



# Programm für Seniorinnen und Senioren *in der Wissenschaftsstadt Darmstadt*



**Amt für Soziales und Prävention**  
Servicestelle Soziales und Beratung



die  
**AMBULANTE**

## Häusliche Pflege ist Vertrauenssache

**Unsere Pflege und Hilfsangebote:** **Ambulante Kranken- und Sozialpflege e.V.**

- Leistungen der ambulanten Kranken- und Altenpflege
- Familienpflege
- Hauswirtschaftlicher Dienst
- Demenz- und Alltagsbetreuung
- Begleitung bei Arztbesuchen

**Sozialstation**  
Prinz-Christians-Weg 7  
64287 Darmstadt  
**Tel.: 061 51.41980**  
Mitglied im PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverband

Wir freuen uns über Ihren Anruf oder Ihre E-Mail.  
**Pflege von Mensch zu Mensch**  
[www.ambulante-darmstadt.de](http://www.ambulante-darmstadt.de)

Caritasverband Darmstadt e. V.

Sie brauchen Hilfe?  
Wir sind für Sie da.






## Caritas Sozialstation Darmstadt

Schlossgartenplatz 5, 64289 Darmstadt  
**Tel. 06151-74026**

**Sprechen Sie uns an!**  
**Wir helfen Ihnen.**



**Träger:** Caritasverband Darmstadt e. V. · Heinrichstraße 32 A  
64283 Darmstadt · Internet: [www.caritas-darmstadt.de](http://www.caritas-darmstadt.de)



## IMPRESSUM

■ PUBLIKATIONEN ■ INTERNET ■ KARTOGRAFIE ■ MOBILE WEB

  
mediaprint  
infoloverlag

Herausgegeben in Zusammenarbeit mit der Wissenschaftsstadt Darmstadt. Änderungswünsche, Anregungen und Ergänzungen für die nächste Auflage dieser Broschüre nimmt die Wissenschaftsstadt Darmstadt entgegen. Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt.

Nachdruck und Übersetzungen in Print und Online sind – auch auszugsweise – nicht gestattet.

Fotos:  
Wissenschaftsstadt Darmstadt.  
Ansonsten stehen die Bildnachweise bei den jeweiligen Fotos.

64295057 / 7. Auflage / 2014

**mediaprint infoverlag gmbh**  
Lechstraße 2 · D-86415 Mering  
Tel. +49 (0) 8233 384-0  
Fax +49 (0) 8233 384-103  
[info@mediaprint.info](mailto:info@mediaprint.info)  
[www.mediaprint.info](http://www.mediaprint.info)  
[www.total-lokal.de](http://www.total-lokal.de)

Druck: Werbedruck GmbH · Horst Schreckhase · Dörnbach 22 · 34286 Spangenberg



# Grußwort

Liebe Darmstädter Seniorinnen  
und Senioren,

das Jahresprogramm für Seniorinnen und Senioren in der Wissenschaftsstadt Darmstadt fürs Jahr 2014 hat ein neues Gesicht bekommen. Das umfangliche Programm ist noch übersichtlicher gestaltet. Ich lade Sie ein, sich zu informieren, Neues zu entdecken und auszuprobieren.



Noch nie gab es eine derart rege Generation der älteren Menschen wie heute. Immer mehr Seniorinnen und Senioren verstehen das Älterwerden als eine aktive und produktive Phase des Lebens. Um ein selbst bestimmtes Älterwerden in unserer Stadt zu fördern, setzen wir deshalb auf bedarfsgerechte Angebote und auf soziale und kulturelle Teilhabe aller Seniorinnen und Senioren.

Allen ehrenamtlich Aktiven, die in Gruppen und bei Veranstaltungen mitwirken und wesentlich dazu beitragen, diese Angebote zu ermöglichen und zu gestalten, spreche ich meinen herzlichen Dank aus.

Wenn Sie auch Interesse haben, sich ehrenamtlich, im Rahmen des städtischen Programms, zu engagieren, können Sie sich gerne an meine Mitarbeiterinnen der Servicestelle Soziales und Beratung wenden.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Teilnahme an den Veranstaltungen des aktuellen Programms für Seniorinnen und Senioren und ein gesundes, glückliches und aktives Jahr 2014.

Ihre



**Barbara Akdeniz**

Stadträtin

Sozialdezernentin

*„Jung ist, wer noch staunen und sich begeistern kann. Wer die Ereignisse herausfordert und sich freut am Spiel des Lebens.“ (Marc Aurel)*

# Informationen zum Kartenverkauf

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

die Karten für diverse Veranstaltungen aus dem Seniorenprogramm erhalten Sie im Bürgerberatungs- und Informationszentrum Neues Rathaus, Luisenplatz 5a (im Heft „Stadtfoyer“ genannt).

Kartenverkauf im Stadtfoyer ist jeweils ab 14:00 Uhr. Um den Arbeitsablauf trotz Verkauf zu gewährleisten, kann ein Einlass vor 14:00 Uhr für den Kartenverkauf nicht erfolgen. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Weitere Verkaufsstellen bei den großen Veranstaltungen sind:

- Bezirksverwaltung Arheilgen, Rathausstraße 1,  
Telefon: 133680
- Bezirksverwaltung Eberstadt, Oberstraße 1,  
Telefon: 132423
- Bezirksverwaltung Wixhausen, Falltorstraße 11,  
Telefon: 06150 1849740

Hier findet der Kartenverkauf zu deren Öffnungszeiten statt. Da einige der Angebote stark nachgefragt werden oder nur eine begrenzte Teilnehmezahl möglich ist, finden Sie die Angaben zur Kartenabgabe bei den jeweiligen Programmpunkten. Die Angebote gelten überwiegend für ältere Menschen aus Darmstadt.

Für den Kartenverkauf und die Anmeldungen gelten die angegebenen Termine. Reservierungen sind nicht möglich.

