



Die Seniorenberatung informiert

Yoga 50 plus - Neue Kurse ab 11. und 19. Februar 2019

Yoga ist ein Geschenk für jedes Alter. Wer sich dem Yoga widmet, erlangt nicht nur Gesundheit und Zufriedenheit, sondern auch Frische des Verstandes. Die verschiedenen Übungen beim Yoga helfen, Entspannung zu finden. Die Übungen, die immer ganzheitlich ausgelegt sind, lindern aktuelle Spannungssymptome und helfen, neuen stressbedingten Beschwerden vorzubeugen. Da im Yoga körperliche Übungen und meditative Elemente zusammentreffen, werden sowohl körperliche als auch seelische und nervliche Anspannungen gelöst.

Die Seniorenberatung der Gemeinde Schöneck bietet unter der Leitung von Frau Sabine Christof, Yogalehrerin, die Möglichkeit an, die Körper-, Atem- und Entspannungsübungen des Yoga kennen zu lernen und zu praktizieren.

Die Kurse finden

ab Montag, 11. Februar 2019 von 16.15 – 17.30 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr € 100,- und

ab Dienstag, 19. Februar 2019 von 16.00 - 17.15 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr € 100,- in Schöneck-Kilianstädten, Hanauer Straße 49 a, statt.

Die Gebühr für die Kursteilnahme Yoga 50 plus wird von den meisten Krankenkassen auf Antrag teilweise erstattet.

Anmeldung und weitere Infos: Seniorenberatung, 06187 / 95 62-401,

E-Mail: v.kielmann-heine@gemeinde-schoeneck.de

oder S. Christof, Telefon 06187/9949017

Englisch für Senioren

Anmeldungen bis zum 25. Januar 2019

Zum Sprachen lernen ist es nie zu spät. Im Gegenteil: Hirnforscher sind überzeugt davon, dass gerade das Erlernen neuer Sprachen geistig so fit hält wie kaum eine andere Beschäftigung. Immerhin verbindet man hier das Vokabeln Lernen mit neuen motorischen Anforderungen (der Mund muss sich anders bewegen als gewohnt) und Denkaufgaben. Der vielleicht wichtigste Aspekt ist aber ein sozialer: Wer eine Sprache lernen will, muss anderen zuhören und sich in andere Kulturen einfühlen können. Und nichts hält mental so jung wie soziale Kontakte!

Unsere Kurse wenden sich in erster Linie an ältere Menschen, die Englisch auf Reisen oder im Kontakt mit Verwandten und Freunden verstehen und sprechen wollen.

Ab Dienstag, 29. Januar 2019 bietet die Seniorenberatung der Gemeinde Schöneck erneut die Möglichkeit an, Englisch zu lernen oder bereits vorhandene Sprachkenntnisse zu vertiefen.

Die Kursleitung hat die englisch-muttersprachliche Dozentin Frau Joan Dorn.

Kurs 1:

Englisch – A2 für Teilnehmer mit Grundkenntnissen auf Level A2 – B1

Dienstags von 9.30 -11.00 Uhr; 5 Termine á 90 Minuten; Gebühr: € 60,00

im Bürgertreff Schöneck, Kilianstädten, Richard-Wagner Straße

Ehrenamtliche Mitarbeiter für Betreuungs – und Unterstützungsangebot für Demenzkranke und ihre Angehörigen gesucht

Schöneck versteht sich als seniorenfreundliche Stadt, die sich um die Pflegebedürftigen und ihre Familien sorgt.

Sie hat es sich deshalb zur Aufgabe gemacht, die Lebenssituation von Menschen mit Demenz verbessern und stabilisieren und betreuende und pflegende Angehörige zu entlasten. Mit Betreuungsgruppen im Alten Schloss Büdesheim, dem häuslichen Besuchsdienst, der Angehörigengruppe, der Gruppe für junge dementiell Erkrankte und ihre Angehörigen und der Beratung im Rathaus Büdesheim oder im häuslichen Bereich bietet das Projekt „Lichtblicke“ der Gemeinde Schöneck vielfältige Angebote für ein besseres Leben mit Demenz.

