

Angebote Juli (+ einmal Juni!)

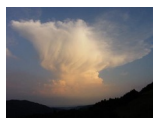


Weitere Infos:

www.bistummainz.de/pastoralraum/dreieich-isenburg



Erste-Hilfe-Kurs für angehende PilotInnen der Rikscha Neu-Isenburg
!Sa, 28.6.!, 9 – 17 Uhr, Neu-Isenburg: Notfälle erkennen – lebensfördernd handeln.
Fragen + Anmeldung: rikscha@stadt-neu-isenburg.de, 06102-367843



Friedensmeditation – **online**

sonntags 20.30 – 20.55 Uhr, am 6., 13. + 20.7.

Anmeldung jeweils bis freitags per Mail.



„Wenn ich alt bin, will ich glücklich aussehen – nicht jung!“ – Mara Anders.

4.7., 18.30 Uhr, Winkelsmühle, Dreieichenhain

Zaubern für ein glückliches Alter – ein unterhaltsamer Abend mit der Autorin.

Anmeldung bis 30.6. Beitrag: 5 € (bar mitbringen)



Oasennachmittag f. Freiwillig Engagierte: „Schlagfertig mit Augenzwinkern!“

Sa, 5.7., 14.30 – 17 Uhr, Winkelsmühle, Dreieichenhain

Spielerisch + humorvoll in Begegnungen reagieren können.

Anmeldung bis 30.6. Kostenfrei + mit Kaffee / Tee und Kuchen.



Rikscha-Einführung für PilotInnen → wahlweise, wo Sie Zeit haben:

9.7., 14 – 16 Uhr, oder 10.7., 16 – 18 Uhr, Neu-Isenburg

Fragen + Anmeldung: rikscha@stadt-neu-isenburg.de, 06102-367843



Pflegende Angehörige: „Eine Pause zum Durchatmen“ - mit Achtsamkeitsübungen

11.7, 18 – 19.30 Uhr, Winkelsmühle, Dreieichenhain

Anmeldung bis 9.7.



Patientenverfügung – alle **Vorsorgeverfügungen** fertig stellen!

14.7., 19 – 21 Uhr. Die Formulare – zum Selbstkostenpreis – gehen wir miteinander durch.

Anmeldung bis 10.7. (Foto: Lothar-Fietzek-Verlag)



Trauertreff

16.7., 10 – 11.30 Uhr, Bürgertreff Götzenhain

Über die eigene Trauer ins Gespräch zu kommen entlastet + verbindet.

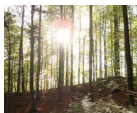
Anmeldung ab 30.6.: Quartiersarbeit@dreieich.de, 06103-601-247



Austausch und Meditation

17.7., 16 – 17.30 Uhr, Winkelsmühle, Dreieichenhain

Anmeldung bis 10.6.



Natur + Gemeinschaft, Bewegung, Austausch, Naturmeditation

18.7., 16 – 18 Uhr – bei angenehmem Wetter, Dreieich / Neu-Isenburg

Anmeldung bis jeweils mittwochs.



Persönliches Gespräch

z.B. In Trauer, einer Krise, zur Orientierung und Entscheidungsfindung...

Die Angebote sind kostenfrei, wenn nicht anders vermerkt.

Nähere Infos finden Sie auf den einzelnen Plakaten!

Anmeldung: seniorensorge-pfau@kath-dreieich.de oder 06154 – 608566

Veranstalter: Gemeindereferentin Judith Pfau, Pastoralraum Dreieich-Isenburg



Wenn ich alt bin, will ich glücklich aussehen – nicht jung!

Hör dir an, was Zaubern für ein glückliches Alter heißt.

**Ein unterhaltsamer Abend mit der Autorin Mara Anders
am Freitag 4. Juli um 18.30 Uhr. Eintritt 5 Euro.**

Wo: Familienzentrum "Die Winkelsmühle", An der
Winkelsmühle 5, 63303 Dreieich - Dreieichenhain

Anmeldung bis 30.6. an: Gemeindereferentin Judith Pfau
seniorensorge-pfau@kath-dreieich.de
Tel.: 06154 - 608566

Wenn ich alt bin, will ich glücklich aussehen – nicht jung!

Hör dir an, was Zaubern für ein glückliches Alter heißt.

Kein Bock auf Anti-Aging? Du befindest dich in bester Gesellschaft.

Nur – wie wirst du glücklich im Alter?

Wenn du tagtäglich mit Botschaften beregnet wirst, die das Gegenteil suggerieren? Wir werden mit Werbung zugeschüttet zu Venencreme, Stützstrümpfen, Schmerzmitteln, Artikeln über Demenz und Alzheimer und als „Krönung“ Rollator und Treppenlift. Das wirkt auf unser Unterbewusstsein. Am Ende glauben wir, dass Alter so sein muss.