Wir wünschen Ihnen bei den Veranstaltungen viel Vergnügen.

*Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter  
der Servicestelle Soziales und Beratung  
im Amt für Soziales und Prävention*

# Inhaltsverzeichnis

Impressum	Umschlagseite 2
Grußwort Frau Stadträtin Barbara Akdeniz	Seite 1
Informationen zum Kartenverkauf	Seite 2
<b>Veranstaltungen und gesellige Angebote</b>	Seite 8
Tanznachmittage in Eberstadt	Seite 8
Tanznachmittage in Kranichstein	Seite 8
Spieletreff am Woog	Seite 9
Spieletreff in Kranichstein	Seite 9
Offener Strick-Kreativ-Treff für Jung und Alt	Seite 10
Bildervortrag – Südfrankreich	Seite 10
Fastnachtsveranstaltungen Kampagne 2014	Seite 11
Fastnacht in Arheilgen	Seite 11
Fastnacht in Eberstadt	Seite 12
Seniorensetzung der Karnevalsgesellschaft Narrhalla	Seite 12
Carneval-Verein Orpheum Darmstadt	Seite 12
Karneval-Club Eiche 1981	Seite 13
Eberstädter Kirchweih, Seniorennachmittag	Seite 13
Arheilger Kirchweih, Seniorennachmittag	Seite 14
Kochtreff für männliche Senioren	Seite 14
Erzählcafé in Darmstadt	Seite 15



**Häusliche Alten- und Krankenpflege**

**[www.anima-pflegedienst.de](http://www.anima-pflegedienst.de)**  
 Frankfurter Landstraße 120  
 64291 Darmstadt  
**Tel. 06151 6067050**  
 Fax 06151 60670-52

**Beratung**  
**§ 37 § 45 SGB XI**  
**Behandlungspflege**  
**Pflegeleistungen**  
**Verhinderungspflege**

**24 h  
Bereitschaftsdienst**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Musikalische Angebote</b>	Seite 16
Adventskonzert im Staatstheater, Großes Haus	Seite 16
Polizeichorkonzert	Seite 16
Senioren-Orchester Darmstadt	Seite 16/17
<b>Fit und gesund im Alter</b>	Seite 18
Bewegungsparcours im Bürgerpark	Seite 18/19
Bewegungsangebot für Menschen im Alter	Seite 19/20
Wassergymnastik	Seite 20
Qi Gong – Gesundheitsübung	Seite 21
Gymnastik für Seniorinnen und Senioren	Seite 22
Senioren-Fitness im Martinsviertel	Seite 22/23
Senioren-Fitness in Kranichstein	Seite 23
Nordic Walking und Bewegungsparcours im Bürgerpark	Seite 24
Sport und Spielfest im Herrngarten	Seite 25
Seniorinnen und Senioren wandern zum Heinerfest	Seite 25
Weitere Bewegungsangebote für Seniorinnen und Senioren in Darmstadt	Seite 26-35
<b>Kulturelle und informative Angebote</b>	Seite 36
Besuch der Firma Merck	Seite 36
ESOC – Rundgang	Seite 36
Führung Staatstheater	Seite 37
Kombiführung durch den Prinz-Georg-Garten und das Porzellanschlösschen	Seite 37
Führung Mathildenhöhe	Seite 37/38
Literaturkreis im Wintergarten des Justus-Liebig-Hauses	Seite 38
Verkehrssicherheit „Mobil sein – mobil bleiben“	Seite 39
<b>Angebote für Seniorinnen und Senioren in den Stadtteilen</b>	Seite 40
Arheilgen	Seite 40
Eberstadt	Seite 40
Heimstättensiedlung	Seite 41
Kranichstein	Seite 42/43
Martinsviertel	Seite 44
Wixhausen	Seite 44

<b>Angebote der Weiterbildung und Information</b>	Seite 45
PC-Schulung für ältere Menschen	Seite 45
Literaturhaus	Seite 46
Akademie 55plus Darmstadt e.V.	Seite 46
Feierabend Regionalgruppe Darmstadt	Seite 47
Volkshochschule Darmstadt	Seite 47
Qualifizierungskurs für ehrenamtliche Seniorenbegleitung	Seite 47/48
Gesprächskreis für Angehörige von chronisch kranken und pflegebedürftigen Menschen	Seite 48
Wohnberatungsangebote für Ältere in Darmstadt und in den Stadtteilen Eberstadt und Kranichstein	Seite 49/50
Seniorencard	Seite 51
„Darmstadt aktuell“, die wöchentliche Hörzeitung	Seite 52
Staatstheater Darmstadt	Seite 52

## Pflege- & Therapie-Zentrum Volpp

- Ambulante Pflege
- Langzeitpflege
- Kurzzeitpflege
- Betreutes Wohnen

Neckarstraße 12–16

64283 Darmstadt

Tel.: 0 61 51/1 77 37-0

[www.volpp.de](http://www.volpp.de)



