eingeschränkter Mobilität die Freude am Gärtnern zu ermöglichen – sei es beim Anbau von Kräutern, Radieschen, Pflücksalat oder beim Naschen frischer Erdbeeren.

Unser Anliegen ist es, die Lebensqualität für Menschen aller Generationen zu verbessern. Insbesondere für unsere älteren Bürgerinnen und Bürger streben wir danach, ein abwechslungsreiches Freizeitangebot zu schaffen, das eine aktive Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglicht. Veranstaltungen, Kurse und Ausflüge bilden dabei essentielle Bausteine.

Das städtische Seniorenprogramm hält auch in dieser Ausgabe wieder eine bunte Palette an Freizeit- und Sportaktivitäten, Veranstaltungstipps sowie Informationen zu geselligen Zusammenkünften bereit. Zudem finden Sie hilfreiche Adressen zu Beratungsstellen und Unterstützungsangeboten, um sicherzustellen, dass jeder die Hilfe erhält, die er benötigt.

Ich lade Sie herzlich ein, sich von unserem vielfältigen Angebot inspirieren zu lassen, aktiv am Seniorenprogramm teilzunehmen und dabei schöne, einzigartige Momente zu erleben.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre und viele freudvolle Momente im Frühling.

Mit besten Grüßen

Ihr René Bacher


Erster Stadtrat

Der Seniorenbeirat Dietzenbach...

...das offene Ohr für alle Anliegen der älteren Menschen in unserer Stadt



Mitglieder:

Dr. Gerd Wendtland, Hans-Erich Scholze-Dörr, Gisela Reinschmidt, Mohammad Khalid, Elke Toussaint, Karlheinz Wenninger, Dr. Ludger Beckmann, Helga Giardino, Reinhold Herkner, Dr. Wolfgang Altenburg, Peter Seiz, Monika Schneider, Jürgen Heyer, Monika Lehr-Horch, Ulrich Eisenblätter, Dr. Dieter Klein.

Ohne Bild: Önder Osman

Der **Seniorenbeirat Dietzenbach** ist eine Interessensvertretung für die älteren Bürgerinnen und Bürger der Kreisstadt Dietzenbach. Der Seniorenbeirat setzt sich für die Seniorinnen und Senioren bei Verwaltung und Politik der Kreisstadt Dietzenbach ein – er ist das „offene Ohr“ für Anliegen aus der älteren Bevölkerung, diese können auch jüngere Generationen betreffen.

Die **Mitglieder des Seniorenbeirats** treffen sich jeweils am dritten Mittwoch eines Monats zu öffentlichen Sitzungen. Zum ständigen Teilnehmerkreis seitens der Stadtverwaltung gehören der Erste Stadtrat, der Leiter des Sozialamts und die Leitung der Städtischen Seniorenarbeit. Durch die enge Verbindung zur Verwaltung können Themen aus dem Seniorenbeirat direkt an die Verwaltung adressiert werden.

Der **Seniorenbeirat Dietzenbach** beschäftigt sich intensiv mit **kommunalen Themen**, welche insbesondere die ältere Bevölkerung betreffen. Dies ist sehr wichtig, denn die demographischen Entwicklungen zeigen, dass die Anzahl der älteren und hochbetagten Menschen in Dietzenbach stark zunehmen wird. Ein Schwerpunkt seiner Arbeit 2017-2020 ist das Thema „Absicherung und Stärkung von Beratungsangeboten für ältere Menschen und ihre Angehörigen“ (z.B. Städtische Seniorenberatung und Pflegestützpunkt).

Unsere Aufgaben sind:

- Förderung der Lebensqualität älterer Menschen in unserer Stadt
- Ansprechpartner für die Anliegen von Seniorinnen und Senioren
- Verständnis zwischen Jung und Alt stärken
- Zusammenleben der Kulturen fördern
- Interessen der älteren Generation in den politischen Gremien vertreten
- Hilfen für ein engagiertes Leben im Alter
- Sozialpolitische Interessenvertretung für Seniorinnen und Senioren

Öffentliche Sitzungen und Sprechstunden des Seniorenbeirats Dietzenbach

Sitzungstermine:

Im Konferenzraum im Rathaus trifft sich der örtliche Seniorenbeirat zu seinen monatlichen Sitzungen.

Jeden 3. Mittwoch, von 10:00 Uhr - 12:00 Uhr

Mittwoch, 17.04.2024

Mittwoch, 15.05.2024

Mittwoch, 19.06.2024

Öffentliche Sprechstunden:

Ort: Konferenzraum im Rathaus

Uhrzeit: 12:00 Uhr - 12:30 Uhr, im Anschluss an die Sitzung

Der Seniorenbeirat arbeitet ehrenamtlich, er setzt sich für die Anliegen älterer Menschen in Dietzenbach ein und sucht nach Lösungen bei den verantwortlichen Ansprechpartnern.

Mit Anliegen oder Wünschen erreichen Sie den
Seniorenbeirat schriftlich oder telefonisch:

Seniorenbeirat der Kreisstadt Dietzenbach

Geschäftsstelle

Frau Kirsten Wolf

Siedlerstr. 66

63128 Dietzenbach

Telefon: 06074 48 34 90

E-Mail: seniorenbeirat@dietzenbach.de





Neu im Bildungshaus - ab 1. März 2024

Offene Sprechstunde für Senior*innen- & Pflegeberatung

Ab dem 1. März 2024 erhalten Seniorinnen und Senioren sowie Angehörige hier eine Beratung rund um das Thema Älterwerden: Informationen zu Hilfsangeboten, Wohnungsumgestaltung, Pflege oder Betreuung eines Angehörigen und Weiteres.

Wann: Jeden Freitag, von 9:00 bis 12:00 Uhr

Wo: Bildungshaus, Rodgastr. 9, OG - 1.11



Wer: Frau Olga Buss, Seniorenberaterin

Telefon: 06074 407846 Mo. + Mi. + Fr.

E-Mail: seniorenberatung@dietzenbach.de



Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Herzlich willkommen!

Helferkreis

Gesprächskreis für pflegende und betreuende Angehörige

Der Gesprächskreis steht allen offen, die Pflege und Betreuung eines Angehörigen oder Nahestehenden übernommen haben oder sich darauf vorbereiten wollen.

Sich mit Menschen in ähnlichen Lebenssituationen austauschen zu können, tut oftmals gut. Wechselnde Themen und Fachvorträge sind vorgesehen.

Sie sind herzlich eingeladen - egal ob Sie...

- nur einmal kommen oder regelmäßig,
- fachliche Informationen benötigen,
- entlastende Angebote suchen,
- sich einmal aussprechen wollen,
- gemeinsam Kraft und Mut schöpfen möchten.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Um Anmeldung wird gebeten.

Veranstaltungsort

Städtisches Seniorenzentrum Steinberg
Großer Saal, Siedlerstr. 66, 63128 Dietzenbach

Termine: jeden 2. Donnerstag

von 17:00 Uhr – 19:00 Uhr



Anmeldung und weitere Informationen erhalten sie von
Frau Bettina Matroß, Koordinatorin Helferkreis
Telefon: 06074 4073269 oder
schreiben sie eine E-Mail an: helferkreis@dietzenbach.de.

Helferkreis

Betreuungs- & Besuchsdienste

Fachlich geschulte ehrenamtlich Helfende besuchen Menschen in ihrer eigenen-Wohnung, betreuen sie stundenweise vor Ort oder unterwegs. Zeitpunkt und Ablauf bestimmen die Betroffenen und die Familien nach ihren individuellen Bedürfnissen. Pflegende Angehörige und nahestehende Pflege-personen werden dadurch entlastet.

