

2024

# AKTIVER HERBST



Für interessierte Seniorinnen und Senioren der Hochschulstadt Idstein





## **Sehr geehrte Idsteinerinnen und Idsteiner,**

ich freue mich sehr, Ihnen auch in diesem Jahr wieder die Veranstaltungsreihe „Aktiver Herbst“ ankündigen zu dürfen.

In den kommenden Wochen erwarten Sie zahlreiche kulturelle, sportliche, informative, generationenübergreifende und unterhaltsame Veranstaltungen, die speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind. Es ist mir ein großes Anliegen, dass Sie diese Zeit genießen und interessante neue Erfahrungen sammeln können. Ich wünsche Ihnen viel Freude, Inspiration und Begegnungen in dieser besonderen Zeit des „Aktiven Herbstes“.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'C. Herfurth', with a stylized flourish at the end.

Christian Herfurth  
Bürgermeister

## Jeden Donnerstag

### *Tanzkreis 55plus*

Von Standard bis Latein – diese Tänze können Sie unter der Leitung des erfahrenen Tanztrainers Klaus Meyer wieder auffrischen. Alles ohne Stress, aber mit dem Erlebnis einer fröhlichen Gruppe. Geben Sie sich einen Ruck und besuchen Sie uns zu einer unentgeltlichen „Schnupperstunde“!

**Veranstalter:** Tanzkreis 55plus

**Ort:** Dorfgemeinschaftshaus Idstein-Dasbach,  
Oberseelbacher Str. 2, 65510 Idstein-Dasbach

**Zeit:** 17.15 bis 19.00 Uhr (Pause in den ersten 4 Wochen der Sommerferien)

**Kosten:** Pro Paar 60,00 € für 10 Termine

**Anmeldung:** Herr Klaus Heinze, Tel. 06126 53957,

E-Mail: klausw\_heinze@web.de

## Jeden Freitag

### *Tea or coffee – Englischsprachiges Sprachcafe*

Englisch für Anfänger und Fortgeschrittene.

**Veranstalter:** Frau Daniela Welford

**Ort:** Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7, 65510 Idstein

**Zeit:** 11.00 bis 12.30 Uhr

**Kosten:** 60,00 €/10 Sessions (fortlaufend)

**Verpflegung:** Coffee/Tea, Cookies inclusive

**Anmeldung:** Frau Daniela Welford, Wagenerstraße 2, 65510 Idstein,

Tel. 0159 06030299, E-Mail: welford90@hotmail.com

## Dienstag, 3. September

### *Offener Themenabend: „Hospizliche Versorgung“*

Was bedeutet „Hospizliche Versorgung?“ „Für wen kommt die hospizliche Versorgung in Frage?“ und „Wie kann ich diese Versorgung in Anspruch nehmen?“

**Veranstalter:** Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V. in Zusammenarbeit mit dem Büro für SIE - Senioren, Integration und Ehrenamt

**Referentin:** Frau Heinke Geiter, Hospiz- und Notfallseelsorgerin

**Ort:** Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7, 65510 Idstein

**Zeit:** 17.00 bis 19.00 Uhr

**Kosten:** Der Eintritt ist frei.

Mit einer Spende unterstützen Sie die Arbeit der Hospizbewegung.

**Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich.

**Ansprechpartner:** E-Mail: verwaltung@hospizbewegung-idstein.de,

Tel. 06126 7002713.

## **Samstag, 7. September**

### ***Kaufen im Internet, Preis- und Tarifvergleiche für Handy und Strom***

„Wie finde ich den richtigen Tarif für mich?“ und „Worauf muss ich achten?“ „Wie finde ich den besten Preis für ein Produkt?“ „Was brauche ich wirklich?“. Ein interaktiver Vortrag mit Raum für Fragen und Diskussionen.

**Veranstalter:** Nachbarschaftshilfe Idstein e.V.

**Referent:** Herr Jens Harnisch (Internet-Café/Di@-Lotse)

**Ort:** Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7, 65510 Idstein

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

**Kosten:** Der Eintritt ist frei.

**Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich.

## **Samstag, 7. September**

### ***Treffen der Generationen – Rasenspiele und Grillerei***

Die Jugendlichen des Walsdorfer Jugendtreffs freuen sich auf einen entspannten Austausch mit der älteren Generation und laden zum gemütlichen Beisammensein mit Grillen und Getränken ein. Auf der Rasenfläche vor dem Jugendtreff werden ein paar (auch seniorengerechte) Outdoor-Aktivitäten aufgebaut, wie z.B. das momentan sehr beliebte „Cornhole“ – Wurfspiel, Tischtennis, Boule und weitere Aktivitäten.