**Immer in guten Händen!**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Seniorenbegegnungsstätten Darmstadt</b>	Seite 54
Städtische Seniorentreffs	Seite 54/55
Kirchliche Begegnungsstätten und Seniorentreffs	Seite 56-58
Überkonfessionelle Begegnungsstätten und Seniorentreffs	Seite 59
Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Darmstadt e.V.	Seite 60
Seniorentreff Forstmeisterhaus	Seite 60
Magnolya e.V.	Seite 62
Arbeitsgruppe Lesben und Alter	Seite 62
<b>Reisen</b>	Seite 63
Weihnachtserholung 2014 in Bad König	Seite 63
Erholung für ältere Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung in Bad Bocklet	Seite 63
Sozialverband VdK Hessen-Thüringen e.V.	
Barrierefreies Reisen für alle Menschen	Seite 64/65
<b>Spezielle Angebote für Migrantinnen und Migranten</b>	Seite 66
Magnolya e.V.	Seite 66/67
Türkischer Seniorentreff in Kranichstein „Zugvögel“	Seite 67
Interkulturelle Bewegungsangebote des DRK Kreisverbandes	Seite 67/68
Russischer Freundschaftsverein rfv Alice e.V.	Seite 68/69
Projekt MiDiA	Seite 69
<b>Hinweise und Tipps</b>	Seite 70
Seniorenrat Darmstadt e.V.	Seite 70
Darmstädter Senientage	Seite 70
DemenzForum Darmstadt e.V.	Seite 71
Kino für Junggebliebene in Darmstadt	Seite 72
Dadina Senior Ticket	Seite 72
Malteser Hospizdienst Darmstadt	Seite 73
ELISABETHEN-HOSPIZ	Seite 75
Hospizgruppe Darmstadt e.V.	Seite 75
Pflegestützpunkt Darmstadt	Seite 77
Servicestelle Soziales und Beratung	Seite 78/79
Branchenverzeichnis	Umschlagseite 3



Schnee-  
weißchen  
würde gerne  
bei uns  
wohnen...



**Rosenrot sowieso.**



Die Rosenhöhe bietet Ihnen,  
was Sie suchen:

Unterhaltung, Entspannung  
und die Gewissheit, dass  
jemand für Sie da ist.

über 150 Apartments für Senioren,  
48 stationäre Pflegeplätze

**Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie!**

Altenzentrum an der Rosenhöhe  
Dieburger Straße 199, 64287 Darmstadt  
Tel. 06151/9774-0  
[www.altenzentrum-an-der-rosenhoehe.de](http://www.altenzentrum-an-der-rosenhoehe.de)



**Therapon 24**<sup>®</sup>

Ein Freund an Ihrer Seite



Familien



Senioren

**Care Services für Sie und Ihre  
Angehörigen in Rhein-Main.**

Qualifizierte Hauswirtschaft,  
Pflege & Assistenz.

**Tel. 06151 397387-0**

Robert-Koch-Str. 12 • 64331 Weiterstadt  
[www.Therapon24.de](http://www.Therapon24.de)

*In angenehmer Atmosphäre bieten wir attraktive Wellnessangebote  
und klassische Kassenleistungen der Physiotherapie.*

**DIE PHYSIOTHERAPIE**

Praxis für Krankengymnastik Jeanette Glatz-Willberg

Holzhofallee 35 · 64295 Darmstadt · Telefon: 06151 3915984

# Veranstaltungen und gesellige Angebote

## Regelmäßige Angebote

### Neu! Tanznachmittage in Eberstadt

2014 kann auch in Eberstadt getanzt werden.

An 8 Terminen können Seniorinnen und Senioren das Tanzbein schwingen. Es spielt für Sie die Kapelle „Starlights“, die besetzt sein wird mit Klavier, Bass, Schlagzeug, Klarinette, Alt- und Tenorsaxophon.

Ehrenamtliche werden mit Kaffee, Kuchen und Getränken für einen schönen Nachmittag sorgen.

<b>Termin:</b>	05.02.2014, 05.03.2014, 02.04.2014, 07.05.2014, 04.06.2014, Sommerpause, 03.09.2014, 01.10.2014, 12.11.2014
<b>Ort:</b>	Ernst-Ludwig-Saal, Schwanenstraße 42
<b>Uhrzeit:</b>	14:30 – 17:00 Uhr
<b>Information:</b>	Servicestelle Soziales und Beratung Telefon: 132414 oder 132872 Kosten: 3,50 €

### Tanznachmittage in Kranichstein

Auch 2014 können alle Seniorinnen und Senioren in Kranichstein nach Live-Musik tanzen. Das eingespielte Team der Ehrenamtlichen freut sich, Ihnen angenehme Nachmittage zu bereiten. Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt.

<b>Termin:</b>	17.01.2014, 21.02.2014, 21.03.2014, 25.04.2014, 16.05.2014, Sommerpause, 19.09.2014, 17.10.2014, 21.11.2014
<b>Ort:</b>	Bürgersaal im Luise-Büchner-Haus, Grundstraße 10, in Kranichstein 1. Stock (Fahrstuhl) Straßenbahnlinie 4 + 5
<b>Uhrzeit:</b>	14:30 – 17:00 Uhr
<b>Information:</b>	Servicestelle Soziales und Beratung Telefon: 132414 oder 132872 Kosten: 3,50 €

## Spieletreff am Woog

In das gemütliche Naturfreundehaus am Woog sind alle herzlich eingeladen, die gerne in geselliger Runde spielen. An jedem zweiten Donnerstag im Monat haben Sie die Möglichkeit, aus dem reichhaltigen Spieleangebot zu wählen: Ob Rommé, Canasta, Scrabble u.v.a., für alle ist etwas dabei.

Spielen hält jung, wie J.B. Shaw bereits feststellte:  
*„Menschen hören nicht auf zu spielen, weil sie alt werden.  
Menschen werden alt, weil sie nicht mehr spielen.“*

<b>Termin:</b>	09.01.2014, 13.02.2014, 13.03.2014, 10.04.2014, 08.05.2014, 12.06.2014, Sommerpause, 11.09.2014, 09.10.2014, 13.11.2014
<b>Ort:</b>	Naturfreundehaus, Darmstraße 4a
<b>Uhrzeit:</b>	13:30 – 17:00 Uhr
<b>Information:</b>	Servicestelle Soziales und Beratung Telefon: 132414 oder 132872 kostenfrei

## Neu! Spieletreff in Kranichstein

Am 10. April 2013 startete der neue Spieletreff in Kranichstein.  
Gesellschafts- und Brettspiele sind nicht unmodern geworden.