Unsere Helfer*innen sind beispielsweise da, um zu...
motivieren, aktivieren und erinnern an alltägliche Verrichtungen.

Sie begleiten zu...
Ausflügen und Spaziergängen,
Frisörbesuchen,
Veranstaltungen, Festen, kulturellen Angeboten,
Gottesdiensten,
Arzt- & Therapeutenterminen,
Bankgeschäften.

Oder unterstützen bei...
kleinen Hilfen im Haushalt, Einkäufen,
Haustiere füttern & pflegen, Telefonate führen,
Schreiben von Briefen & E-Mails.

Unternehmen gemeinsame Aktivitäten...
Kochen & Backen, Musik hören, Fernsehen,
Handarbeiten, Malen, Basteln,
handwerkliche Tätigkeiten, Brett-/Karten-/
Gesellschaftsspiele, Bewegungsangebote.

Sie arbeiten mit...
Erinnerungshilfen & Biografie orientierten
Angeboten, wie Fotoalben anschauen,
Memory spielen, Kreuzworträtseln

Anmeldung und weitere Informationen erhalten sie von
Frau Bettina Matroß, Koordinatorin Helferkreis
Telefon: 06074 4073269 oder
schreiben sie eine E-Mail an: helferkreis@dietzenbach.de.



vhs LernTreff

Digitales für Seniorinnen und Senioren

Digitale Technik ist heute allgegenwärtig. Wer sie nicht bedienen kann, bleibt oft außen vor. Bestellungen, Behördenkontakte und Anmeldungen funktionieren oft virtuell. Mit diesen Herausforderungen für ältere Menschen beschäftigt sich auch die städtische Seniorenarbeit und bietet gemeinsam mit der Volkshochschule des Kreises Offenbach den vhs Lerntreff: Digitales für Seniorinnen und Senioren an. Bei den gemeinsamen Treffen werden die Teilnehmenden dabei unterstützt, sich in der digitalen Welt zurechtzufinden und sich die wichtigsten Kenntnisse anzueignen. Es werden Fragen beantwortet und bei drängenden Problemen geholfen, die Themen befassen sich unter anderem mit ersten Schritten an PCs, in Windows, im Web sowie am Smartphone.

Angeboten werden **mehrere Termine**, die jeweils im Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstraße 66, in Dietzenbach durchgeführt werden:

jeweils **dienstags** und jeweils von 9:00 bis 12:00 Uhr
am 16. April und 23. April 2024.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Interessierte kommen einfach vorbei und bringen ihr eigenes Endgerät mit.

Für Fragen steht **Kirsten Wolf** zur Verfügung.

Siedlerstr. 66

63128 Dietzenbach

Telefon: 06074 48 34 90

E-Mail: seniorenbeirat@dietzenbach.de



Kooperation Seniorenarbeit Kreisstadt Dietzenbach und VHS Kreis Offenbach

Sie möchten Teil in unserem ehrenamtlichen Helferkreis werden?

Und möchten sich gerne ehrenamtlich einbringen und Seniorinnen und Senioren im Alltag behilflich sein? Eine gute Entscheidung. Investieren Sie Zeit in eine bereichernde und wertgeschätzte Tätigkeit und übernehmen Sie ein Ehrenamt bei „Helferkreis Dietzenbach“, dem Helferkreis in der Kreisstadt.



Das bieten wir Ihnen für Ihr Engagement:

- ⇒ Passgenaue Einsatzmöglichkeiten basierend auf einem individuellen Helferprofil.
- ⇒ Flexible Zu- oder Absage von Einsätzen über unsere Helfer-App.
- ⇒ Aufwandsentschädigung für Ihr Engagement mit bis zu 3.000 Euro im Jahr.
- ⇒ Fachliche Vorbereitung auf Ihr Engagement, regelmäßige Fortbildungsmöglichkeiten und Austausch mit unseren Fachkräften.

Bei „Helferkreis Dietzenbach“ bringen sie sich ausschließlich mit den Tätigkeiten ein, die sie gerne machen und die ihren Interessen und Qualifikationen entsprechen. Außerdem entscheiden sie ganz individuell zu welchen Zeitfenstern sie verfügbar sind! Mit uns macht helfen Freude.

Registrieren sie sich auf <http://dietzenbach.helferportal.de> und legen Sie Ihr persönliches Einsatzprofil an, für welches Sie aktiv benachrichtigt werden möchten. Im Anschluss können Sie ein Kennenlerngespräch per E-Mail unter helferkreis@dietzenbach.de oder telefonisch unter 06074-483490 mit Frau Kirsten Wolf vereinbaren.

Im Herbst finden neue Basis-Schulungen für Ehrenamtliche statt!

Informationen und Termine erhalten Sie bei Herr Cornelius Mohr, von der Leitstelle Älterwerden beim Kreis Offenbach.

Werner-Hilpert-Straße 1
63128 Dietzenbach
Telefon: +49 6074 8180 5324

E-Mail: leitstelle_aelterwerden@kreis-offenbach.de

Sie möchten einem Nachbarn helfen oder bekommen Hilfe? Wunderbar!

Denn auch Nachbarn können die Pflege übernehmen, wenn pflegende Angehörige verhindert sind. Die privaten Pflegepersonen können im Rahmen der sogenannten Nachbarschaftshilfe stundenweise entlastet werden. Ziel des Angebotes ist die Entlastung pflegender Angehöriger bzw. die Unterstützung Pflegebedürftiger im Alltag.

Übernommen werden die Kosten für diese Hilfe von der Pflegekasse bei Pflegebedürftigkeit ab Pflegegrad 1. Dann kann der Entlastungsbetrag von 125 Euro im Monat genutzt werden.

Zur Anerkennung benötigen Sie entweder

einen Erste-Hilfe-Kurs, der zum Zeitpunkt des erstmaligen Einsatzes nicht länger als drei Jahre zurückliegt

oder

Sie nehmen an einer 4-stündigen Schulung, teil, die von der Leitstelle Älterwerden angeboten wird.

Termine auf Anfrage bei der Leitstelle Älterwerden, Telefon: 06074 8180 5332
Erste-Hilfe-Kurs mit zielgruppenspezifischem Input , Kosten: 20 €.

Ausführliche Informationen finden Sie hier:

Informationen für Anbieterinnen und Anbieter - Pflege in Hessen (pflege-in-hessen.de)

Gerne dürfen Sie auch uns zu Fragen rund um die Nachbarschaftshilfe kontaktieren.

Ihre Städtische Seniorenarbeit

Kirsten Wolf

Telefon: 06074 483490

E-Mail: seniorenberatung@dietzenbach.de

Nachbarschaftshilfe für pflegebedürftige Menschen

Anerkennung von Angeboten
zur Unterstützung im Alltag
§ 45 SGB XI



Schulungsangebot für künftige Nachbarschaftshelfende

Die Schulung wird durch die Rettungsdienstschule und die Leitstelle Älterwerden des Kreises Offenbach angeboten.