Das Betreuungsangebot ist auf die Mithilfe ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer angewiesen, die an einigen Stunden im Monat an unseren Betreuungsgruppen teilnehmen, oder im häuslichen Besuchsdienst dem Menschen vorlesen, mit ihm sprechen, singen, spazieren gehen, damit pflegende Angehörige sich in dieser Zeit einmal etwas ausruhen können. Für dieses Angebot, jeweils Montagnachmittag oder Donnerstagsvormittag werden interessierte und engagierte Damen und Herren gesucht.

Weitere Informationen:

Gemeinde Schöneck -Seniorenberatung-
Veronika Kielmann-Heine & Martina Herzig

Telefon: 06187/9562- 401 oder - 403

Email: v.kielmann-heine@schoeneck.de; m.herzig@schoeneck.de

Literaturkreis

Am Donnerstag, 7. Februar 2019 können sich Literaturinteressierte auf frische Gedichte von F.W. Bernstein freuen. Sie vermitteln einen Eindruck grenzenloser Munterkeit.

Treffpunkt ist jeweils um 15.30 Uhr im Alten Schloss Schöneck – Büdesheim, Altenclub statt.

Neue Interessenten wenden sich bitte an:

Ch. Salmen, Telefon: 0 61 87 - 78 17

Fotogruppe

Die Seniorenfotogruppe trifft sich am **Mittwoch, 6. Februar 2019** zum Thema: **Bewertung Bilderwettbewerb „Im Wald“**

Treffpunkt ist um 9.30 Uhr im Bürgertreff Schöneck-Kilianstädten, Raum Büdesheim.

Weitere Informationen:

H. Bultmann Tel.: 0 61 87 - 67 04 oder_Seniorenberatung Tel.: 0 61 87 - 95 62 - 401,

E-Mail: v.kielmann-heine@gemeinde-schoeneck.de

PC-Treff

Einmal im Monat kommen Seniorinnen und Senioren von 9.00 - 11.00 Uhr in das Alte Schloss Schöneck-Büdesheim, um sich über den Umgang mit Computern auszutauschen. Die nächsten Treffen finden am **Donnerstag, 14. Februar 2019** statt.

Die Teilnahmegebühr beträgt € 2,50.

Anmeldung und weitere Infos: Seniorenberatung, 06187 / 95 62-401,

E-Mail: v.kielmann-heine@gemeinde-schoeneck.de

18, 20, 2,... Re oder contra oder spielen Sie lieber Doppelkopf, Rommee?

Im Ortsteil Oberdorfelden treffen sich Seniorinnen und Senioren zum Kartenspielen.

Treffpunkt ist 14-tägig, mittwochs, im Dorfgemeinschaftshaus in Oberdorfelden, Weidenweg, jeweils ab 14.30 Uhr. Die nächsten Treffen finden am **6. und 20. Februar 2019** statt.

Weitere Informationen:

I. Jankowski, Telefon: 0 61 87/9945346

Herrenstammtisch

Wie früher in der Eckkneipe mit Freunden bei einem Bierchen (mit oder ohne Alkohol!) zusammensitzen, ein Schwätzchen zusammenhalten – diese Möglichkeit besteht beim vierzehntägig stattfindenden Stammtisch.

Die Gruppe freut sich auf „männliche Verstärkung“ von weiteren Herren aus den Ortsteilen bei ihrem Treff. Neben Gesprächen über alles was den Mann interessiert, sind nach Absprache auch kleine Ausflüge geplant. Die nächsten Treffen finden **6. und 20. Februar 2019** von 15.30 - 17.00 Uhr im Bistro des Altenhilfezentrums der Martin Luther Stiftung Büdesheim, Wiesenau 5-7 statt.