In Kranichstein gibt es eine große Nachfrage von Seniorinnen und Senioren, aber auch von jüngeren Menschen aus verschiedenen Kulturen und Nationalitäten, die sich am geselligen Spieletisch treffen. Begegnung und Gemeinschaft stehen bei diesem neuen Angebot im Mittelpunkt.

Frau Heist vom städtischen Seniorentreff bietet dieses Angebot gemeinsam mit der Kranichsteiner AG Senioren an.  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, einfach kommen und mitspielen ist die Devise.

Jeden zweiten Mittwoch im Monat ab 14:00 Uhr wird im Luise-Büchner-Haus, Grundstraße 10, in Kranichstein gespielt.  
Bürgersaal 1. Stock (Fahrstuhl), Straßenbahnlinie 4 + 5.

# Veranstaltungen und gesellige Angebote

## Neu! Offener Strick-Kreativ-Treff für Jung und Alt

Sie sind eingeladen in das Naturfreundehaus am Woog in netter Runde Ihrem Hobby nachzukommen.

An jedem zweiten Donnerstag im Monat von 13:30 bis 17:00 Uhr können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

<b>Termin:</b>	09.01.2014, 13.02.2014, 13.03.2014, 10.04.2014, 08.05.2014, 12.06.2014, Sommerpause, 11.09.2014, 09.10.2014, 13.11.2014
<b>Ort:</b>	Naturfreundehaus, Darmstraße 4a
<b>Uhrzeit:</b>	13:30 – 17:00 Uhr
<b>Information:</b>	Servicestelle Soziales und Beratung Telefon: 132414 oder 132872 kostenfrei

## Neu! Bildervortrag – Südfrankreich

Im Land der Katharer von Yvonne Reuter

In dem vertonten Bildervortrag führt Yvonne Reuter nach Südfrankreich in das Land der Katharer, zu weiten Weinanbaugebieten, in karge Landschaften und frühe Siedlungsregionen sowie zu mittelalterlichen Burgen und Festungsanlagen und in malerische Küstenstädtchen mit farbenfroher, mediterraner Architektur.

Der Vortrag dauert ca. 45 Minuten. Davor gibt Frau Reuter einführende Erläuterungen zu dem Reisebericht und lädt anschließend zu einem Erfahrungsaustausch in geselliger Runde ein.

<b>Datum:</b>	Donnerstag 27. März 2014
<b>Ort:</b>	Naturfreundehaus, Darmstraße 4a
<b>Beginn:</b>	19:30 Uhr
<b>Eintritt:</b>	3,00 €
<b>Information:</b>	Servicestelle Soziales und Beratung Telefon: 132414 oder 132872

## Fastnachtsveranstaltungen Kampagne 2014

### Fastnacht bei der TSG 1846 Darmstadt

Auch in diesem Jahr gibt es wieder leckeren Kuchen bei der Sitzung der TSG 1846 Darmstadt.

<b>Termin:</b>	16.02.2014
<b>Ort:</b>	Otto-Berndt-Halle, Alexanderstraße
<b>Uhrzeit:</b>	13:31 Uhr
<b>Information:</b>	Eintritt: 3,50 € Ein Stück Riwwelkuchen und eine Tasse Kaffee sind enthalten Kartenverkauf ab 06.01.2014 im Stadtfoyer

### Fastnacht in Arheilgen

Senioren/-innen Nachmittag mit dem KCA unter dem Motto:  
„Ob Batman oder Mickey Mouse beim KCA ist volles Haus.“

<b>Termin:</b>	16.02.2014
<b>Ort:</b>	Stadtteilschule, Grillparzerstraße 33
<b>Uhrzeit:</b>	14:01 Uhr
<b>Information:</b>	Eintritt: 3,50 € Kartenverkauf ab sofort bei der Bezirksverwaltung Arheilgen

# Veranstaltungen und gesellige Angebote

## Fastnacht in Eberstadt

Senioren/-innen Nachmittag des SV Eberstadt

<b>Termin:</b>	16.02.2014
<b>Ort:</b>	Waldsporthalle Eberstadt, Brandenburger Straße
<b>Uhrzeit:</b>	14:11 Uhr
<b>Information:</b>	Eintritt: 3,50 € (inkl. Kuchen) Kartenverkauf ab 16.12.2013 bei der Bezirksverwaltung Eberstadt

## Seniorensetzung der Karnevalsgesellschaft Narrhalla

Die große Seniorensetzung der Narrhalla findet in diesem Jahr wieder im Maritim Konferenzhotel am Hauptbahnhof statt.

Die traditionellen Prunksitzungen am 21.02. und 22.02.2014, ebenfalls im Maritim-Hotel, beginnen jeweils um 19:11 Uhr.

<b>Termin:</b>	23.02.2014
<b>Ort:</b>	Maritim Konferenzhotel, Rheinstraße 105
<b>Uhrzeit:</b>	14:11 Uhr
<b>Information:</b>	Eintritt: 7,50 € inkl. einem Kreppel und einer Tasse Kaffee Kartenvorverkauf ab 13.01.2014 (max. 2 Karten pro Person) Stadtfoyer, Bezirksverwaltungen Arheilgen, Eberstadt, Wixhausen

## Carneval-Verein Orpheum Darmstadt

Am 09.02.2014 um 14:11 Uhr erwartet Sie ein buntes Fastnachtsprogramm während der Seniorensetzung des CVO Darmstadt. Bei Kaffee und Kuchen wird für die Seniorinnen und Senioren ein schöner Nachmittag veranstaltet.

**Informationen:****Termin:** 09.02.2014**Uhrzeit:** 14:11 Uhr**Eintritt:** ist frei

Eintrittskarten müssen aber unter der Telefonnummer 291607 bestellt werden (dient zur Kalkulation von Kaffee und Kuchen).

