

Angebote September



Weitere Infos:

www.bistummainz.de/pastoralraum/dreieich-isenburg



Friedensmeditation – online

sonntags 20.30 – 20.55 Uhr (außer 28.9.)

Beitragen zu heilsamer Entfaltung unseres Lebens und unserer Welt.
Anmeldung jeweils bis freitags per Mail.



Trauertreff

2.9., 16 – 17.30 Uhr, Bürgertreff Götzenhain

Über die eigene Trauer ins Gespräch zu kommen entlastet + verbindet.
Wahrnehmen, was stärkt + unterstützt.

Anmeldung bis 28.8.: Quartiersarbeit@dreieich.de, 06103-601-247



Austausch und Meditation

4.9., 16 – 17.30 Uhr, Winkelsmühle, Dreieichenhain

Das aktuelle persönliche Leben in den himmlischen Segen stellen.
Anmeldung bis 2.9.



Natur + Gemeinschaft, Bewegung, Austausch, Naturmeditation

freitags 5. + 19.9. 16 – 18 Uhr – bei angenehmem Wetter

Gesundheit erhalten und stärken, Gemeinschaft + Wochenausklang genießen. Wechselnder Startort – auch nach Teilnehmerwunsch.
Kleine Gehstrecken. Anmeldung bis jeweils mittwochs.



Gesund werden – gesund bleiben: Ernährung unter der Lupe

8.9., 16 – 17.30 Uhr, Gemeindezentrum St. Stephan, Sprendlingen

Einfache Möglichkeiten, um das Wohlbefinden spürbar zu verbessern.
Referentin: Heilpraktikerin Daniela Hoppe

Anmeldung bis 1.9. Kostenbeitrag: 10 €



Pflegende Angehörige: Grenzen wahrnehmen und setzen

16.9., 19 – 20.30 Uhr, **ONLINE** (Kath. Erwachsenenbildung: www.keboh.de)

Der Körper als Kompass zw. Gefordertsein + Überforderung
Anmeldung: keb.oberhessen@bistum-mainz.de. 10 €

STADT  NEU-ISENBURG

Seniorentag Neu-Isenburg: Gesundheit + Vorsorge im Alter

20.9., 10-15 Uhr, Rathaus, Hugenottenallee 53. Rikscha-Probefahrten,
Sitz yoga mit Corinna Anger, Vorsorgeverfügungen mit Judith Pfau u.v.m.



Persönliches Gespräch

In Trauer, einer Krise, zur Orientierung und Entscheidungsfindung kann ein seelsorgliches Gespräch wohl tun, verarbeiten helfen, Klarheit fördern, Hoffnung stärken.

Die Angebote sind kostenfrei, soweit nicht anders angegeben.

Anmeldung: seniorensorge-pfau@kath-dreieich.de oder 06154 – 608566
Gemeindereferentin Judith Pfau, Pastoralraum Dreieich-Isenburg

Trauertreff

**Dienstag, 02. September,
16.00 Uhr – 17.30 Uhr
Bürgertreff Götzenhain
Bleiswijkerstr. 2,
63303 Dreieich**

Anmeldung bis 28.08.2025

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**

© Foto: J. Pfau



Gesund werden – gesund bleiben

Ernährung unter der Lupe

8. September, 16 – 17.30 Uhr

Gemeindezentrum St. Stephan,
Am Wilhelmshof 15-17, Dreieich-Sprendlingen

Gesundheit bis ins hohe Alter ist ein schönes Ziel.

Doch chronische Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Unverträglichkeiten, Verdauungsbeschwerden, Alterskrankheiten... nehmen zu und kosten viel Lebensqualität.

Ergänzend zur Schulmedizin kann auch die Naturheilkunde zu Lösungen beitragen.

Sie bekommen einfache, überraschende Möglichkeiten an die Hand, worauf Sie in der Ernährung achten können, um das Wohlbefinden spürbar zu verbessern.

Referentin: Daniela Hoppe, Heilpraktikerin.

Seit über 20 Jahren gibt sie in ihrer lebendigen, fröhlichen Art Ratsuchenden hilfreiches Wissen weiter.