Themenschwerpunkte:

Welche Dokumente benötige ich für die Anerkennung?
Kommunikation mit Demenzerkrankten
Medizinische Besonderheiten im höheren und hohen Lebensalter
Die üblichen Verdächtigen... (Auslöser für Notfallsituationen)
So einfach ist die Hilfe im Notfall (Praxisübungen)

Termin auf Anfrage

Schulungsort:

Gefahrenabwehr- und Gesundheitszentrum des Kreises Offenbach - Rettungsdienstschule
Gottlieb-Daimler-Straße 10, 63128 Dietzenbach

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, die Teilnehmenden werden nach Eingang der Anmeldung berücksichtigt. Die Anmeldung erfolgt über die Leitstelle Älterwerden: leitstelle_aelterwerden@kreis-offenbach.de. Die Teilnahmegebühr beträgt 20,00 Euro. Wir freuen uns über eine rege Teilnahme.

Veranstalter der Schulung und Ansprechpersonen

Kreis Offenbach - Leitstelle Älterwerden
Werner-Hilpert-Straße 1, 63128 Dietzenbach

Svenja Ivanovski Telefon 06074 8180-5332
Anja Breitenbach Telefon 06074 8180-5320

Stadtbücherei aktuell

Dienstag, 23. April 2024

Jahreszeiten - Musikalische Lesung zum Frühjahr

In Kooperation mit dem Förderverein der Stadtbücherei findet eine musikalische Lesung in der Stadtbücherei statt. Susanne Gertler als Vorleserin und Andreas Held an der Gitarre unterhalten Sie abwechslungsreich & ausdrucksstark mit Buchvorstellungen, Texten und Liedern passend zu den Jahreszeiten

Beginn 19:30 Uhr

Tickets gibt 's für 5,00 € in der Stadtbücherei



Montag, 29. April 2024

Interkultureller Salon: Wir feiern 75 Jahre Grundgesetz

Das Grundgesetz wird 75 Jahre alt und dies ist ein Grund zum Feiern!

Im Interkulturellen Salon wollen wir uns mit ihm in verschiedenen Facetten nähern: lesend, musikalisch, visuell und dazu laden wir herzlich ein! Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt und Gelegenheit zum Austausch gibt es ebenfalls.



Feiern Sie mit uns!

Für die musikalische Begleitung des Abends sorgen das Ensemble Saitensprung aus Dietzenbach sowie Matthias Zeylmans von der Band Schmackes aus Darmstadt.

Diese Veranstaltung wird vom Verein *Zusammenleben der Kulturen in Dietzenbach* e.V. organisiert und findet in Kooperation mit der Stadtbücherei statt.

Nähere Informationen zum Programm der Stadtbücherei finden Interessierte online unter <https://www.dietzenbach.de/Familie-Bildung/Bildung/Stadtbuecherei/Veranstaltungen/>

„Internationaler Naschgarten der Generationen“



bekommt „Niederlassung“ am Seniorenzentrum.

Das neu angelegte Hochbeet der Fa. Stamm Metallbau besteht aus mehreren bepflanzbaren Etagen, die ein ergonomisches Gärtnern ermöglichen. Das Hochbeet verfügt zudem über ein integriertes Kompostermodul und ist mit einem Wasserspeicher in Form von Granulat ausgestattet.



Finanziert werden konnte das innovative Hochbeet zum Großteil durch eine Spende des Lions Clubs Dietzenbach. Ein weiterer Anteil stammt aus dem Preisgeld des Wettbewerbs „Aktion Generation – lokale Familien stärken“ aus dem Jahr 2022. Auch die Fa. Stamm Metallbau beteiligte sich in Form eines

großzügigen Preisnachlasses und einer Spende.

Im Mai 2022 wurde der Naschgarten am Stiergarten eingeweiht. Auf einer Freifläche Am Stiergraben und in unmittelbarer Nähe zur Kita 11 gelegen. Hier gärtnern, lachen und lernen Kinder & Eltern der Kita11 „Kinderinsel“ und Seniorinnen und Senioren der Kreisstadt Dietzenbach.

Sie wären gern dabei?

Dann melden Sie sich unter:

06074 35623 oder 06074 489490



Helferkreis

moment!
motorisches + mentales Training ●

Fit in den Tag!

Eine Gymnastikstunde für Körper und Geist.



Die Muskulatur kräftigen und
das Gedächtnis für den Alltag trainieren
in netter Gesellschaft mit kurzen Gesprächen.
Ein Training für ältere Menschen
mit und ohne Rollator auch mit beginnender Demenz,
unter der Anleitung einer lizenzierten Trainerin.

Jeden Mittwoch von 10:00 - 11:00 Uhr
in der Siedlerstraße 66 im Gymnastikraum.

Über die Pflegekasse mit 8,00 € je Stunde abrechenbar.

Information und Anmeldung bei
Frau Bettina Matroß, Koordinatorin Helferkreis
Telefon: 06074 4073269 oder
schreiben sie eine E-Mail an: helferkreis@dietzenbach.de.

Gedächtnisspiele



Senioren*innen treffen sich gemeinsam, um in geselliger Runde, mit viel Spaß das Gedächtnis fit zu halten.

Musik, Bewegung und vielfältige Merktechniken erhalten und fördern die kognitiven Fähigkeiten, wie logisches Denken, Merkfähigkeit oder Wortfindung.

Donnerstags von 09:30 - 10:30 Uhr und
von 10:45 - 11:45 Uhr, ab 18.04.2024

Nach einem Schnuppertag wird um eine verbindliche Anmeldung für 10 Termine (bis zum 04.07.2024) wird gebeten.

Der Kurs ist unentgeltlich.

Informationen direkt bei der zertifizierten Gedächtnis Trainerin

Frau Perminder Kaur-Jasuja

0163 9216693

oder

Frau Bettina Matroß, Koordinatorin Helferkreis

Telefon: 06074 4073269 oder

schreiben sie eine E-Mail an: helferkreis@dietzenbach.de.

Veranstalter:

Projekt AG1 in Kooperation mit der städtischen Seniorenarbeit und dem Verein Zusammenleben der Kulturen in Dietzenbach e.V.

Regelmäßig wöchentlich „aktiv sein“

AWO Kreisverband Offenbach Land e.V.

Wiesenstr. 9, 63128 Dietzenbach

Anmeldungen unter Telefon: 06074 4828811, 4828813

Webseite: awo-familienbildung-dietzenbach.de



Kursort	Angebot	Zeit
Städtischen Seniorenzentrum, Siedlerstraße 66	Yoga für SeniorInnen auf dem Stuhl Frau Ursula Glöckler	Montag 10:00 - 11:00 Uhr
	Yoga für SeniorInnen Frau Ursula Glöckler	Montag 11:15 - 12:15 Uhr
	Qi Gong I + II Frau Marion Domabil	Donnerstag 16:30 - 17:30 Uhr 17:45 - 18:45 Uhr
Aueschule Sporthalle, Talstraße 1-3	Wirbelsäulengymnastik i + II Frau Birgit Hemmerle	Mittwoch 16:30 – 17:30 Uhr 17:30 – 18:30 Uhr
AWO Wiesenstr. 9a	Osteoporose Prävention Frau Ursula Feldpausch-Herbert	Montag 16:45 – 17:45 Uhr
	Pilates / Rückentraining Frau Birgit Hemmerle	Dienstag 10:00 – 11:00 Uhr
	Bewegungstraining nach der Reha Frau Birgit Hemmerle	Dienstag 10:15 – 11:15 Uhr
	Tablet und Smartphone Android Kurs für SeniorInnen Frau Manuela Danz	Termine telefo- nisch erfragen!
	Smartphone-Café für Fortgeschrit- tene SeniorInnen Frau Manuela Danz	Montag 29.04.,13.05., 03.06.2024
	Qi Gong im Sitzen Frau Gabriele Willems	Donnerstag 10:15 – 11:15 Uhr
Lauftreff Stein- berg Kirchbornstraße Wendehammer	Nordic Walking Frau Annett Herford	Samstag 09:00 – 10:00 Uhr
	Waldbaden Frau Annett Herford	Termine telefo- nisch erfragen!