**Ort:** Michaelisgemeinde,  
Liebfrauenstraße 10, 64289 Darmstadt**Karneval-Club Eiche 1981**

Am 23.02.2014 findet die Seniorensitzung des KCE 1981 statt.

Alle Seniorinnen und Senioren sind eingeladen mitzufeiern.

**Informationen:****Termin:** 23.02.2014**Uhrzeit:** 14:11 Uhr**Eintritt:** 6,00 € (beinhaltet zwei Kreppel und Kaffee)**Ort:** SG Eiche Halle, Kronstätterweg 12**Kartenverkauf:** ab 22.10.2013 immer montags von 18:00 bis 20:00 Uhr bei  
Manfred Schmidt, Heimstättenweg 125 in Darmstadt oder unter  
Telefon 06151 315449**Seniorenachmittage****Eberstädter Kirchweih**

Bunter Seniorennachmittag zur Eberstädter Kirchweih

**Termin:** 09.08.2014**Ort:** Ernst-Ludwig-Saal, Schwanenstraße 42, Eberstadt**Uhrzeit:** 14:30 Uhr**Information:** Eintritt: 1,00 € inkl. Kaffee und Kuchen  
Kartenabgabe ab 14.07.2014 bei der Bezirksverwaltung  
Eberstadt

# Veranstaltungen und gesellige Angebote

## Arheilger Kirchweih

Bunter Seniorennachmittag zur Arheilger Kirchweih

<b>Termin:</b>	01.11.2014
<b>Ort:</b>	Bürgerzentrum „Zum Goldenen Löwen“, Arheilgen
<b>Uhrzeit:</b>	14:00 Uhr
<b>Information:</b>	kostenfrei Kartenabgabe ab 15.09.2014 bei der Bezirksverwaltung Arheilgen

## Kochtreff für männliche Senioren

Speziell für männliche Senioren wird dieser Kurs angeboten.

<b>Termin:</b>	Termine entnehmen Sie bitte dem neuen Programm des Familienzentrums
<b>Ort:</b>	Frankfurter Straße 71, Darmstadt
<b>Information:</b>	Kontakt Familienzentrum Darmstadt Frau Becker-Ciardo, Telefon 132509, <a href="mailto:fbs@darmstadt.de">fbs@darmstadt.de</a>



Foto: Gina Sanders - fotolia.de



## Erzählcafé in Darmstadt

Im Darmstädter Erzählcafé, moderiert von Walter Schwebel und Aloisia Spitaler, haben alle Teilnehmer die Möglichkeit, ihre eigenen Geschichten zu erzählen. Die Erzähler/-innen berichten aus ihrer Kindheit in Berlin, einem Klostersaufenthalt in Peru, über frühe Freundschaften oder aus der Zeit des Kennenlernens und Verliebenseins mit dem späteren Partner oder von noch nicht verarbeiteten Streitsituationen mit den Eltern, Großeltern oder Geschwistern. Regelmäßig einmal im Monat treffen sich die Erzählbegeisterten im Atelier des Offenen Hauses, Rheinstraße 31. Kurzentschlossene Schnuppergäste sind herzlich willkommen.

### Informationen:

Akademie 55plus – Evangelische Erwachsenenbildung  
Walter Schwebel  
Telefon: 06151 51389

Weitere Infos zum Erzählcafé unter: [www.therapon24.de](http://www.therapon24.de)



**entega**  
preis. werte.  
energie.

# POWERSPARER\*

## Günstige Ökoenergie aus Südhessen.

**\* Günstig für Sie. Gut fürs Klima.**

Mit günstiger Ökoenergie schonen wir das Klima und die Geldbeutel unserer Kunden. Wir investieren konsequent in erneuerbare Energien, verzichten seit 2008 auf den Vertrieb von Atomstrom und fördern Sport und Kultur in unserer Region.

→ [entega.de](http://entega.de)

# Musikalische Angebote

## Adventskonzert im Staatstheater, Großes Haus

In der Vorweihnachtszeit 2014 bietet der Instrumentalverein Darmstadt e.V. wieder das beliebte Adventskonzert an, um mit ihren Darbietungen älteren Menschen eine Freude zu bereiten.

<b>Termin:</b>	14.12.2014
<b>Ort:</b>	Staatstheater, Großes Haus
<b>Uhrzeit:</b>	10:30 und 13:00 Uhr
<b>Information:</b>	Eintritt: 7,50 € Kartenverkauf ab 10.11.2014 im Stadtfoyer und den Bezirksverwaltungen

## Polizeichorkonzert

Der Darmstädter Polizeichor erfreut Sie in diesem Jahr wieder mit einem bunten Strauß von Liedern und Melodien.

<b>Termin:</b>	Dienstag, 13. Mai 2014
<b>Ort:</b>	Orangerie
<b>Uhrzeit</b>	15:00 Uhr, Einlass: 14:30 Uhr
<b>Information:</b>	3,50 € Kartenverkauf ab 01.04.2014 im Stadtfoyer und den Bezirksverwaltungen

## Senioren-Orchester Darmstadt

Das Swing-Sound-Orchestra entstand 1997 aus dem „Symphonischen Senioren-Orchester-Darmstadt“ und ist weit über die Grenzen Darmstadts bekannt.

Das Orchester besteht aus 15 Mitgliedern zwischen 35 und 80 Jahren. Die Band präsentiert Musik aus der „Goldenen Swing Ära“ der 30er bis 50er Jahre. Sie unterhalten das Publikum mit amerikanischen und deutschen Big Band Klassikern von Glenn Miller, Benny Goodman und Bert Kämpfert.

Das Swing-Sound-Orchestra spielt auch 2014 für Sie. Nach der Wanderung für Seniorinnen und Senioren zum Heinerfest und nach dem Grenzgang können Sie der wunderschönen Musik lauschen.

