

Angebote Oktober

Weitere Infos:

www.bistummainz.de/pastoralraum/dreieich-isenburg



Friedensmeditation – ONLINE

sonntags 20.30 – 20.55 Uhr (4., 11. + 25.10.)

Beitragen zu heilsamer Entfaltung unseres Lebens und unserer Welt.

Anmeldung jeweils bis freitags per Mail.



Austausch und Meditation

2.10., 15 – 16.30 Uhr, Winkelsmühle, Dreieichenhain

Das aktuelle persönliche Leben in den himmlischen Segen stellen.

Anmeldung bis 30.9.

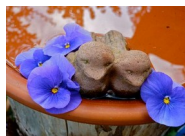


Trauertreff

14.10., 16 – 17.30 Uhr, Haus Falltorweg, Buchschlag

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

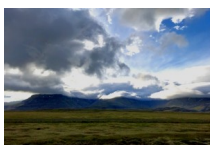
Anmeldung bis 12.10.



Pflegende Angehörige – Austauschrunde

14.10., 18 – 19.30 Uhr, Haus Falltorweg, Buchschlag

Anmeldung bis 12.10.



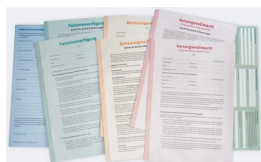
Selbstfürsorge und Regulation in belastenden Lebensphasen – ONLINE

8. + 22.10., 18.30 – 20.30 Uhr

SOS-Übungen zur Nervensystemregulation, bes. für Pflegende Angehörige

Referentin: Sirin Bernshausen

Anmeldung: Kath. Erwachsenenbildung Oberhessen: www.keboh.de, 0641-73471



Patientenverfügung, alle Vorsorgeverfügungen fertig stellen! – ONLINE

29.10., 19 – 21 Uhr

Wir gehen die Verfügungen Schritt für Schritt miteinander durch.

Anmeldung bis 19.10.: www.keboh.de, 0641-73471



Herbstreihe: „Leben, Sterben, Abschied nehmen“ – ONLINE

In Kooperation mit der Kath. Erwachsenenbildung Oberhessen

8. + 22.10. Selbstfürsorge, 29.10. Vorsorgeverfügungen, 5.11. Plötzlich Pflegefall,

12.11. Erbrecht + Testament, 19.11. Bestattung, 26.11. Digitaler Nachlass.

Anmeldung: www.keboh.de, 0641-73471



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



© Fotos:
„Selbstfürsorge“: Canva,
sonst: J. Pfau

Selbstfürsorge und Regulation in belastenden Lebensphasen



TEIL I: 08.10.2026;
18:30-20:30 UHR

TEIL II: 22.10.2026;
18:30-20:30 UHR



Die Auseinandersetzung mit Themen wie Pflegebedürftigkeit, Sterben und Trauer kann belastend sein. Menschen, die pflegebedürftige oder schwer kranke Angehörige begleiten, sind enormem körperlichen und emotionalem Stress ausgesetzt. Dabei bleibt oft wenig Raum für eigene Bedürfnisse.

In dieser zweieiligen Veranstaltung erlernen die Teilnehmenden eine einfache Abfolge von somatischen Übungen, die das Nervensystem nachhaltig regulieren und in Akutsituationen Stress spürbar reduzieren. Die sogenannten SOS Übungen zur Nervensystemregulation wirken beruhigend und integrierend und können jederzeit und überall angewendet werden.

Neben dem Einüben der SOS Übungen erhalten die Teilnehmenden zudem eine Einführung in das menschliche Nervensystem und körperliche (Stress)Reaktionen.



© Foto: J. Pfau

Pflegende Angehörige

Mittwoch, 14.10., 18 – 19.30 Uhr

Haus Falltorweg, Falltorweg 2, 63303 Dreieich

Pflegende Angehörige
sind oft über ihre Grenzen hinaus gefordert.
Über die Erfahrungen zu sprechen, kann entlasten.
Ressourcen können bewusst werden,
neue Möglichkeiten in den Blick kommen.

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

Das Angebot ist kostenfrei.

Anmeldung bis 12.10. an

Judith.Pfau@Bistum-Mainz.de, 06154 – 608566

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



© Bild. J. Pfau

Trauertreff

Mittwoch, 14.10., 16 – 17.30 Uhr

Haus Falltorweg, Falltorweg 2, 63303 Dreieich

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.

Sie sind willkommen!

Das Angebot ist kostenfrei.

Anmeldung bis 12.10. an

Judith.Pfau@Bistum-Mainz.de, 06154 – 608566

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

Vorsorgeverfügungen

© Lother Fietzek Verlag

EDITION VORSORGE
(Hrsg.)

für den Fall, dass ...

Betrifft alle über 18

Patientenverfügung Vorsorgevollmacht Betreuungsverfügung

Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter

DO., 29.10.2026,
19:00 - 21:00 UHR DIGITAL



Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung: Durch das Erstellen von Vorsorgeverfügungen haben wir einen entscheidenden Einfluss auf Situationen, in denen wir uns nicht mehr selbst äußern können. Vorgefertigte Formulare, rechtlich und medizinisch auf dem aktuellen Stand, ermöglichen, dass unser Wille im entsprechenden Fall auch umgesetzt wird.

Infomieren Sie sich über die wichtigsten Vorsorgeverfügungen und füllen Sie diese schon während der Veranstaltung aus. Die Formulare werden gemeinsam Schritt für Schritt durchgegangen. Dabei erhalten Sie wertvolle Informationen zum Verständnis, sowie Hinweise wo Sie persönliche Veränderungen vornehmen können.



24.09.26; 16:30-20:30

Letzte Hilfe Kurs
Präsenz

Teil I: 08.10.26; 18:30-20:30

Teil II: 22.10.26; 18:30-20:30

Selbstfürsorge & Regulation
in belastenden Lebensphasen
online

29.10.26; 19:00-21:00

Vorsorgeverfügungen
online

05.11.26; 12:30-13:30

Plötzlich Pflegefall
online

12.11.26; 19:00-21:00

Erbrecht & Testament
online

19.11.26; 19:00-21:00

Bestattung
online

26.11.26; 16:30-18:00

Digitaler Nachlass
online

Herbst 2026
**Reihe “Leben, Sterben
Abschied nehmen”**