**Veranstalter:** Jugendtreff Walsdorf, Herr Robin Antl

**Ort:** Rückseite des Dorfgemeinschaftshaus Walsdorf,

Marrgrabenstr. 1, 65510 Idstein Walsdorf am Boulefeld/Jugendtreff

**Zeit:** 17.00 bis 20.00 Uhr

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos.

Speisen und Getränke können zum Selbstkostenpreis erworben werden.

**Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich.

**Ansprechpartner:** Herr Robin Antl, Kontakt über die städt. Jugendpflege, Tel. 06126 78 322.

## **Donnerstag, 12. September**

## **Donnerstag, 10. Oktober**

## **Donnerstag, 14. November**

### ***Schmuck-Workshop***

Aus echten Edelsteinen und Perlen wird Hals-, Arm- und Ohrschmuck angefertigt.

**Veranstalter:** Perlenwerkstatt

**Ort:** Grunerstraße 31, 65510 Idstein

**Zeit:** 19.00 bis 22.00 Uhr

**Kosten:** 35,00 € pro Person zzgl. Material je nach Verbrauch

**Verpflegung:** Getränke und Snacks inklusive

**Anmeldung:** Frau Kathrin Knospe, Tel. 0171 1789063,

E-Mail: kathrin.knospe@gmail.com

## **Samstag, 14. September**

### **„WhatsApp“ – Grundlagen von A–Z**

Im Vortrag wird den Teilnehmenden Schritt für Schritt die Welt von WhatsApp nähergebracht. Beginnend mit der Installation und der Einrichtung eines Accounts bis hin zu fortgeschrittenen Funktionen, wie Gruppenchats und Videoanrufen. Es wird vermittelt, wie Nachrichten und Fotos ausgetauscht werden können und es werden wertvolle Tipps zur Nutzung gegeben. Zum Abschluss bietet eine offene Frage- und Antwortrunde Raum, um individuelle Anliegen zu klären. Ziel ist es, den Teilnehmenden zu zeigen, wie sie mithilfe von WhatsApp leicht mit Familie und Freunden in Verbindung bleiben können und ihnen das nötige Wissen sowie Sicherheit im Umgang mit der App zu vermitteln.

**Veranstalter:** Nachbarschaftshilfe Idstein e.V.

**Referentin:** Frau Joanna Harnisch (Internet-Café/Di@-Lotsin)

**Ort:** Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7, 65510 Idstein

**Zeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

**Kosten:** Der Eintritt ist frei.

**Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich.

## **Montag, 16. September**

### **Offener AWO-Treff für Seniorinnen und Senioren**

Impressionen einer Reise nach Apulien auf den Spuren des Staufers Friedrich II im Rahmen einer Beamer-Präsentation mit Musik und Texten.

**Veranstalter:** Arbeiterwohlfahrt (AWO), Ortsverband Idstein

**Referentin:** Frau Renate Henge

**Ort:** Hotel Felsenkeller, Schulgasse 1, 65510 Idstein

**Zeit:** 15.30 bis ca. 17.00 Uhr

**Kosten:** Der Eintritt ist frei.

**Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich.

**Ansprechpartner:** AWO Idstein, Frau Renate Henge, Tel. 06126 1785

## **Montag, 16. September**

## **Montag, 21. Oktober**

## **Montag, 18. November**

### **Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz**

Wenn ein Mensch sich dementiell verändert, bringt das gerade auch für die Angehörigen viele Probleme und Fragen mit sich. In dieser Situation ist es wichtig zu spüren, dass man mit seinen Sorgen, seinen Fragen, seinen oftmals verwirrenden Gefühlen nicht alleine ist. Es tut gut zu wissen, dass andere Ähnliches erleben, vielleicht ähnliche Probleme und Fragen haben, aber schon Auswege gesucht und gefunden haben.

Der fachlich begleitete Gesprächskreis findet jeden dritten Montag im Monat statt.