**Termine:** „Heiner Arena“ Freitag, den 04.07.2014 ab 12:30 Uhr  
Grenzgang Samstag, den 14.06.2014  
(genaue Informationen entnehmen Sie bitte der Presse)



Foto: Peter Atkins · fotolia.de

# Fit und gesund im Alter

Schon täglich 30 Minuten körperliche Aktivität sorgt dafür, dass bestimmte Alltagsbeschwerden wie Bluthochdruck, Übergewicht oder Herzrhythmusstörungen deutlich verringert werden können. Typische „Alterskrankheiten“ treten bei regelmäßigem Sport erst gar nicht auf. Bewegung verbessert die Lebensqualität und stärkt die Körperabwehr.

Sport verbessert sogar die Gehirnleistung: Nach neuesten Erkenntnissen, aufgrund einer Langzeitstudie, kann das Demenzrisiko durch körperliche Aktivität halbiert werden (Prof. Christoph Rott, Heidelberg). Bewegung ist eine der wirkungsvollsten und kostengünstigsten Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und macht in Gemeinschaft auch noch Spaß.

Mit den folgenden Angeboten möchten wir Sie anregen, Freude an Bewegung zu bekommen und Sport ohne Leistungsdruck in Gemeinschaft zu erleben.

## Städtische Bewegungsangebote

### Bewegungsparcours im Bürgerpark

Mit dem Bewegungsparcours ist es gelungen, ein großartiges Präventionsangebot für ältere Menschen in Darmstadt anzubieten. Die Resonanz von Besucherinnen und Besuchern des Bürgerparks ist ausgesprochen positiv. Der breite Zuspruch hat den Sportkreis veranlasst, den Bewegungsparcours als regelmäßigen und sozial wichtigen Begegnungs- und Bewegungstreff auch in Zukunft mit speziellen Programmen für alle fortzuführen.

Die aufeinander abgestimmten Stationen erlauben auch Übungen für beeinträchtigte Zielgruppen, z.B. demenziell Erkrankte oder Schlaganfallpatienten.

Hier plant der Sportkreis zielgruppengerechte Angebote in Zusammenarbeit mit entsprechenden Einrichtungen, dem Sportamt und dem Amt für Soziales und Prävention.

Von März bis Dezember werden jeden Montag, Dienstag und Donnerstag angeleitete Übungsstunden angeboten.

Außerhalb der angeleiteten Trainingszeiten stehen die Geräte kostenlos allen Interessierten zur Verfügung.

<b>Termin:</b>	Von März bis Dezember jeden Montag, Dienstag und Donnerstag
<b>Ort:</b>	Bewegungsparcours im Bürgerpark
<b>Uhrzeit:</b>	10:00 – 11:00 Uhr
<b>Information:</b>	Kartenverkauf vor Ort bei den Übungsleitungen 10er Karten 20,00 € Senioren card-Besitzer, Sportvereinsmitglieder, arbeitslose Personen zahlen 10,00 € Herr Knecht, Telefon 0176 31605424

### **Bewegungsangebot für Menschen im Alter**

Das Alten- und Pflegeheim der Klinikum Darmstadt GmbH „Emilstraße“ hat in Kooperation mit dem DemenzForumDarmstadt e.V. im Rahmen des Projektes „Inklusives Martinsviertel“ ein Bewegungsangebot für Menschen im Alter konzipiert. Menschen im Alter und besonders mit demenziellen Veränderungen sind häufig sturzgefährdet. Diese Sturzgefährdung entsteht, neben anderen Ursachen, auch durch die mangelnde körperliche Aktivität der Betroffenen.

Dabei kann es mit Bewegung gelingen, den Krankheitsverlauf zu verlangsamen und die Selbstständigkeit länger zu erhalten. Gebildet werden Gruppen, die über einen längeren Zeitraum miteinander trainieren und auch die anderen Bewegungsangebote im Herrngarten und am Bewegungsparcours im Bürgerpark im Laufe der Zeit kennen lernen und dort trainieren.

Das Ziel ist es, aus diesem zunächst „geschützten Angebot“ heraus eine offene und inklusive Nutzung der Bewegungsparcours zu entwickeln.

Wer gerne mal schnuppern oder lieber ohne feste Gruppe trainieren möchte, ist jeder Zeit herzlich willkommen.

# Fit und gesund im Alter

<b>Termin:</b>	April bis September
<b>Ort:</b>	Im Park des Alten- und Pflegeheims „Emilstraße“
<b>Uhrzeit:</b>	14:00 – 15:00 Uhr
<b>Termin:</b>	Oktober bis März
<b>Ort:</b>	Im Vortragsraum des Alten- und Pflegeheims „Emilstraße“
<b>Uhrzeit:</b>	15:30 – 16:30 Uhr
<b>Information:</b>	Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die zu Hause leben, ist eine Mitgliedschaft im VRGS e.V. (Verein für Reha- und Gesundheitssport Darmstadt e.V. Telefon 9671706, <a href="http://www.vrgs.de">www.vrgs.de</a> ) aus Versicherungsgründen erforderlich.

## Wassergymnastik

Im warmen Wasser mit Leichtigkeit unter fachlicher Anleitung sich bewegen, das macht nicht nur Spaß, sondern ist auch für Knochen und Gelenke gut und trainiert ganz nebenbei die Muskulatur.