Der Beginn der Kurse wird über die Homepage sowie in der Tagespresse veröffentlicht.

Di@-Lotsen

Digital im Alter

geben Techniksprechstunden im „Haus des Lebens“ der Ev. Martin-Luther-Gemeinde in Dietzenbach-Steinberg. Mit dem Projekt „Digital im Alter – Di@-Lotsen“ hat die Hessische Landesregierung 2021 ein niedrighschwelliges und wohnortnahes Angebot geschaffen, um gerade älteren Menschen den Einstieg in die virtuelle Welt zu ermöglichen.

Seit Projektbeginn haben bereits mehr als 50 meist ältere, technikaffine Ehrenamtliche eine kurze Schulung durchlaufen und geben nun ihr Wissen an Hilfesuchende weiter. Im Rahmen der Techniksprechstunden stellen sie sich den Fragen rund um Smartphone, Tablet & Co. und begleiten ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger in die digitale Welt.

Das Evangelische Dekanat Dreieich-Rodgau ist mit den Standorten Langen, Dietzenbach und Hainburg einer der inzwischen 18 Stützpunkte dieses hessenweiten Projektes.

Termine der Techniksprechstunden der Digital-Lotsen:

Zeit: Jeden 2. Dienstag im Monat, 15:00 bis 17:00 Uhr

Ort: „Haus des Lebens“, Limesstr. 4, 63128 Dietzenbach-Steinberg



Die Teilnahme ist kostenfrei.

Um Anmeldung wird gebeten unter der Telefonnummer 06074 23518.

Verschiedene Institutionen in der Stadt haben weitere Angebote zum Thema für Sie:

Smartphone Kurs für Senior*innen

AWO Familienbildung

Telefon 06074 4828811

PC Bistro Treff

Seniorenhilfe Dietzenbach

Telefon 06074 35777

Gemeindepflegerin unterstützt Sie!

Liebe Dietzenbacher Seniorinnen und Senioren,

als Gemeindepflegerin möchte ich, dass Sie möglichst lange, selbstständig und zufrieden in Ihrer eigenen Wohnung leben. Damit dies möglich bleibt, kann eine gemeinsame, vorausschauende Planung und Beratung durch mich hilfreich sein. Zu den Themen gehören neben der Vermittlung von Hauswirtschaftskräften, Informationen zu Entlastungs- und Pflegeangeboten, die mögliche Umgestaltung Ihrer Wohnung und hilfreiche Tipps zur gesunden Ernährung, Sport und Veranstaltungen in der Stadt.

Wir übernehmen keine Pflege. Je nach Wunsch findet diese Beratung in einem persönlichen Gespräch in unserem Seniorenzentrum in Steinberg oder bei Ihnen zu Hause statt. Dabei stehen Ihre individuellen Voraussetzungen und Bedürfnisse immer im Mittelpunkt.

Dies alles natürlich mit viel Empathie und Fachexpertise und einem guten Netz an Kooperationspartnern.

Sie fühlen sich angesprochen oder kennen jemanden, auf den diese Punkte zutreffen können? Sie möchten eine bedarfsgerechte Versorgung und weiterhin aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen? Dann rufen sie mich an!

Ihre Gemeindepflegerin



Christel Meyer

Telefon: 06074-42078

seniorenberatung@dietzenbach.de

Siedlerstraße 66

63128 Dietzenbach

Ich besuche Sie gerne zu Hause oder Sie kommen nach vorheriger Terminabsprache in mein Büro im Seniorenzentrum in Steinberg.

Wohnberatung

Wohnen im Alter – Individuelle Gestaltungsmöglichkeiten

Selbstständigkeit im Alter. Bei unseren Seniorenberaterinnen Frau Buss und Frau Konrad erhalten sie eine professionelle Wohnberatung die sie Sie dabei unterstützt, Ihren Wohnraum optimal an Ihre Bedürfnisse im Alter anzupassen. Betroffene und ihre Angehörigen erhalten durch Beratung Unterstützung bei der Überlegung hilfreicher Anpassungen in der häuslichen Umgebung. So können sie eigenständig entscheiden, welche Maßnahmen für ihre persönliche Situation passend sind. Die Beratung orientiert sich an den individuellen Voraussetzungen sowie den gesundheitlichen und körperlichen Gegebenheiten.

Tipp Broschüre [Daheim Wohnen bleiben gesamt 2020.pdf \(verein-stadtteilarbeit.de\)](http://verein-stadtteilarbeit.de)

Tipp Checkliste Wohnungsanpassung aus der Broschüre „Daheim wohnen bleiben!“ [Checkliste-2015.pdf \(verein-stadtteilarbeit.de\)](http://verein-stadtteilarbeit.de)

Checkliste Wohnungsanpassung
aus der Broschüre „Daheim wohnen bleiben!“

Verein
Stadtteilarbeit

Diese Liste soll Ihnen bei der Beantwortung folgender Fragen Hilfestellung leisten:

- Wie kann ich meine Wohnung altersgerecht gestalten?
- Was muss ich verändern, damit ich sicher und selbstständig dort leben kann?

Kreuzen Sie im Folgenden an, was für die einzelnen Maßnahmevorschläge in Ihrem Fall gilt:

- A** = Diese Maßnahme muss ich umsetzen.
- B** = Hierzu brauche ich professionelle Beratung.
- C** = Diese Maßnahme habe ich bereits umgesetzt bzw. ist in meinem Fall nicht erforderlich.

Nach Ausfüllen der Checkliste können Sie sich dann einfach eine Prioritätenliste der nötigen Maßnahmen erstellen. Konkreten Rat und Unterstützung erhalten Sie bei einer Beratungsstelle, telefonisch oder bei einem Hausbesuch.

Kontaktdaten:

Olga Buss

Telefon: 06074 4073271 Di. + Do.

Siedlerstraße 66

Telefon: 06074 407846 Mo. + Mi. + Do.

Ringelnetzstraße 47

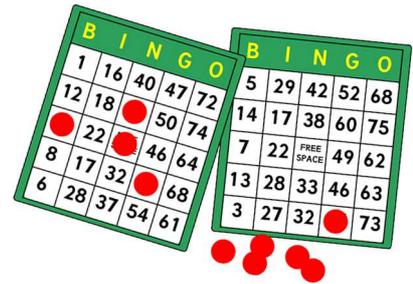
E-Mail: seniorenberatung@dietzenbach.de

Regelmäßige Angebote und Veranstaltungen der Städtischen Seniorenarbeit im Städtischen Seniorenzentrum in der Siedlerstraße 66

Abwechselnde „Bunte Donnerstage“ von 14:00 – 16:30 Uhr

04.04.2024
02.05.2024
06.06.2024

„BINGO“
jeden 1. Do im Monat



11.04.2024
16.05.2024
13.06.2024

Kegeln
(auch im Sitzen)



18.04.2024
23.05.2024

Quiznachmittag
jeden 3. Do im Monat



25.04.2024
14:00-15:30 Uhr

„Alt und Jung“, Thema Smartphone
SchülerInnen der Heinrich-Mann-Schule,

Das Smartphone bedienen zu können, ist in der heutigen Zeit essentiell, kann aber schnell zu Frustrationen führen, wenn dies unsicher und ungeübt ist. Die Teenager erklären und üben mit den SeniorInnen den Umgang mit dem Handy. Im Fokus stehen die Anwendungen von Whatsapp und der eHopper App, sowie dem Hinterlegen von Notfallinformationen. Bitte das Handy mit Ladekabel mitbringen.