Weitere Informationen: H. Hayessen, Telefon 0 61 87 - 75 83

Kegelgruppe

Die Kegelgruppe „Alle Neune“ freut sich über interessierte Damen und Herren an diesem geselligen Hobby. Die Gruppe trifft sich alle 14 Tage, donnerstags von 17.00 bis 19.00 Uhr, im Bürgertreff Kilianstädten.

Die nächsten Treffen finden am **7. und 21. Februar 2019** statt.

Weitere Informationen: Seniorenberatung, Telefon: 0 61 87 / 95 62-401

E-Mail: v.kielmann-heine@schoeneck.de

Handarbeitstreff "Zwei rechts, zwei links-keine fallenlassen" und Handarbeitscafe

Gemeinsam handarbeiten, Gesellschaft erleben, Gespräche führen - Wer Interesse am Stricken, Häkeln, Knüpfen und anderen Handarbeiten hat und dies nicht allein machen möchte, ist jeden zweiten und vierten Montag im Monat von 16.00 bis 18.00 Uhr in gemütlicher Runde bei einem Kaffee herzlich willkommen.

Die nächsten Treffen finden **am 11. und 25. Februar 2019** im Andachtsraum im Altenhilfezentrum Schöneck-Büdesheim statt.

Weitere Informationen: Seniorenberatung, Telefon: 0 61 87 / 95 62-401

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Demenzkranken

Die Demenzerkrankungen betreffen die Angehörigen ebenso wie die Erkrankten. Zu erfahren, dass man mit der Alzheimer-Krankheit nicht allein ist, ist eine wichtige Form der Entlastung. Das nächste Treffen der Angehörigengruppe in Schöneck findet am **Mittwoch, 20. Februar 2019** ab 18.30 Uhr im Alten Schloss Schöneck-Büdesheim, Altenclub, statt.

Anmeldung und weitere Informationen: Seniorenberatung, Telefon: 0 61 87 / 95 62-401 oder -403

Tagesausflug zum Modehaus Adler in Haibach und Schifffahrt in Miltenberg am Donnerstag 11. April 2019

Ein Angebot der Gemeinde Schöneck, Fachbereich Familie & Kultur und Senioren
Karten ab 25. Februar 2019 in den Rathäusern und der Bücherei Oberdorfelden

Am Donnerstag, 11. April 2019 bietet die Seniorenberatung der Gemeinde Schöneck ihren ersten Tagesausflug im Jahr 2019 an. Die Teilnehmer erwartet ein erlebnisreicher Tag bei Mode Adler in Haibach. Modenschau, leckeres Frühstück machen Lust auf eine anschließende Gelegenheit zu einem netten Modebummel durch eine große Auswahl an Bekleidung für die ganze Familie.

Nach dem Mittagessen mit verschiedenen Schnitzelgerichten geht es mit dem Bus Richtung Miltenberg. Am Nachmittag steht hier einstündige Rundfahrt, vorbei an Weinbergen und Wäldern auf dem Programm. Anschließend ist sicher noch Zeit für einen kleinen Stadtbummel.

Abfahrt des Busses:

Büdesheim (Ärztehaus/Sterntaler-Schule/ Rathaus)	08.15 Uhr
Oberdorfelden (Hessenstraße)	08.30 Uhr
Kilianstädten, Haltestelle Frankfurter Straße anschließend Rack-Haltestelle Bürgertreff	08.45 Uhr

Die Rückfahrt erfolgt gegen 17.30 Uhr.

Buskosten pro Person: € 28,00

Im Fahrpreis enthalten: Busfahrt, Frühstück und Mittagessen im Modehaus Adler und Schifffahrt Miltenberg.

Karten sind im Vorverkauf in den Rathäusern Kilianstädten und Büdesheim sowie in der Bücherei Oberdorfelden erhältlich.