**Veranstalter:** Alzheimer Gesellschaft Rheingau-Taunus-Kreis

**Ort:** Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7, 65510 Idstein

**Zeit:** 18.00 bis 19.30 Uhr

**Kosten:** Der Eintritt ist frei.

**Anmeldung:** Alzheimer Gesellschaft Rheingau-Taunus-Kreis,  
Tel. 06124 7254027, E-Mail: info@alzheimer-rheingau-taunus.de

## **Mittwoch, 18. September**

### ***Tagesfahrt des Seniorenbeirats nach Trier/Saarburg***

Von Idstein aus geht die Fahrt zunächst nach Manderscheid. Dort steigt der Reiseleiter zu. Anschließend begeben wir uns gemeinsam nach Trier, wo uns während einer großen Stadtrundfahrt die berühmtesten Sehenswürdigkeiten, wie z.B. die Porta Nigra, die Kaiserthermen, die Barbarathermen und das Amphitheater gezeigt werden. Vom Petriberg aus kann man dann einen herrlichen Blick über die komplette Stadt genießen. Es folgt ein Stück zu Fuß zum Dom und wir stärken uns bei einem gemeinsamen Mittagessen in der Kartoffel-Kiste in Trier. Danach geht die Fahrt weiter nach Saarburg zur Besichtigung der Altstadt und des Wasserfalls. Bis zur Abfahrt gegen 17.00 Uhr zurück nach Idstein haben Sie die Möglichkeit der freien Zeitgestaltung. Vielleicht nutzen Sie die Gelegenheit für eine Kaffeepause in der schönen Altstadt.

**Veranstalter:** Seniorenbeirat der Hochschulstadt Idstein,

**Ansprechpartner:** Herr Vorsitzender Sven Hölzel

**Treffpunkt:** Zentraler Omnibusbahnhof (ZOB), Schulgasse, 65510 Idstein

**Abfahrt in Idstein:** 8.00 Uhr

**Ankunft in Idstein:** ca. 19.30 Uhr in Idstein

**Kosten:** 30,00 € pro Person (wird am Bus eingesammelt)

**Verpflegung:** Mittagessen inklusive

**Anmeldung:** Ab dem 26. August 2024 über das Büro für SIE – Senioren, Integration und Ehrenamt bei Frau Elke Müller, Tel. 06126 78-313, E-Mail: elke.mueller@idstein.de

## **Donnerstag, 19. September**

### ***Digital im Alter – Di@-Lotsen***

#### ***Umgang mit der Emil-App***

Entdecken Sie, wie Sie mit der Emil-App flexibel und unkompliziert Fahrten buchen können. Der Vortrag bietet eine detaillierte Anleitung zur Nutzung der App, einschließlich Registrierung, Auswahl von Haltestellen, Anpassung der Fahrtoptionen, Hinzufügen von Gästen und Abschluss der Buchung. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmer Informationen über den Ablauf der Fahrt selbst. Es wird auch Raum für Fragen und Diskussion geben, wo Erfahrungen der Teilnehmer ausgetauscht werden können.

**Veranstalter:** Hochschulstadt Idstein als Stützpunkt im Projekt „Digital im Alter – Di@-Lotsen“

**Referentin:** Di@-Lotsin Frau Joanna Harnisch

**Ort:** Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7, 65510 Idstein

**Zeit:** 15.00 bis 16.30 Uhr

**Kosten:** Der Eintritt ist frei.

**Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich.

**Ansprechpartner:** Büro für SIE - Senioren, Integration und Ehrenamt,  
Frau Elke Müller, Tel. 06126 78-313, E-Mail: elke.mueller@idstein.de

## **Freitag, 20. September**

### **Schach „Alt gegen Jung“**

Im Rahmen des Jugendtrainings dürfen die Gäste gegen die Jugendlichen und Kinder Schach spielen.

**Veranstalter:** Schachclub Idstein - SG Turm 1948/69 Idstein e.V.

**Ort:** Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7, 65510 Idstein

**Zeit:** 17.00 bis 18.30 Uhr

**Kosten:** Der Eintritt ist frei.

**Anmeldung:** Frau Eugenia Korencvit, E-Mail: eugeniakorencvit@web.de

## **Samstag, 21. September**

### **Schnupperkurs Soft Tennis für Seniorinnen und Senioren**

Softtennis ist ein eigenständiger und gelenkschonender Ballsport mit Racket und Rückschlag, der als Hobby- und Wettkampfsport im Einzel oder Doppel gespielt werden kann. Beim Schnupperkurs geht es um die Erklärung der Ausrüstung, Warmlaufen, Ballschule, Koordination mit Schläger und Ball, Schlagübungen in die Räume des Platzes, Aufschlag von oben und unten sowie Ausspielen des Balles im kleinen und großen Feld mit Vor- und Rückhand.