Lehrerin: Beate Knecht

Sommerkonzert

Shanty-Chor Oberursel e.V.



Im großen Saal des Dietzenbacher Capitols
Europaplatz 3

Donnerstag, 20. Juni, 14:30 - 16:00 Uhr, Einlass ab 14:00 Uhr.

Tickets zum Selbstkostenpreis von 4,00 €.

Vorverkauf Datum und Ort wird noch bekannt gegeben.

Ein Fischbrötchen mit Getränk ist inkl.

Herzlich willkommen!

Regelmäßige Angebote und Veranstaltungen der Städtischen Seniorenarbeit im Städtischen Seniorenzentrum in der Siedlerstraße 66



„Geselliger Seniorenchor“

Jeden Dienstag, von 14:00 - 16:00 Uhr,

Wo man singt, da lass dich ruhig nieder Frei nach diesem Motto kommen dienstagnachmittags regelmäßig Senioren und Seniorinnen im Seniorenzentrum in Steinberg zusammen. In der ersten Stunde wird gemütlich Kaffee getrunken und Kuchen gegessen. Wenn danach das Klavier erklingt, stimmen alle fröhlich zu vielen bekannten Liedern ein. Es erwarten Sie Volks- und Wanderlieder / Schlager- und Operettenmelodien. Neue Teilnehmer * innen sind jederzeit herzlich willkommen!



„Senioren - Skat“

Jeden Montag, von 13:30 - 16:30 Uhr



Montagnachmittag heißt es bereits seit vielen Jahrzehnten 18, 20, 22, 23, 24, 27, 30, und irgendwann weg, dann ist das sogenannte Reizen vorbei und es steht fest, wer das Skatspiel als Alleinspieler macht und die Partie gegen zwei weitere Mitspieler (die Gegenpartei) aufnimmt. Insgesamt 32 Karten mit zwei Farben und den vier bekannten Symbolen Kreuz, Pik, Herz und Karo haben viel Potenzial für unzählige Spielzüge und Strategien. Das Spiel hat eine lange Tradition in Deutschland und auch in Dietzenbach. In der Siedlerstraße 66 in Dietzenbach trifft sich seit längerem eine Gruppe von Männern und Frauen, um gemeinsam das Kartenspiel mit dem hohen Strategieanteil nachzugehen.

Doch auch Gespräche über Sport, Politik, die Familie, und viele weitere Themen haben in den vier Stunden genügend Raum und Gelegenheit. Es wird nicht verbissen um Punkte gekämpft im Spiel, sodass eine angenehme, freundschaftliche und offene Atmosphäre herrscht. Gebissen wird nur in die regelmäßige Verköstigung in der Pause. In der einen Woche ist es ein kleines Kuchenbuffet, in der anderen gibt es warme Würstchen mit Brötchen.

Arbeiterwohlfahrt (AWO)
Dienststelle AWO Kreis Offenbach gGmbH und Ortsverein
Siedlerstr. 66, 63128 Dietzenbach

Herr Stefan Mothes und Frau Steffi Cherif
Telefonnummer: 06074 29702
Email: info@awo-dietzenbach.de
Internet: <http://arbeiterwohlfahrt-dietzenbach.de>



Vorträge:

Werden in der Presse und per E-Mail-Verteiler bekannt gegeben.

Ausflugsfahrten:

Finden monatlich statt.

Ansprechpartnerin ist Frau Claudia Keil, Telefon: 06074 26 296



Offene Sprechstunde:



An jedem 3. Mittwoch im Monat
von 15:30 bis 16:30 Uhr

bietet die AWO Kreis Offenbach zusätzlich zu den regulären Öffnungszeiten eine offene Sprechstunde in den Räumlichkeiten in der Siedlerstraße 66 an.

- 17.04.2024 *Bundesfreiwilligendienst bei der AWO-Soziales Engagement für Jung und Alt*
- 22.05.2024 *Die AWO in Dietzenbach und Landkreis Offenbach (4. Mittwoch i.M.)*
- 19.06.2024 *entfällt*

Regelmäßig wöchentlich „aktiv sein“

VSG Dietzenbach 1964 e.V.
Siedlerstr. 66,
63128 Dietzenbach
E-Mail: vsg-dietzenbach1964e.v@t-online.de

Telefon Büro VSG:
06074 46 939 (AB)
Handy: 0171 6565423

Anmeldung für Reha-Sport
Eva Karweina
06074 46939 (AB)
0157 54 549 853
Di 10-12+ Do 16-18 Uhr

Kursort	Angebot	Zeit
Bildungshaus, Rodgaustr. 9	Yoga (nur für Frauen) Harjinder Sharm,	Mo. 10:00 – 11:00 Uhr
Seniorenzentrum Siedlerstr. 66	Orhopädie/Gymnastik Tahira Bajwa	Di. 10:30 – 11:30 Uhr 11:30 – 12:30 Uhr
		Do. 10:00 – 11:00 Uhr 11:00 – 12:00 Uhr
	Krebserkrankungen/Gymnastik Orthopädie/Gymnastik Innere Medizin/Gymnastik Neurologie/Gymnastik Orthopädie/Gymnastik Yoga/Pilates Orthopädie/Gymnastik Innere Medizin/Gymnastik Birgit Hemmerle	Di. 14:45 – 15:45 Uhr 15:45 – 15:45 Uhr Mi. 14:00 – 15:00 Uhr 15:00 – 16:00 Uhr Do. 13:00 – 14:00 Uhr 14:00 – 15:00 Uhr Fr. 14:00 – 15:00 Uhr 15:00 – 16:00 Uhr
	Orthopädie/Gymnastik Ute Backes	Mi. 13:00 – 13:45 Uhr
	Pilates	Do. 14:00 – 15:00Uhr
Aueschule Eingang Flurstraße	Herzerkrankungen/Gymnastik Tahira Bajwa	Di. 18:00 – 19:00 Uhr 19:00 – 20:00 Uhr
		Do. 20:00 – 22:00 Uhr
	Seniorengymnastik/Volleyball Sopfi Graf	Do. 20:00 – 22:00 Uhr
Dietrich- Bonhoeffer-Schule	Orthopädie /Gymnastik Andrea Stier	Mi. 17:00 – 17:45 Uhr 18:00 – 18:45 Uhr
		Do. 17:30 – 18:30 Uhr 18:30 – 19:30 Uhr
Philipp-Fenn-Halle	Orhopädie/Gymnastik Silvana Sudar,	Do. 17:30 – 18:30 Uhr 18:30 – 19:30 Uhr
Monte Mare, Obertshausen	Wassergymnastik/Orthopädie Marion Bauer/Anya Schütze/ Alexandros Bouras	Mo. 19:15 – 20:00 Uhr
		Fr. 15:00 – 15:45 Uhr 15:45 – 16:30 Uhr

Regelmäßig wöchentlich „aktiv sein“
bei uns im
Städtischen Seniorenzentrum, Siedlerstraße 66

Veranstalter	Angebot	Zeit
Rosi Kempchen Telefon: 0172 6358733 E-Mail: r.kempchen@gmx.net	Seniorengymnastik	Freitag 09:30 - 10:15 Uhr
	Seniorengymnastik auf dem Stuhl	Freitag 10:15 - 11:00 Uhr

Kosten: 10 Stunden für 50,00 €



Angebote der Sportvereine in Dietzenbach für ältere Menschen

Sie finden hier eine Übersicht der Angebote in den Sportvereinen von Dietzenbach.