### Kurs I

<b>Termin:</b>	Beginn ab 28.01.2014 jeweils dienstags 8 Einheiten
<b>Ort:</b>	Christoph-Graupner-Schule, Vogelsbergstraße 38
<b>Uhrzeit:</b>	15:00 – 16:00 Uhr
<b>Information:</b>	Kosten: 20,00 € Anmeldung und Information ab sofort bei der Servicestelle Soziales und Beratung Telefon: 132414 oder 132872

### Kurs II

<b>Termin:</b>	Beginn ab 23.09.2014 jeweils dienstags 8 Einheiten
<b>Ort:</b>	Christoph-Graupner-Schule, Vogelsbergstraße 38
<b>Uhrzeit:</b>	15:00 – 16:00 Uhr
<b>Information:</b>	Kosten: 20,00 € Anmeldung und Information ab sofort bei der Servicestelle Soziales und Beratung Telefon: 132414 oder 132872

## Qi Gong – Gesundheitsübung

Mit den langsamen und sanften Übungen aus dem Qi Gong finden wir Zeit, Ruhe und innere Einkehr und kommen somit zurück zu unserer eigenen Mitte. Unser inneres Gleichgewicht wird wieder hergestellt und wir erfahren Bewusstheit und innere Aufmerksamkeit. Somit schaffen wir uns selbst und anderen gegenüber Achtsamkeit und Respekt. Unsere Bewegungen aus der Körpermitte werden zusätzlich mit Übungen des Qi Balls, kraftvoller, geschmeidiger und zentrierter. Durch die Übungen erlangen wir neue Lebensenergie (Qi) und Vitalität und schaffen eine gesunde, bewusste Lebensgrundlage. Inhalt: Sanfte Gymnastik, Qi Gong, Qi Ball, Tai Chi, Phantasieisen und Meditation.

### Kurs I

**Termin:** Beginn ab 06.02.2014 jeweils donnerstags 8 Einheiten

**Ort:** Naturfreundehaus am Woog, Darmstraße 4a

**Uhrzeit:** 10:30 – 12:00 Uhr

**Information** Kosten: 25,00 €  
Anmeldung und Information ab sofort bei der  
Servicestelle Soziales und Beratung  
Telefon: 132414 oder 132872

### Kurs II

**Termin:** Beginn ab 18.09.2014 jeweils donnerstags 8 Einheiten

**Ort:** Naturfreundehaus am Woog, Darmstraße 4a

**Uhrzeit:** 10:30 – 12:00 Uhr

**Information:** Kosten: 25,00 €  
Anmeldung und Information ab sofort bei der  
Servicestelle Soziales und Beratung  
Telefon: 132414 oder 132872

# Fit und gesund im Alter

## Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Mit Leichtigkeit die Woche beginnen. In angenehmer Atmosphäre werden alle Muskelgruppen gestärkt und so Mensch, Natur und Seele in Einklang gebracht. Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien statt.

### Kurs I

**Termin:** Beginn ab 10.02.2014 jeweils montags 10 Einheiten

**Ort:** Frauenkommunikationszentrum Kyritzschule,  
Emilstraße 10

**Uhrzeit:** 10:00 – 11:00 Uhr

**Information:** Kosten: 20,00 €  
Anmeldung und Information ab sofort bei der  
Servicestelle Soziales und Beratung  
Telefon: 132414 oder 132872

### Kurs II

**Termin:** Beginn ab 01.09.2014 jeweils montags 10 Einheiten

**Ort:** Frauenkommunikationszentrum Kyritzschule,  
Emilstraße 10

**Uhrzeit:** 10:00 – 11:00

**Information:** Kosten: 20,00 €  
Anmeldung und Information ab sofort bei der  
Servicestelle Soziales und Beratung  
Telefon: 132414 oder 132872

## Senioren-Fitness im Martinsviertel

Ausdauer – Koordination – Gleichgewichtsübungen – Kräftigung und Dehnung sind der Inhalt der Stunden.

Ganzkörpergymnastik mit besonderer Berücksichtigung der Wirbelsäule fördert die Reaktionsfähigkeit im Alltag, wirkt verletzungs-mindernd und dient der Sturzprophylaxe. Körpergefühl und Wahrnehmung werden trainiert.

In den Stunden wird stehend, sitzend und teilweise auch mit Handgeräten gearbeitet.



**Kurs I**

- Termin:** Mittwochs ab 26.02.2014, 10 Übungseinheiten  
**Ort:** Heiner-Lehr-Zentrum, Kopernikusplatz 1,  
Ecke Heinheimer Straße, (H-Bus bis Kopernikusplatz)  
**Uhrzeit:** 14:00 – 15:00 Uhr

**Kurs II**

- Termin:** Mittwochs ab 10.09.2014, 10 Übungseinheiten  
**Ort:** Heiner-Lehr-Zentrum, Kopernikusplatz 1,  
Ecke Heinheimer Straße, (H-Bus bis Kopernikusplatz)  
**Uhrzeit:** 14:00 – 15:00 Uhr  
**Information:** Kosten: 20,00 €  
Anmeldung und Information ab sofort bei der  
Servicestelle Soziales und Beratung  
Telefon: 132414 oder 132872

**Neu! Senioren-Fitness in Kranichstein**

Ausdauer – Koordination – Gleichgewichtsübungen – Kräftigung und Dehnung sind der Inhalt der Stunden.

Ganzkörpergymnastik mit besonderer Berücksichtigung der Wirbelsäule fördert die Reaktionsfähigkeit im Alltag, wirkt verletzungsmindernd und dient der Sturzprophylaxe. Körpergefühl und Wahrnehmung werden trainiert.

In den Stunden wird stehend, sitzend und teilweise auch mit Handgeräten gearbeitet.