**Veranstalter:** Idsteiner Tennis-Club Grün-Weiß e.V.

**Ort:** Tennisclub Idstein, Himmelsbornweg 3, 65510 Idstein,  
Platz 9, Kunstrasenplatz

**Zeit:** 8.00 bis 9.00 Uhr (erste Gruppe), 9.00 bis 10.00 Uhr (zweite Gruppe)

Das Betreten der Tennisplätze bitte nur mit Tennis- oder Hallenschuhen.

**Kosten:** Der Eintritt ist frei.

**Anmeldung:** Herr Flothmann, Softtennis-Coach,  
E-Mail: h.g.flothmann@t-online.de

## **Samstag, 21. September**

### **Workshop „Die Rückkehr des Frühlings“**

#### **Freude an langsamen, fließenden Bewegungen**

Bewegungs- und Atemübungen aus Fernost lassen uns Kraft schöpfen, Ruhe finden und sorgen für ein besseres Wohlbefinden.

Mit harmonischen, ausgleichenden Bewegungen wecken wir innere Kräfte. Bewusstes Atmen und das An- und Entspannen der Muskeln schärft die Konzentration und verbessert das Körpergefühl. Wir erreichen eine lockere Körperhaltung und steigern die Balancefähigkeit.

**Veranstalter:** Nachbarschaftshilfe Idstein e.V.

**Ort:** Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7, 65510 Idstein

**Zeit:** 14.00 bis 15.00 Uhr

**Kosten:** Der Eintritt ist frei.

**Anmeldung:** Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung bei der Seminarleiterin Frau Ute Scherer, Tel. 06126 5301994, E-Mail: uskop78@web.de  
Der Kurs ist auf 12 Teilnehmer/innen begrenzt.

**Montag, 23. September**

**Montag, 30. September**

**Montag, 7. Oktober**

***Boule (Petanque, das französische Kugelspiel) für Anfänger***

Erlernen des Petanque-Spiels - im Volksmund auch „Boule“ genannt und der Spielregeln.

**Veranstalter:** Skiclub Heftrich e.V.

**Ort:** Boule-Plätze hinter der Willy-Mohr-Halle, Raiffeisenstr. 1, 65510 Idstein-Heftrich

**Zeit:** Ab 15.00 Uhr

**Kosten:** Der Eintritt ist frei.

**Anmeldung:** Herr Erich Ruber, Tel. 0174 3245527  
(gerne auch per WhatsApp), E-Mail: s.e.ruber@gmx.de

**Dienstag, 24. September**

***Leseabend im Weltladen: „Zeit der Geister“ von Fatin Abbas, Sudan***

Herr Michael Klas, ein erfahrener Weltreisender, liest aus dem Buch: „Zeit der Geister“ von Fatin Abbas.

Ein großer Roman über die Liebe in Zeiten des Krieges im Sudan – Afrika und die Rolle des Westens. Fatin Abbas erzählt meisterhaft von unserer immer näher zusammenrückenden Welt und erklärt sie ganz neu. Packend anschaulich - von zeitloser Aktualität.

**Veranstalter:** Weltladen Idstein eG

**Ort:** Weltladen Idstein, Schulze-Delitzsch-Straße 10, 65510 Idstein

**Zeit:** 18.00 bis 19.00 Uhr

**Kosten:** Der Eintritt ist frei.

**Verpflegung:** Südafrikanische Weine

**Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich.

**Ansprechpartner:** Weltladen Idstein, Tel. 06126 9573062,  
E-Mail: info@weltladen-idstein.de



**Dienstag, 24. September (Teil 1)**

**Dienstag, 1. Oktober (Teil 2)**

**Letzte Hilfe Kurs (in 2 Teilen)**

Jeder kann lernen, einen ihm nahestehenden Menschen in der letzten Lebenszeit zu begleiten.

**Veranstalter:** Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V

**Referentin:** Frau Heinke Geiter, Hospiz- und Notfallseelsorgerin

**Ort:** Haus der Kirche, Diakonie-Konferenzraum,  
Fürstin-Henriette-Dorothea-Weg 1, 65510 Idstein

**Zeit:** 19.00 bis 21.00 Uhr

**Kosten:** Der Eintritt ist frei.

Mit einer Spende unterstützen Sie die Arbeit der Hospizbewegung.

**Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich.

**Ansprechpartner:** E-Mail: [verwaltung@hospizbewegung-idstein.de](mailto:verwaltung@hospizbewegung-idstein.de),  
Tel. 06126 7002713

**Donnerstag, 10. Oktober**

**„Gladiator am Rollator – Oma Frieda unterwegs“  
Comedy-Kabarett**

Ein humoresker „Fortbildungskurs“ in 10 Punkten (u.a. über Seniorensport, positives Denken, Technik, Ernährung) unter dem Motto „Fit fürs Leben auch im Seniorenalter“.

**Veranstalter:** Seniorenbeirat der Hochschulstadt Idstein

**Ort:** Gerberhaus, Löherplatz 11, 65510 Idstein

**Zeit:** 15.30 bis 17.30 Uhr

**Kosten:** Der Eintritt ist frei.

**Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich.

**Ansprechpartner:** Frau Jutta Lindner, Tel. 0173 1521024,  
E-Mail: [oma-frieda@kir-resonanz.de](mailto:oma-frieda@kir-resonanz.de)

**Dienstag, 15. Oktober**

**Offener Themenabend: „Patientenverfügung und  
Vorsorgevollmacht“**

Informationsabend rund um das Thema Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

**Veranstalter:** Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V. in Zusammenarbeit mit dem Büro für SIE - Senioren, Integration und Ehrenamt

**Referentin:** Frau Heinke Geiter, Hospiz- und Notfallseelsorgerin

**Ort:** Gerberhaus, Löherplatz 11, 65510 Idstein

**Zeit:** Ab 19.00 Uhr

**Kosten:** Der Eintritt ist frei.

Mit einer Spende unterstützen Sie die Arbeit der Hospizbewegung.

**Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich.

**Ansprechpartner:** E-Mail: [verwaltung@hospizbewegung-idstein.de](mailto:verwaltung@hospizbewegung-idstein.de),  
Tel. 06126 7002713

## **Donnerstag, 17. Oktober**

### **„Digital im Alter – Di@-Lotsen“**

#### **Mit Google-Maps die Welt bereisen**

Entdecken Sie die faszinierendsten Orte der Erde bequem von Ihrem Bildschirm aus. In dem Vortrag wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit wenigen Klicks die beeindruckendsten Sehenswürdigkeiten, versteckten Juwelen und exotischsten Landschaften virtuell erkunden können. Erfahren Sie, wie Sie Street View nutzen, um Städte und Natur hautnah zu erleben und entdecken Sie nützliche Tipps für die Planung Ihrer nächsten echten Reise. Lassen Sie sich von atemberaubenden Bildern und spannenden Geschichten inspirieren und lernen Sie, wie Google Maps nicht nur ein praktisches Werkzeug, sondern auch ein Fenster zur Welt sein kann. Begleiten Sie den Referenten auf dieser digitalen Reise und erweitern Sie Ihren Horizont, ohne das Haus zu verlassen.

**Veranstalter:** Hochschulstadt Idstein als Stützpunkt im Projekt „Digital im Alter – Di@-Lotsen“.

**Referent:** Di@-Lotse, Herr Jens Harnisch

**Ort:** Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7, 65510 Idstein

**Zeit:** 15.00 bis 16.30 Uhr

**Kosten:** Der Eintritt ist frei.

**Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich.

**Ansprechpartner:** Büro für SIE - Senioren, Integration und Ehrenamt, Frau Elke Müller, Tel. 06126 78-313, E-Mail: [elke.mueller@idstein.de](mailto:elke.mueller@idstein.de)

## **Sonntag, 20. Oktober**

### **Café der Generationen**

Bei Kaffee und Kuchen treffen die Generationen zusammen. Die Jugendlichen des Jugendzentrums Idstein laden zu selbstgebackenen Kuchen und frischen Kaffee ein.

Ziel ist es, einen gemütlichen Nachmittag mit netten Gesprächen zu verbringen, sich gegenseitig kennenzulernen und zukünftig besser zu verstehen.