Für weitere Infos und zur Anmeldung kontaktieren Sie bitte direkt den jeweiligen Sportverein.

Tag	Zeit	Angebot	Verein	Turnhalle
MO	10:00 - 11:00	Seniorengymnastik	TG Dietzenbach	Jungfern-Wingert Str. 5
	10:00 - 12:00	Montagsbouler	SG Dietzenbach	Offenthaler Str. 51
	18:30 - 19:30	Rückengymnastik	SG Dietzenbach	Offenthaler Str. 51
	19:30 - 21:30	Jedermann Sport & Spiel	SC Steinberg	Aueschule
	19:30 - 20:30	Ausgleichsgymnastik für Frauen	SC Steinberg	Astrid-Lindgren-Schule
	20:00/ 20:30	Tanzkurse (wechselnd)	SG Dietzenbach	Offenthaler Str. 51
DI	10:30 - 11:30	Seniorengymnastik	SC Steinberg	Otto Lehr Sportanlage
	19:30 - 20:30	Sanftes Rückentraining	SC Steinberg	Astrid-Lindgren-Schule
MI	10:00 - 11:00	Rückenschule	TG Dietzenbach	Jungfern-Wingert-Str. 5
	17:00 - 21:00	Boule offener Spieltag	SG Dietzenbach	Offenthaler Str. 51
	19:30 - 21:00	Handball Alte Herren	SG Dietzenbach	Ernst-Reuter-Schule

Angebote der Sportvereine in Dietzenbach für ältere Menschen



Tag	Zeit	Angebot	Verein	Turnhalle
DO	18:00 – 19:00	Aktiv älter werden 60+	SG Dietzenbach	Offenthaler Str. 51
FR	17:00 - 23:00	Boule offener Spieltag	SG Dietzenbach	Offenthaler Str. 51
	19:00 - 20:00	Gymnastik Ü50	TG Dietzenbach	Jungfern-Wingert- Str. 5
SA	14:30 - 18:00	Boule offener Spieltag (nach Vereinbarung)	SG Dietzenbach	Offenthaler Str. 51

TG Dietzenbach bietet ab sofort für die folgenden

Indikationsbereiche **Reha-bilitationssport** an:

- ⇒ Orthopädische Erkrankungen
- ⇒ Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- ⇒ Erkrankungen Innere Medizin
- ⇒ Neurologische Erkrankungen
- ⇒ Krebserkrankungen



Vereinbaren Sie einen Beratungstermin. Sie erreichen uns unter
06074 31 487 oder per e-mail reha@tg-dietzenbach.com.

SC Steinberg
TG Dietzenbach
SG Dietzenbach

Telefon: 06074 43721
Telefon: 06074 31487
Telefon: 06074 3888

Seniorenhilfe Dietzenbach e.V. (SHD)



Büro: Seniorenwohnanlage Wolfgang-Thüring-Haus,
Marktstr. 2A, Telefon: 06074 35777

Bürozeiten: Montag bis Freitag 10:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch 17:30 - 19:30 Uhr

Ausgewählte Termine regelmäßiger Veranstaltungen:

Alle Veranstaltungen sind NUR für die Mitglieder der SHD und finden im in der Siedlerstraße 66 statt, wenn nichts anderes dabei steht.

Hier können Sie Mitglied werden:

<https://www.seniorenhilfe-dietzenbach.de/index.php/mitglied-werden>



Mini-Golf

Jeden 1. + 3. **Dienstag** im Monat (14:00 Uhr)

Mittwoch, 02.+ 16.04.2024

Mittwoch, 07.+21.05.2024

Mittwoch, 04.+18.06.2024



Spiel-Kreis

Jeden 1. **Mittwoch** im Monat (15:00 - 17:00 Uhr)

Mittwoch, 03.04.2024

Mittwoch, 01.05.2024

Mittwoch, 05.06.2024



Englisch Café

Jeden 2. **Mittwoch** im Monat (15:00 - 17:00 Uhr)

Mittwoch, 10.04.2024

Mittwoch, 08.05.2024

Mittwoch, 12.05.2024



Seniorenhilfe Dietzenbach e.V. (SHD)

Wandertreff

Jeden 1. **Mittwoch** im Monat (11:00 Uhr)

Mittwoch, 03.04.2024

Mittwoch, 15.05.2024

Mittwoch, 05.06.2024



Radlertreff

Mittwoch 1x im Monat (11:00 Uhr)

Mittwoch, 10.04.2024

Mittwoch, 22.05.2024

Mittwoch, 05.06.2024



Handarbeitskreis

Mittwoch 1x im Monat (15:00-17:00 Uhr)

Mittwoch, 17.04.2024

Mittwoch, 15.05.2024

Mittwoch, 19.06.2024



PC-Bistro-Treff

Jeden letzten **Mittwoch** Monat (15:00-17:00 Uhr)

Mittwoch, 24.04.2024

Mittwoch, 29.05.2024

Mittwoch, 26.06.2024



Bistro francais

(findet in privaten Räumen statt)

Donnerstags (15:00-17:00 Uhr)

Donnerstag, 18.04.2024

Donnerstag, 16.05.2024

Donnerstag, 20.06.2024



Arbeiterwohlfahrt (AWO)

Dienststelle AWO Kreis Offenbach gGmbH,
Siedlerstr. 66, 63128 Dietzenbach

Herr Stefan Mothes und Frau Steffi Cherif
Telefonnummer: 06074 29702
Email: info@awo-dietzenbach.de
Internet: <http://arbeiterwohlfahrt-dietzenbach.de>



Eine AWO-Mitgliedschaft ist für die Nutzung der Angebote und Veranstaltungen **nicht** erforderlich.



Mobiler Sozialer Hilfsdienst (MSHD)

Einkäufe, Hilfen im häuslichen Bereich, Botengänge, Beaufsichtigungen ohne fachliche Qualifikation.

Fahrdienst mit Begleitung, auch für Menschen mit Behinderungen.



Hauswirtschaftliche Versorgung

Unsere Mitarbeiter übernehmen die Reinigung Ihrer Wäsche und Wohnung bis hin zur Übernahme der kompletten Hausordnung.



Brillen-Sammelstelle

Unsere Geschäftsstelle in der Siedlerstr. 66 nimmt Alt-Brillen (ohne Etui) als Spende gerne entgegen.



Einkaufsfahrt zum Rathaus-Center Dietzenbach

Jeden zweiten Mittwoch, das heißt in jeder **geraden** Kalenderwoche, findet unsere Einkaufsfahrt statt.

Treffpunkt Städtisches Seniorenzentrum, Siedlerstr. 66, im Eingangsbereich um 13:45 Uhr

April:	03.04. und 17.04.2024
Mai:	15.05. und 29.05.2024
Juni:	12.06. und 26.06.2024



Mit dem Fahrdienst der AWO wird das Einkaufen leichter gemacht. Die Seniorinnen und Senioren werden zum Rewe-Center gebracht und nach 2 Stunden wieder abgeholt. Sie erhalten Hilfe beim Ein- und Ausladen und beim Transportieren in die Wohnung.