Kostenbeitrag: 10 €

Anmeldung bis 1.9. an

seniorensorge-pfau@kath-dreieich.de oder T. 06154-608566

Veranstalter: Gemeindereferentin Judith Pfau, Pastoralraum Dreieich-Isenburg



© Foto: J. Pfau

Pflegende Angehörige Grenzen wahrnehmen und setzen

Dienstag, 16. September, 19 – 20.30 Uhr

ONLINE

Eine Pflegesituation führt schnell zur Überforderung.
Die Grenzen aller Beteiligten zu achten,
ermöglicht ein gelingendes Miteinander.

Wie können Körper und Emotionen verlässlicher Kompass sein,
um im Meer zwischen Gefordertsein und Überforderung
sicher zu navigieren?

Wie findet man den stimmigen Zeitpunkt,
die jeweils passende Unterstützung und Entlastung
in Anspruch zu nehmen?

Wie finden wir zu Gelassenheit,
können die uns gegebenen Grenzen annehmen
und eigene setzen?

Anmeldung an

www.keboh.de, keb.oberhessen@bistum-mainz.de

Kosten: 10 €

Veranstalter: Katholische Erwachsenenbildung Oberhessen
in Kooperation mit
Gemeindereferentin Judith Pfau, Pastoralraum Dreieich-Isenburg



Leben und Älterwerden in Neu-Isenburg



Das Netzwerk **Lebensqualität im Alter** lädt alle älteren Mitmenschen, deren Angehörige, Freunde und Nachbarn zum diesjährigen Informationstag ein.

Gesundheit und Vorsorge im Alter

SAMSTAG, 20. SEPTEMBER 2025

VON 10:00 – 15:00 UHR

Rathaus, Hugenottenallee 53

„Markt der Möglichkeiten“

mit Informationsständen und Vorträgen:

10:30 Uhr

Begrüßung und Eröffnung

Bürgermeister Dirk Gene Hagelstein

11:00 Uhr

Das digitale Rathaus

11:00 Uhr & 11:30 Uhr

Sitzyoga

12:00 Uhr & 13:00 Uhr

**Melodien unseres Lebens –
Erinnern macht glücklich**

14:00 Uhr

**Patientenverfügung und
Vorsorgevollmacht**

14:00 Uhr & 14:30 Uhr

Gesunde Ernährung im Alter

14:30 Uhr

**Schützen Sie sich vor Trickbetrug
– nicht nur am Telefon oder an
der Haustür**

Herzlich Willkommen!



NEU-ISENBURG
Hugenotten- und Waldenserstadt

14 Uhr – Plenarsaal

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Judith Pfau, Gemeindereferentin

14 & 14:30 Uhr

Konferenzraum im Standesamt

Gesunde Ernährung im Alter

Diana Schöniger, Gesundheitsförder-
ung & Ernährung, Salus BKK

14:30 Uhr – Plenarsaal

Schützen Sie sich vor Trick- betrug – nicht nur am Telefon oder an der Haustür

Kriminalhauptkommissarin Silvia Traber
& Team, Polizeipräsidium Südosthessen

10 bis 15 Uhr

„Markt der Möglichkeiten“

Informationsstände

Im Foyer des Rathauses und rund um
den Plenarsaal werden zahlreiche
themenbezogene Informationsstände
zu finden sein. Sie sind herzlich
eingeladen, sich über viele verschie-
dene Aspekte rund um das Thema
„Gesundheit und Vorsorge im Alter“
zu informieren und mit Expertinnen
und Experten ins Gespräch zu
kommen.

Informationstag 2025

Gesundheit und Vorsorge im Alter

Samstag, 20. September 2025

10 bis 15 Uhr

Rathaus, Hugenottenallee 53



NEU-ISENBURG
Hugenotten- und Waldenserstadt



Gesundheit und Vorsorge im Alter

Samstag,
20. September 2025
von 10 bis 15 Uhr

im Rathaus
Hugenottenallee 53



Netzwerk Lebensqualität im Alter



Das Netzwerk *Lebensqualität im Alter*
und die Stadt Neu-Isenburg stehen
allen Bürgerinnen und Bürgern der Stadt
Neu-Isenburg auch im Alter zur Seite.
Wir laden Sie herzlich zu unserem
diesjährigen Informationstag zum Thema

„Gesundheit und Vorsorge im Alter“

ein.