ABER: Wer gut alt werden will, muss Zaubern lernen. Das ist der Titel meines neuen Buches. Zaubern? Sonst noch was? Abrakadabra und Simsalabim? Da winkst Du doch gleich ab und denkst dir: Die spinnt doch.

Du musst nicht alles glauben, was du denkst.

Das ist schon mal der erste Schritt: Die Wortmagie, die uns umgibt, zu erkennen, zu entschlüsseln und zu beherrschen.

© Bild. R. Schwarz-Rössler



Oasennachmittag für Freiwillig Engagierte: „Schlagfertig mit Augenzwinkern!“

Samstag, 5. Juli, 14.30 – 17 Uhr

Familienzentrum „Die Winkelsmühle“
An der Winkelsmühle 5, 63303 Dreieichenhain

Für alle, die jemanden regelmäßig besuchen – privat oder organisiert, einen Angehörigen pflegen, Senioren-Rikscha fahren werden, sich in einer Gruppe oder für eine bestimmte Gruppe sozial engagieren oder sich sonst in einem Dienst für andere einbringen.

Bei überraschenden Situationen und herausfordernden Begegnungen fällt uns manchmal erst im Nachhinein ein, wie wir entspannter und humorvoller hätten reagieren können.

An diesem Nachmittag üben wir spielerisch und kreativ.

Wir erproben vielfältige Humorstrategien, entdecken das Kind in uns und probieren aus, wie es wirkt, verblüffend zu reagieren und zu antworten.

Fällt Ihnen eine konkrete Situation ein? Bringen Sie sie gern mit!

Referentin: Renate Schwarz-Rössler,
Humortrainerin und Clownin

Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Zwischendurch gibt es Kaffee, Tee und Kuchen

Anmeldung bis 30.6. an
seniorensorge-pfau@kath-dreieich.de oder T. 06154-608566

Veranstalter: Gemeindereferentin Judith Pfau,
Pastoralraum Dreieich-Isenburg,
in Kooperation mit der Regionalen Diakonie Dreieich-Rodgau

© Foto:
vanraam.com



Senioren-Rikscha Neu-Isenburg

PilotInnen, SeniorInnen und Begleitende gesucht !

Eine Rikscha ist bestellt – von der Stadt Neu-Isenburg!

Pilotenschulung (wahlweise 9. bzw. 10.7.) und
Erste-Hilfe-Kurs (28.6.) sind terminiert.

Da langsam gefahren wird, ist jede/r fahr-geeignet.

Begleitende (mit eigenem Rad) sind ebenfalls willkommen.

Info / Anmeldung: rikscha@stadt-neu-isenburg.de, 06102-**367843**

SeniorInnen aus NI (auch mit Angehöriger/m),
die einen Ausflug wünschen,
die sonst kaum nach draußen kommen,
die frische Luft und Begegnung genießen möchten,
können sich ab sofort bei mir melden.

Die Fahrten sind kostenfrei.

Es geht um Freude + Begegnung für Fahrer/in + Gast.
Spenden ermöglichen dieses Herzens-Projekt.

Infos zum weltweiten Projekt: radelnohnealter.de

Ein Projekt der Stadt Neu-Isenburg, in Kooperation mit
Mission Leben, Radteam NI, ADFC NI, DLRG sowie
Gemeindereferentin Judith Pfau, Pastoralraum Dreieich-Isenburg
seniorensorge-pfau@kath-dreieich.de, T. 06154-608566



© Bild: C. Anger

4x SommerYoga auf dem Stuhl mit erfrischender Klangentspannung

montags 19 bis 20 Uhr am
07., 14., 21. & 28. Juli 2025

St. Franziskus, Bahnhofstr. 21, Neu-Isenburg

Ein dem Sommer angepasstes ChairYoga Angebot:

Wir bringen unser Inneres mit VocalYoga zum Schwingen,
nutzen sanftes Klopfen und Schütteln zum Aufwärmen,
lernen kühlende Atemübungen – und den
Sonnengesang des Franziskus als YogaFlow.

Den Abschluss bilden erfrischende Klangentspannungen mit
OceanDrum, Wasserfall, Rainstick und kristallklaren Koshi-Klängen.

Empfohlen werden bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung
und rutschfeste Schläppchen/Socken/Turnschuhe.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich –
wer sich unsicher ist, fragt vorher seine Ärztin oder seinen Arzt.