Hausnotruf

Wenn Sie einen Hausnotruf-Anschluss benötigen, genügt ein Anruf in der AWO Dienststelle. Der Anschluss kann innerhalb von 48 Stunden installiert werden und kostet im Grundpaket 25,50 € monatlich.

Die Preise für die weiteren Leistungspakete erfragen Sie bitte bei der Dienststelle. Für die Installation fallen einmalig 35,00 € an.

Bei einem vorhandenen Pflegegrad können die Kosten des Grundpaketes von Ihrer Pflegekasse übernommen werden.



AWO-Ortsverein Dietzenbach



Mittagstisch im städtischen Seniorenzentrum

Alle zwei Wochen freitags in den geraden Kalenderwochen
jeweils von 12:00 – 13:00 Uhr

Unter dem Motto „Gemeinsam essen ist schöner als allein“ bietet der AWO –
Ortsverein alle 2 Wochen freitags einen Mittagstisch im Seniorenzentrum,
Siedlerstr. 66 an.

Für einen Menü-Preis von 8,00 €
erhalten Sie Vorspeise, Hauptgericht und Dessert.

Zum Mittagstisch ist eine **Anmeldung** zur besseren Planung erforderlich,
jeweils bis zum Mittwoch vor dem Mittagstisch
unter der Telefonnummer 06074 29702 .

Mahlzeitendienst „Essen auf Rädern“

Gerne liefert die AWO Kreis Offenbach gGmbH täglich ein warmes Essen zu Ihnen nach Hause.

Bezüglich der umfassenden Auswahlmöglichkeiten und zur Bestellung wenden Sie sich bitte an die Dienststelle unter Telefon 06074 29702.

- Auswahlmenü nach Speiseplan inkl. Suppe, Salat und Dessert
- Einzelmenü unseres Speiseplans (Vollkost oder Leichte Kost)
- Einzelmenü à la carte (Apetito-Katalog)
- Mini-Menü à la carte (Apetito-Katalog)
- Tiefkühlfrische Kost im Wochenkarton à la carte in 3 Varianten (normal, klein und lecker, Wohlfühlsortiment)

Es werden auch verschiedene Schonkostformen angeboten, darunter pürierte Speisen und Diabetiker-Menüs.



Beratungsangebot in Renten-Versichertenfragen

- Um von Anfang an, also mit Beginn des Rentenanspruchs, das Rentenleben genießen zu können, ist es wichtig, sich rechtzeitig um die Beantragung der Rente zu kümmern, denn Leistungen der gesetzlichen Rentenversicherung werden grundsätzlich nur auf Antrag gewährt.
- Die Aufnahme von Rentenanträgen und die damit verbundene Unterstützung beim Ausfüllen und Ergänzen der Antragsvordrucke sind kostenfrei.
- Die Dienstleistung wird nicht durch die Stadt Dietzenbach angeboten, sondern durch die Deutsche Rentenversicherung.
- Nähere Informationen und Versichertenberatende für eine kostenlose, persönliche Beratung in Ihrer Nähe finden Sie auf der Homepage der Deutschen Rentenversicherung:

<https://www.deutsche-rentenversicherung.de>

WALDSPAZIERGANG

Treffpunkt:

vor dem Haupteingang des Städtischen Seniorenzentrums, Siedlerstraße 66

Jeden Mittwoch um 10:00 Uhr

Dauer: 45-60 Minuten

Mitlaufen können alle, die sich zu einer Stunde leichter Bewegung in der Lage fühlen. Das Tempo ist ruhig und richtet sich nach den Langsamsten. Es ist ein ungezwungener Spaziergang ohne Gruppenleitung. Bei Regen findet kein Spaziergang statt!

Auskunft gibt Ihnen Frau Klara Krüger, Tel.: 06074 8033554



Herzlich willkommen in unserer offenen Bibliothek im Seniorenzentrum



Und so funktioniert ´s:

Kommen Sie zu den Öffnungszeiten von 8:00 -16:00 Uhr im Seniorenzentrum in Steinberg vorbei, suchen Sie sich ein Buch Ihrer Wahl aus, wenn Sie mögen, nehmen Sie Platz und lesen schon einmal hinein. Gerne können Sie es mitnehmen und später wieder zurückbringen oder Sie behalten das Buch und bringen stattdessen ein anderes Buch von zu Hause mit.

Kooperation Stadtbücherei:

Wir arbeiten eng mit der Stadtbücherei zusammen.



Wir freuen uns sehr, Sie auf diesem Wege willkommen zu heißen.

Schutzmann vor Ort

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

erlauben Sie mir mich auf diesem Weg in Kürze bei Ihnen vorzustellen.

Mein Name ist **Felix Sandner**.

Ich bin nunmehr 30 Jahre alt und lebe gemeinsam mit meiner Ehefrau und meinen beiden Kindern im beschaulichen Main-Kinzig-Kreis.



Seit einem Jahr darf ich das Amt des „Schutzmann vor Ort“ für die Städte Dietzenbach und Rödermark bekleiden.

Der „Schutzmann vor Ort“ ist ein wesentlicher Baustein des vom Hessischen Innenministerium initiierten Projektes

„KOMPASS“ (KOMmunalProgrAmmSicherheitsSiegel),

in dessen Rahmen gemeinsam mit den Bürgerinnen und Bürgern, den Kommunen und den lokalen Sicherheitspartnern, passende Lösungen für die Probleme vor Ort erarbeitet und entsprechende Sicherheitsarchitekturen individuell weiterentwickelt werden sollen.

In meiner Funktion möchte ich ein Bindeglied zu den Kommunen Rödermark und Dietzenbach darstellen und das wichtige Thema Prävention mit frischem Elan angehen. Mir ist besonders die Kommunikation mit den Bürgerinnen und Bürgern wichtig, was die zuerst geplanten Projekte im besonderen Maße zeigen sollen.

Die Termine für eine Jugend- und Seniorensprechstunde werden in der Presse bekanntgegeben.

Für Ihre Anliegen bin ich aber schon jetzt zu den üblichen Bürozeiten über die Polizeistation Dietzenbach erreichbar.

Meine Telefonnummer lautet: 06074 837105.

VdK - Ortsverband Dietzenbach

Beratungs- und Informationssprechstunden

Termine jeweils am Dienstag von 10:00 – 12:00 Uhr

Städtisches Seniorenzentrum, Siedlerstr. 66, Kellergeschoss

Eine Anmeldung ist erforderlich unter Tel.: 06074 2398522

(Bitte auf Band sprechen – wir rufen zurück)

E-Mail: ov-dietzenbach@vdk.de

Schwerpunkte sind: Renten-, Kranken-, Arbeitslosen- und Unfallversicherungen, Behindertenrecht, Rehabilitation, Erholungshilfen und Kuren, Wohngeld, Sozial- und Altenhilfe, soziale Entschädigungen sowie berufliche Integration. In strittigen Fällen werden Mitglieder gegenüber Behörden, Sozialleistungsträgern und vor Gerichten vertreten.

Im 2. Quartal 2024 ist ein Ausflug geplant und die Jahreshauptversammlung wird stattfinden. Termine werden in der Presse bekannt gegeben.