**Veranstalter:** Jugendzentrum Idstein in Kooperation mit dem Büro für SIE-Senioren, Integration und Ehrenamt.

**Ort:** Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7, 65510 Idstein

**Zeit:** 15.00 bis 17.00 Uhr

**Kosten:** Der Eintritt ist frei.

**Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich.

**Ansprechpartner:** Büro für SIE - Senioren, Integration und Ehrenamt, Frau Elke Müller, Tel. 06126 78-313, E-Mail: [elke.mueller@idstein.de](mailto:elke.mueller@idstein.de)

## **Montag, 21. Oktober**

### ***Offener AWO-Treff für Seniorinnen und Senioren***

Leben und Werk des norwegischen Malers Edvard Munch.

Die Referentin Frau Ursula Boy-Malsch gibt anhand einer Beamer- Präsentation Einblick in das Leben und die Werke des großen Künstlers.

**Veranstalter:** Arbeiterwohlfahrt (AWO), Ortsverband Idstein e.V.

**Ort:** Hotel Felsenkeller, Schulgasse 1, 65510 Idstein

**Zeit:** 15.30 bis ca. 17.00 Uhr

**Kosten:** Der Eintritt ist frei.

**Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich.

**Ansprechpartnerin:** AWO Idstein, Frau Renate Henge, Tel. 06126 1785

## **Dienstag, 22. Oktober**

### ***BEWEGT und FIT bis ins hohe Alter***

Aktivität in jeder unserer Lebensphasen ist für die körperliche und geistige Gesundheit lebenswichtig. Bei einer kleinen Übungseinheit soll Ihnen gezeigt werden, wie sich ihre Lebensqualität steigern lässt. Um dies zu erreichen, werden Sie von der Referentin durch die Themen: Kräftigung, Koordination, Dehnung und Sturzprophylaxe geführt.

**Veranstalter:** Nachbarschaftshilfe Idstein e.V.

in Zusammenarbeit mit Frau Mucke.

**Ort:** Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7, 65510 Idstein

**Zeit:** 11.00 bis 12.00 Uhr

**Kosten:** Der Eintritt ist frei.

**Anmeldung:** Frau Marika Mucke, Tel. 0157 53074839,

E-Mail: marika.mucke@gmail.com

## **Donnerstag, 24. Oktober**

### ***„Digital im Alter – Di@-Lotsen“***

### ***Di@-Lotsen Workshop über Generative Künstliche Intelligenz (KI)***

Zu Beginn der Veranstaltung werden Sie an das Thema herangeführt. Es wird u.a. auf die Möglichkeiten der Suche mittels „Prompting“, als Herzstück der Interaktion mit generativen KI-Tools, eingegangen, um Ergebnisse mit Hilfe verschiedener Text-, Bild-, Buch- oder Musik-Generatoren zu erhalten.

Anhand vieler Beispiele aus den genannten Bereichen wird dem interessierten Laien das, seit einiger Zeit gehypte Thema nähergebracht. Jede/r Teilnehmer/in bekommt während des Workshops die Gelegenheit, eigene KITexte (u.a. Mundart), -Tabellen, -Bücher, -Zusammenfassungen, - Übersetzungen, -Bilder oder auch -Musik, unter fachkundiger Anleitung zu schreiben, zu „malen“ oder zu „komponieren“.

Die Veranstaltung richtet sich an Bürgerinnen und Bürger, die bereits über Computerkenntnisse und praktische Erfahrungen mit dem Internet verfügen.

Während des Workshops arbeiten die Teilnehmer mit bereitgestellten Notebooks.

**Mitzubringen sind:** Aufgeladenes Smartphone oder Tablet, E-Mail-Adresse mit entspr. Zugangsdaten, USB-Speicherstick zum optimalen Speichern der Arbeitsunterlagen.

Ein Google-Konto ist vorteilhaft beim Einloggen auf den zu bearbeitenden Internetseiten.

**Veranstalter:** Hochschulstadt Idstein als Stützpunkt im Projekt „Digital im Alter – Di@-Lotsen“.

**Referent:** Di@-Lotse, Herr Axel Kolkmann

**Ort:** Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7, 65510 Idstein

**Zeit:** 14.30 bis 17.30 Uhr

**Kosten:** Der Eintritt ist frei.

**Anmeldung:** Büro für SIE - Senioren, Integration und Ehrenamt, Frau Elke Müller, Tel. 06126 78-313, E-Mail: elke.mueller@idstein.de