Weitere Informationen: Seniorenberatung, Telefon: 0 61 87 / 95 62-401

**Auf die Räder – fertig – los
Rückblick der Seniorenfahrradgruppe auf 2018**

Die Seniorenfahrradgruppe der Gemeinde Schöneck erfreut sich weiterhin großer Beliebtheit und hat auch in diesem Jahr wieder ein vielseitiges Touren-Programm absolviert. Die Fahrradtouren führten von April bis Oktober quer durch das Rhein-Main-Gebiet, wobei wieder versucht wurde, Rundwege zu planen oder eine Strecke mit dem Bus zurückzulegen, um möglichst abwechslungsreiche Strecken zu befahren oder die Ankunft am Zielort mit einer Besichtigung verbinden zu können.

Erstmals wurde in der Winterpause im Januar eine Wanderung auf der „Kulturroute durch Schöneck“ mit anschließendem, gemeinsamem Frühstück bei Robert Tatzel organisiert. Finanziert wurde das Frühstück durch Gutscheine, die die Fahrradgruppe bei der Eröffnung der Schönecker Rundweges im vergangenen Jahr gewonnen hatte.

Die Planung und Organisation der Radtouren mit Buchung der Busse und Reservierung der Lokale für die Mittagspausen begannen bereits im Februar dieses Jahres. Schon zu Tradition geworden, begann das Planungstreffen wieder mit einer Diashow von Eberhard Greese über die Radtouren des vergangenen Jahres mit Fotos von Erich Dittmar, Eberhard Greese und Robert Tatzel.

Zum Saisonende lohnt es sich das abwechslungsreiche Programm noch einmal Revue passieren zu lassen. Die Fahrradsaison startete wieder mit der beliebten Osterbrunnen-Tour rund um Hanau (April). Die weiteren Touren führten über einen Rundweg durch die Bulau bis zum Kinzigbogen (Mai), von Weilmünster über Weilburg zum Schloss und entlang der Lahn bis nach Limburg (Bustour Juni), als Rundtour von Schöneck durch die Bulau nach Alzenau und am Main entlang über Hanau zurück nach Schöneck (Juli) und vom Opel-Zoo im Taunus über Kronberg, Schwalbach und Hanau zurück nach Schöneck (Bustour September.) Zum Abschluss stand noch eine Bustour von Münzenberg über Butzbach, Nieder-Weisel, Nauheim, Friedberg zurück nach Schöneck auf dem Programm (Oktober). Diese Tour war zunächst für Juli geplant gewesen, war aber wegen der großen Sommerhitze von über 35 Grad auf den Herbsttermin verschoben worden. Geführt wurden die Touren von Erich Dittmar, Eberhard Greese, Robert Tatzel und Klaus Zaruba. Wie immer sorgte ein kleines Team mit einer Vor-Tour dafür, dass die Fahrradgruppe stets auf dem richtigen Weg unterwegs war.

Besonders groß war das Interesse wieder bei den Bustouren im Sommer, die wie immer großen Anklang fanden. Das Streckenprofil der Touren mit einer Länge von 50 bis 60 km war auch in diesem Jahr wieder so anspruchsvoll wie abwechslungsreich.

Das gelungene Jahresprogramm macht Lust auf weitere abwechslungsreiche Touren in 2019, für die die Vorbereitungen schon laufen.

Zum Jahresabschluss trafen sich die Teilnehmer Ende November noch einmal zu Kaffee und Kuchen im Bistro des Martin-Luther-Stifts in Büdesheim. Der Termin für das nächste Treffen der Seniorenfahrradgruppe wird rechtzeitig bekannt gegeben. Bei Interesse oder Fragen steht Robert Tatzel (Tel. 06187 / 6306) gerne zu Verfügung.

Schöneck, den 14.1.2019
Gemeindevorstand der Gemeinde Schöneck
Veronika Kielmann-Heine (Seniorenberaterin)
Rathaus, 61137 Schöneck Tel.: 0 61 87 / 9562- 401