S O Z I A L V E R B A N D

VdK

HESSEN-THÜRINGEN



Senioren-Veranstaltungen der Evangelischen Martin-Luther-Gemeinde

Pfarrer Herr Uwe Handschuch
Pfarrbüro Waldstr. 12
Telefon 06074 23518



Montag

(14-tägig)	15:00 Uhr	Frauenkreis, „Haus des Lebens“, Limesstr. 4
(1x im Monat)	17:00 Uhr	Kirchentanzkreis, „Haus des Lebens“
(14-tägig)	18:00 Uhr	Bibelhauskreis, Ringelnatzstr. 47
(14-tägig)	20:15 Uhr	Blockflötenkreis Erwachsene, Waldkapelle

Dienstag

(2. Di im Monat)	15 - 17 Uhr	Digitallotsen, „Haus des Lebens“
(4x im Jahr)	17 - 19 Uhr	Spieletreff für alle Generationen, „Haus des Lebens“
(1. Di im Monat)	18:30 Uhr	Spurensuche, „Haus des Lebens“



Mittwoch

(1x im Monat)	11:15 Uhr	Ökumenischer Gesprächskreis, Siedlerstr. 66
(14-tägig)	14:30 Uhr	Mittwochscaffee, „Haus des Lebens“
(wöchentlich)	20:00 Uhr	Posaunenchor, „Haus des Lebens“

Donnerstag

(1x im Monat)	17:00 Uhr	Skatabend, Waldkapelle
(wöchentlich)	18:00 Uhr	offene Waldkapelle

Sonn- und Feiertag

10:00 Uhr	Gottesdienst, Waldkapelle
-----------	---------------------------

~~~~~

## ÖKUMENISCHE GOTTESDIENSTE:

Jeden Dienstag im Wechsel

um 10 Uhr im DRK-Seniorenzentrum, Adolph-Kolping-Straße 1

um 10 Uhr in der DOREA-Seniorenresidenz, Gustav-Heinemann-Ring 2-4

# Senioren-Veranstaltungen der Evangelischen Christus-Gemeinde, Pfarramt I

PfarrerIn Frau Andrea Schwarze  
 Gemeindebüro Pfarrgasse 3  
 Telefon: 06074 824357  
 Email: [andrea.schwarze@ekhn.de](mailto:andrea.schwarze@ekhn.de)  
 Homepage: [www.christus-gemeinde-dietzenbach.de](http://www.christus-gemeinde-dietzenbach.de)

Bürozeiten: Montag 09:00-11:00 Uhr  
 Mittwoch 16:00-18:00 Uhr  
 Freitag 09:00-11:00 Uhr



Auszüge aus dem Veranstaltungsprogramm:

| Tag        | Zeit      | Angebot                                              |             |
|------------|-----------|------------------------------------------------------|-------------|
| Montag     | 14:30 Uhr | Frauenhilfe                                          | 14-tägig    |
| Mittwoch   | 09:45 Uhr | Seniorengymnastik                                    | wöchentlich |
| Mittwoch   | 10:45 Uhr | Seniorengymnastik                                    | wöchentlich |
| Donnerstag | 10:00 Uhr | Tanzkreis                                            | wöchentlich |
| Freitag    | 09:30 Uhr | Frauenfrühstück<br>(mit Anmeldung)<br>Kosten: 7 Euro | monatlich   |
| Freitag    | 15:00 Uhr | Singkreis der<br>Frauenhilfe                         | 14-tägig    |

Bitte fragen Sie beim jeweiligen GruppenleiterIn nach,  
 ob die Veranstaltung stattfindet.

# Senioren-Veranstaltungen der Evangelischen Christus-Gemeinde, Pfarramt II

PfarrerIn Frau Andrea Schwarze  
Gemeindezentrum Rodgastr. 40  
Telefon: 06074 26435  
Email: [andrea.schwarze@ekhn.de](mailto:andrea.schwarze@ekhn.de)  
Homepage: [www.christus-gemeinde-dietzenbach.de](http://www.christus-gemeinde-dietzenbach.de)

Bürozeiten: Montag 15:00-17:00 Uhr  
Mittwoch 09:00-11:00 Uhr

## Auszüge aus den Veranstaltungen:

|            |           |                     |
|------------|-----------|---------------------|
| Montag     | 09:30 Uhr | Seniorengymnastik   |
| Dienstag   | 20:00 Uhr | Yoga für den Rücken |
| Donnerstag | 14:00 Uhr | Handarbeitskreis    |



# Senioren-Veranstaltungen der Katholischen Pfarrgemeinde St. Martin

Kath. Kirchengemeinde St. Martinus  
Pastoralem Raum Heusenstamm-Dietzenbach  
Leitender Pfarrer Martin Weber  
Marienstr. 16, 63150 Heusenstamm  
Telefon: 06104 2162  
E-Mail: [pfaffer@katholische-kirche-heusenstamm.de](mailto:pfaffer@katholische-kirche-heusenstamm.de)

Pfarrvikar Pfarrer Sudhakar Reddimasu  
Telefon: 06074 3659  
E-Mail: [sudhakar.reddimasu@bistum-mainz.de](mailto:sudhakar.reddimasu@bistum-mainz.de)

Pfarrbüro Offenbacher Str. 5  
Telefon: 06074 3659  
E-Mail: [Pfarrbuero@St-Martin-Dietzenbach.de](mailto: Pfarrbuero@St-Martin-Dietzenbach.de)  
Homepage: [St-Martin-Dietzenbach.de](http://St-Martin-Dietzenbach.de)  
Bürozeiten: Dienstag , Donnerstag und Freitag von 09:00 - 12:00 Uhr

Diakon Oliver Schäfer  
Telefon: 06104 923784  
E-Mail: [diakon@katholische-kirche-heusenstamm.de](mailto:diakon@katholische-kirche-heusenstamm.de)

Kaplan Moritz Gerlach  
Telefon: 06104 6893179  
E-Mail: [kaplan@katholische-kirche-heusenstamm.de](mailto:kaplan@katholische-kirche-heusenstamm.de)



Frauengymnastik, mittwochs um 15:00 Uhr im Gemeindezentrum.



# Wir für Sie - Städtische Seniorenarbeit

Die Städtische Seniorenarbeit der Kreisstadt Dietzenbach bietet den Seniorinnen und Senioren sowie ihren An- und Zugehörigen umfassende Seniorenberatung rund um das Thema „Älterwerden“ an, um ihnen ein möglichst selbstbestimmtes und würdevolles Leben in der gewohnten Umgebung zu ermöglichen.

Die zentrale Anlaufstelle für eine individuelle Seniorenberatung im Stadtgebiet ist das Büro in der Siedlerstraße 66, in Steinberg. Hier erhalten Sie Beratung, Vermittlung und Organisation von Leistungen im Einzelfall sowie Unterstützung bei der Klärung von Kostenfragen.

Wir bitten um telefonische Terminvereinbarung.

Die Gespräche sind vertraulich und kostenfrei.

Sachgebietsleitung

Kirsten Wolf

Telefon: 06074 483490

E-Mail: [kirsten.wolf@dietzenbach.de](mailto:kirsten.wolf@dietzenbach.de)

Seniorenberatung

Olga Buss

Telefon: 06074 4073271 Di. + Do.

Siedlerstraße 66

Telefon: 06074 407846 Mo. + Mi. + Do.

Ringelnatzstraße 47

E-Mail: [seniorenberatung@dietzenbach.de](mailto:seniorenberatung@dietzenbach.de)

Gemeindepflegerinnen

Christel Meyer

Telefon: 06074 42078

E-Mail: [seniorenberatung@dietzenbach.de](mailto:seniorenberatung@dietzenbach.de)

Koordinatorin Helferkreis

Bettina Matroß

Ringelnatzstraße 47

Telefon: 06074 4073269

E-Mail: [bettina.matross@dietzenbach.de](mailto:bettina.matross@dietzenbach.de)