Kursleitung: Corinna Anger (Senioren-Yoga Übungsleiterin,
ausgebildet in Klangreise und Klangmeditation)

Kosten: 24 € (bitte bar mitbringen)

Anmeldung bis 01.07.2025 unter Tel.: 0173-3604537

Veranstalter: Gemeindereferentin Judith Pfau,
Pastoralraum Dreieich-Isenburg





© Foto: J. Pfau

Pflegende Angehörige **„Eine Pause zum Durchatmen“**

Freitag, 11. Juli, 18 – 19.30 Uhr

Familienzentrum „Die Winkelsmühle“,
An der Winkelsmühle 5, 63303 Dreieich – Dreieichenhain

Eine Pause machen – vom Pflegealltag.
Raus kommen – anderen begegnen in ähnlichen Situationen.
Durchatmen – zu sich selbst kommen.
Sich spüren – ich bin auch noch da.

Achtsamkeitsübungen helfen – auch im Alltag,
sich zu sammeln, bei sich zu sein, Kraft zu schöpfen.

Sie sind willkommen,
wenn Sie selbst Angehörige (oder auch Freunde) pflegen
– *für Angehörige von Demenzkranken besteht ein
spezielles Auszeit-Angebot in Dreieich* – ,
sich eine kleine Pause gönnen möchten,
um sich mit Menschen in vergleichbaren Situationen auszutauschen.

Das Angebot ist kostenfrei.

Anmeldung bis 9.7. an
seniorensorge-pfau@kath-dreieich.de oder T. 06154-608566

Veranstalter: Gemeindereferentin Judith Pfau,
Pastoralraum Dreieich-Isenburg,
in Kooperation mit der Regionalen Diakonie Dreieich-Rodgau

Patientenverfügung

- alle Vorsorgeverfügungen -
fertig stellen !

14. Juli, 19 – 21 Uhr

**Familienzentrum „Die Winkelmühle“ (Saal)
An der Winkelmühle 5
63303 Dreieich (Dreieichenhain)**



Wer für Situationen vorsorgen will,
wo er / sie sich nicht mehr selbst äußern kann,
hat durch die Erstellung von Vorsorgeverfügungen
einen wichtigen Einfluss.

Die Verfügungen zu erstellen, ist gewöhnlich nicht so leicht,
wie man es sich wünscht.

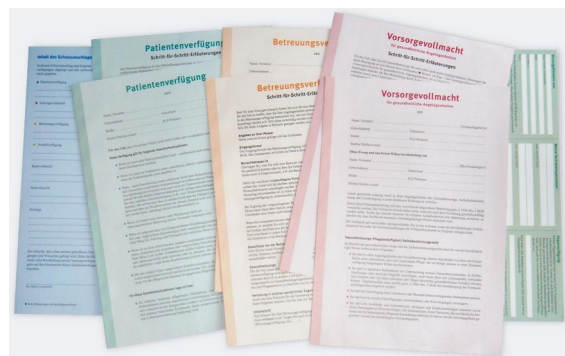
Vorgefertigte Formulare,
rechtlich und medizinisch auf dem aktuellen Stand,
sind eine große Erleichterung und ermöglichen,
dass Ihr Wille im entsprechenden Fall auch umgesetzt wird.

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung
geht Gemeindereferentin Judith Pfau mit Ihnen Schritt für Schritt durch.

Vor der Veranstaltung werden
aktuelle Formulare
und Begleitheft
zum Selbstkostenpreis angeboten.

Anmeldung bis 10.7. an
seniorensorge-pfau@kath-dreieich.de
bzw. 06154-608566

Ein Angebot des PR Dreieich-Isenburg
in Kooperation mit der
Regionalen Diakonie Dreieich-Rodgau



Trauertreff

**Mittwoch, 16. Juli,
10.00 Uhr – 11.30 Uhr
Bürgertreff Götzenhain
Bleiswijkerstr. 2,
63303 Dreieich**

Anmeldung ab dem 30. Juni möglich

Tel.: 06103-601-247

Mail: Quartiersarbeit@dreieich.de

**Über die eigene Trauer ins Gespräch zu kommen,
kann entlasten und verbinden.**

**Während der Schmerz durch den Verlust spürbar ist,
sind gleichzeitig Menschen da, mitfühlend, in ähnlicher Situation.**

**Gemeinschaft in Zeiten der Trauer
kann die Seelenkräfte stärken.**

**Vielleicht braucht es etwas Mut zum ersten Schritt –
um zu entdecken, wie eine Gruppe tragen kann.**

**Je nach Bedürfnissen der Teilnehmenden
kann ein weiter führendes Angebot entstehen, z.B.:
Weitere offene Treffen, oder ein inhaltlich gestaltetes Seminar,
ebenso gibt es Überlegungen für ein Trauercafe im Pastoralraum,
und über Sommer sind „Trauerspaziergänge“ möglich.**

Kostenfrei!

**Veranstalter: Stadt Dreieich
in Kooperation mit Gemeindereferentin Judith Pfau,
Pastoralraum Dreieich-Isenburg**