## **Freitag, 25. Oktober**

### ***Geschichte und Gegenwart des Idsteiner Kalmenhofes***

Der Idsteiner Kalmenhof wurde 1888 von Frankfurter Bürgern jüdischer und christlicher Konfession als private Heilerziehungsanstalt gegründet. Ziel der Einrichtung war es, die dort betreuten Menschen zu einem selbstständigen Leben in Würde zu befähigen. Rasch wurde der Kalmenhof zu einer anerkannten Institution, die aufgrund großzügiger Spenden stetig erweitert werden konnte. Mit der „Gleichschaltung“ im Jahr 1933 begann die Zeit des Terrors. Die Kalmenhof-Bewohner galten dem NS als „lebensunwert“. Sie wurden zwangssterilisiert und ermordet, die jüdischen Bewohner in die Ghettoabteilung der Anstalt Weilmünster deportiert. Zögerlich und gegen Widerstände wurde die Geschichte des Kalmenhofes nach Kriegsende aufgearbeitet – initiiert durch bürgerschaftliches Engagement aus der Zivilgesellschaft. Der Vortrag zeichnet die gesellschaftliche Situation nach, die zur Gründung des Kalmenhofes führte und beleuchtet die Haltung des Kalmenhof-Mitbegründers und Philantropen Charles Hallgarten (1838-1908) anhand seiner Schriften. Historische Aufnahmen ermöglichen einen Eindruck von dem historischen Gebäudeensemble, das infolge vielfacher Abrisse und Neubauten heute nicht mehr im Originalzustand sichtbar ist. Nachgezeichnete Lebensgeschichten ehemaliger Kalmenhof-Bewohner jüdischer und christlicher Konfession verweisen auf das Leid der während des Nationalsozialismus Gequälten und Ermordeten: Ein Beitrag zum Erinnern und Gedenken.

**Veranstalter:** Gedenkort Kalmenhof e.V.,  
**Ort:** Gerberhaus, Löherplatz 11, 65510 Idstein  
**Zeit:** Ab 16.00 Uhr  
**Kosten:** Der Eintritt ist frei.  
**Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich.  
**Ansprechpartner:** Gedenkort Kalmenhof e. V.  
E-Mail: [info@gedenkort-kalmenhof.de](mailto:info@gedenkort-kalmenhof.de)

## **Dienstag, 29. Oktober**

### **Offener Themenabend: „Palliative Versorgung im Idsteiner Land“**

Was bedeutet „palliative Versorgung“? Für wen kommt die palliative Versorgung in Frage und wie kann ich diese Versorgung in Anspruch nehmen?

**Referentin:** Frau Alexandra Knobloch, Palliativmedizinerin, Zentrum für palliative Versorgung (ZAPV) und Ilona Diener, Koordinatorin und spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV) Pflegefachkraft der Hospizbewegung Idstein

**Veranstalter:** Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V. in Zusammenarbeit mit dem Büro für SIE - Senioren, Integration und Ehrenamt.

**Ort:** Gerberhaus, Löherplatz 11, 65510 Idstein

**Zeit:** 19.00 bis ca. 21.00 Uhr

**Kosten:** Der Eintritt ist frei.

Mit einer Spende unterstützen Sie die Arbeit der Hospizbewegung.

**Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich.

**Ansprechpartner:** E-Mail: [verwaltung@hospizbewegung-idstein.de](mailto:verwaltung@hospizbewegung-idstein.de),  
Tel. 06126 7002713

## **Dienstag, 5. November**

### **Die Lachfalten präsentieren:**

#### **„Vorsicht Falle“ – Theaterstück zum Thema Trickbetrug**

Mit ihrem Erfolgsstück „Vorsicht Falle!“ wird die Pluspunkt Theatergruppe „DIE LACHFALTEN“ auch im Jahr 2024 auf die Bühne gehen und für Sie spannende Trickbetrügereien aufdecken. Mal komödiantisch, mal spannend, mal dramatisch, mal rührend reihen sich verschiedene Szenen zum Thema „Trickbetrug“ aneinander und zeigen so die Bandbreite der Tricks, mit denen Betrüger ahnungslose Bürgerinnen und Bürger um ihr Ersparnis bringen wollen. Zuschauende werden staunen, mit welchen Mitteln die Trickbetrüger unterwegs sind.