Der Wunsch, gesund zu bleiben und für
den Notfall vorgesorgt zu haben, betrifft
uns alle. Betroffene und Angehörige
haben viele Fragen:

- ⇒ Wie vermeide ich Erkrankungen?
- ⇒ Wo bekomme ich Hilfe?
- ⇒ Wie kann ich meine Lebensqualität
erhalten oder steigern?
- ⇒ Wie Sorge ich dafür, dass meine Wün-
sche auch dann berücksichtigt werden,
wenn ich sie nicht mehr äußern kann?

Diese Fragen möchten wir in den Fokus
rücken, im Besonderen für ältere

Mitmenschen, deren Angehörige,
Freunde und Nachbarn. Wir bieten
allen Interessierten eine Plattform,
diese und viele andere Fragen zu
beantworten.

Holen Sie sich in ruhiger Atmosphäre
Anregungen, Tipps und wichtige
Informationen.

Genießen Sie außerdem unsere
Vortragsreihe mit ausgewählten
Referentinnen und Referenten.

Wir freuen uns auf Sie!

Programm und Vortragsthemen

Zwischen den Vorträgen besteht die
Möglichkeit, Fragen an die Referentinnen
und Referenten zu richten oder indivi-
duelle Themen im Gespräch zu vertiefen.

10:30 Uhr – Plenarsaal

Begrüßung und Eröffnung

Bürgermeister Dirk Gene Hagelstein

11 Uhr – Plenarsaal

Das digitale Rathaus

Dzenana Sabic, Abteilungsleitung
Digitalisierung, Organisation und IT der
Stadt Neu-Isenburg

12 Uhr & 13 Uhr – Plenarsaal

Melodien unseres Lebens – Erinnern macht glücklich

Michael Kessler, Musiktherapeut

11 Uhr & 11:30 Uhr

Konferenzraum im Standesamt

Sitzyoga

Corinna Anger, SeniorenYoga
Übungsleiterin

Das Netzwerk Lebensqualität im Alter wurde zur Zukunftsvorsorge für Bürgerinnen und Bürger der Stadt Neu-Isenburg gegründet und möchte Ihnen beim Älterwerden und im Alter zur Seite stehen. Ziel des Netzwerks ist es, die Dienste und Angebote für ältere und demenziell erkrankte Menschen in Neu-Isenburg aufeinander abzustimmen und zu vernetzen.





© Corinna Anger

5x Senioren-Yoga auf dem Stuhl & Klangentspannung

montags 15 bis 16 Uhr am:
1.9. / 8.9. / 15.9. / 29.9. / 13.10. 2025
Wohnanlage Pappelweg 38 - 42
63263 Neu-Isenburg

Besinnung, Körperwahrnehmung, Atemübungen sowie sanftes Yoga im Sitzen – diesmal mit Fokus auf Kiefer, Becken und Füßen. Gleichzeitig werden wir Heldinnen und Helden auf dem Stuhl und genießen am Ende jeder Stunde eine Klangentspannung.

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: 30 € (bitte bar mitbringen)

Anmeldung bis 20.08.2025 bei Corinna Anger 0173 3604537

Veranstalter: Städt. Wohnanlage im Buchenbusch, Fr. Wilk und Kirchengemeinde Zum Heiligen Kreuz, Hr. Albert



4x ChairYoga & Klangentspannung

montags 17 bis 18 Uhr am:
8.9. / 15.9. / 29.9. / 13.10. 2025
St. Franziskus, Bahnhofstraße 218
63263 Neu-Isenburg

© Corinna Anger

Besinnung, Körperwahrnehmung, Atemübungen sowie sanftes Yoga im Sitzen – diesmal mit Fokus auf Kiefer, Becken und Füßen. Gleichzeitig werden wir Heldinnen und Helden auf dem Stuhl und genießen am Ende jeder Stunde eine Klangentspannung.

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 27.08.2025 bei Corinna Anger 0173 3604537

Veranstalter: Gemeindereferentin Judith Pfau,
Pastoralraum Dreieich-Isenburg