**Veranstalter:** Pluspunkt Erbenheim in Kooperation mit der Hochschulstadt Idstein

**Ort:** Stadthalle Idstein, Löherplatz, 65510 Idstein

**Zeit:** Einlass ab 15.30 Uhr, Beginn 16.00 bis ca. 17.15 Uhr

**Kosten:** Der Eintritt ist frei, um eine Spende wird gebeten.

**Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich.

**Ansprechpartner:** Die Lachfalten Pluspunkt Erbenheim, Lilienthalstr. 15, 65205 Wiesbaden, Herr Reiner Frost, Tel. 0157 71832938

## **Montag, 18. November**

### ***Offener AWO-Treff für Seniorinnen und Senioren Amamundum - Hilfsprojekte***

Vortrag mit Film von Frau Ute Samson über die Hilfsprojekte für die Ärmsten der Armen: Indische Waisenkinder und Straßenkinder.

**Veranstalter:** Arbeiterwohlfahrt (AWO), Ortsverband Idstein e.V.

**Ort:** Hotel Felsenkeller, Schulgasse 1, 65510 Idstein

**Zeit:** Ab 15.30 Uhr

**Kosten:** Der Eintritt ist frei.

**Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich.

**Ansprechpartner:** AWO Idstein Frau Renate Henge, Tel. 06126 1785

## **Donnerstag, 21. November**

### ***Digital im Alter – Di@-Lotsen „ChatGPT“***

„Hallo zusammen! Mein Name ist ChatGPT und ich bin eine Form der Künstlichen Intelligenz. Ich freue mich darauf, Ihnen während des Vortrags praktische Beispiele zu zeigen, wie ich Ihnen im Alltag helfen kann. Ich kann Ihnen helfen, Antworten auf Fragen zu finden und Sie beim Schreiben von Texten oder E-Mails unterstützen. Sie können mich um Informationen, Ratschläge oder verschiedene Perspektiven bitten. Ich bin einfach zu bedienen - alles, was Sie tun müssen, ist, Ihre Fragen einzugeben, und ich werde mein Bestes tun, um Ihnen zu helfen. Lassen Sie uns zusammen die Welt der Künstlichen Intelligenz entdecken und herausfinden, wie ich Ihnen das Leben etwas einfacher machen kann!“

\*Diese Einladung wurde von der Künstlichen Intelligenz selbst geschrieben, die im Vortrag von Frau Joanna Harnisch präsentiert wird.

**Veranstalter:** Hochschulstadt Idstein als Stützpunkt im Projekt „Digital im Alter – Di@-Lotsen“.

**Referentin:** Di@-Lotsin, Frau Joanna Harnisch

**Ort:** Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7, 65510 Idstein

**Zeit:** 15.00 bis 16.30 Uhr

**Kosten:** Der Eintritt ist frei.

**Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich.

**Ansprechpartner:** Büro für SIE - Senioren, Integration und Ehrenamt, Frau Elke Müller, Tel. 06126 78-313, E-Mail: [elke.mueller@idstein.de](mailto:elke.mueller@idstein.de).

**Donnerstag, 21. November**

**„Und wo bleibe ich?“**

**Möglichkeiten der Entlastung pflegender Angehöriger im Rahmen der Pflegeversicherung**

Der Vortrag beinhaltet die Kurzvorstellung des Kompetenzzentrums Pflege, die Leistungen der Pflegeversicherung zur Entlastung und Unterstützung sowie Selbstfürsorge und individuelle Hilfen/Beratung und Zeit für Fragen.

**Veranstalter:** VDK Sozialverband/Ortsverband Idstein in Kooperation mit dem Kompetenzzentrum Pflege Rheingau-Taunus

**Ort:** Gerberhaus, Löherplatz 11, 65510 Idstein

**Zeit:** 19.00 bis 20.30 Uhr

**Kosten:** Der Eintritt ist frei.

**Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich.

**Ansprechpartner:** Herr Alfred Strauß, VDK-Ortsverband Idstein,

E-Mail: [alfred.strauss@t-online.de](mailto:alfred.strauss@t-online.de)

Frau Petra Nägler-Daniel,

Kompetenzzentrum Pflege Rheingau-Taunus,

E-Mail: [pflegestuetzpunkt@rheingau-taunus.de](mailto:pflegestuetzpunkt@rheingau-taunus.de)

Hochschulstadt Idstein  
Amt für Soziales, Jugend und Sport  
Büro für SIE – Senioren, Integration und Ehrenamt  
Am Hexenturm 10  
65510 Idstein  
Tel. 06126 78-313 oder -314  
E-Mail: [elke.mueller@idstein.de](mailto:elke.mueller@idstein.de) oder [nicole.rill@idstein.de](mailto:nicole.rill@idstein.de)