**Kurs I**

- Termin:** Dienstags 10 Übungseinheiten  
ab 25.02.2014  
**Ort:** Seminarraum im Luise-Büchner-Haus, Grundstraße 10,  
in Kranichstein  
1. Stock (Fahrstuhl), Straßenbahnlinie 4 + 5  
**Uhrzeit:** 14:45 – 15:45 Uhr  
**Information:** Kosten: 20,00 €  
Anmeldung und Information ab sofort bei der  
Servicestelle Soziales und Beratung  
Telefon: 132414 oder 132872

# Fit und gesund im Alter

## Kurs II

<b>Termin:</b>	Dienstags 10 Übungseinheiten ab 16.09.2014
<b>Ort:</b>	Seminarraum im Luise-Büchner-Haus, Grundstraße 10, in Kranichstein 1. Stock (Fahrstuhl), Straßenbahnlinie 4 + 5
<b>Uhrzeit:</b>	14:45 – 15:45 Uhr
<b>Information:</b>	Kosten: 20,00 € Anmeldung und Information ab sofort bei der Servicestelle Soziales und Beratung Telefon: 132414 oder 132872

## Neu! Nordic Walking und Bewegungsparcours im Bürgerpark

Auf der Suche nach der richtigen Sportart für Senioren bietet Nordic Walking eine Vielzahl an Vorteilen.

Der beliebte Gesundheitssport aus Finnland mobilisiert das Herz-Kreislauf-System und sorgt durch die sanfte Beanspruchung der Körpermuskulatur für eine verbesserte Körperhaltung.

Als Gruppensport bietet Nordic Walking zudem die Möglichkeit, neue Menschen kennen zu lernen und gemeinsam diesen einzigartigen Sport zu genießen.

In diesem Kursangebot werden gemeinsam in der Gruppe verschiedene Strecken um den Bürgerpark gelaufen und im Anschluss an den Geräten des Parcours Beweglichkeit, Körperstabilität und Koordination trainiert.

Als Betreuung steht eine erfahrene und vom Landessportbund Hessen zertifizierte Übungsleiterin mit besonderer Ausbildung für Altersport und Nordic Walking zur Verfügung.

<b>Termin:</b>	Freitags 10 Übungseinheiten ab 14.03.2014 (nicht in den Osterferien)
<b>Ort:</b>	Bürgerpark, Bewegungsparcours
<b>Uhrzeit:</b>	10:30 – 11:30 Uhr
<b>Information:</b>	Kosten: 20,00 € Anmeldung und Information ab sofort bei der Servicestelle Soziales und Beratung Telefon: 132414 oder 132872

## Sport und Spielfest im Herrngarten

Seit über 30 Jahren ist das Sport- und Spielfest im Herrngarten eine feste Institution im Darmstädter Veranstaltungsangebot. Am letzten Sonntag im Juni treffen sich Jung und Alt, sportlich Aktive und Einsteiger/innen im Herrngarten, um Sport zu treiben und um zu spielen und dabei neue Sport- und Spielideen kennen zu lernen. Diese Veranstaltung ist die älteste dieser Art, die in ununterbrochener Folge in Deutschland durchgeführt wird. Organisiert wird das Sport- und Spielfest vom Sportamt der Wissenschaftsstadt Darmstadt, dem Sportkreis 33 Darmstadt und dem Pharma- und Chemieunternehmen Merck. Über 10.000 Besucher und Besucherinnen kommen jährlich zum Sport- und Spielfest und vergnügen sich an den rund 80 Spielstationen.

<b>Termin:</b>	Sonntag, 29.06.2014
<b>Ort:</b>	Herrngarten
<b>Uhrzeit:</b>	11:00 – 17:00 Uhr
<b>Information:</b>	Kostenfrei

## Seniorinnen und Senioren wandern zum Heinerfest

Die Wanderungen werden geführt von Herrn Brauer und Herrn Heidrich vom Seniorensportclub. Es wird in zwei Gruppen gewandert, eine Gruppe gemütlich ca. vier Kilometer, die zweite Gruppe wandert flott ca. sieben Kilometer. Ziel ist die „Heiner Arena“. Hier können die Wandernden einen Imbiss zu sich nehmen. Die Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit dem Seniorensportclub angeboten.

<b>Termin:</b>	Freitag, 04.07.2014
<b>Ort:</b>	TU Darmstadt, Endstation K/KL-Bus
<b>Uhrzeit:</b>	10:30 Uhr (pünktlich)
<b>Information:</b>	Wanderung durch den Ostwald Kostenfrei

# Fit und gesund im Alter

## Weitere Bewegungsangebote für Seniorinnen und Senioren in Darmstadt

### Wandern und Spazierengehen

Sie können an Wanderungen teilnehmen oder auch nur an einfachen Spaziergängen. So halten Sie sich fit und lernen nette Menschen kennen.

### Seniorenportclub Darmstadt

**Information:** Herr Heidrich, Telefon 423261  
Herr Brauer, Telefon 718895  
[wer.u.gis@t-online.de](mailto:wer.u.gis@t-online.de)

### Odenwaldclub Darmstadt

Auch Nichtmitglieder können teilnehmen. Es werden gemäßigte Wanderungen ab 2 Stunden angeboten.

**Information:** Frau Schröder, Telefon 718636

### SG Arheilgen

Offener Treff. Es werden kurze Spaziergänge angeboten.

**Information:** Telefon 376330  
[www.sg-arheilgen.de](http://www.sg-arheilgen.de)

### Turngesellschaft 07 e.V. Eberstadt

Auf der Homepage finden Sie einen Wanderplan.  
[Wandern@tg07-eberstadt.de](mailto:Wandern@tg07-eberstadt.de)

Geschäftsstelle Turngesellschaft 07 Eberstadt e.V.  
Schloßstraße 39, 64297 Darmstadt  
Telefon: 55123  
[www.tg07-eberstadt.de](http://www.tg07-eberstadt.de)

### Turngesellschaft 1875 Darmstadt e.V.

Geschäftsstelle TG 1875 Darmstadt e.V.  
Kranichsteiner Straße 183  
64289 Darmstadt  
Telefon: 718446

## Turngesellschaft 07 e.V. Eberstadt

Funktionsgymnastik wird angeboten

Telefon: 52908

## Gymnastik

### Seniorenclub Darmstadt

Verschiedenste Gymnastikangebote

**Information:** Herr Brauer, Telefon 718895

### Muckerhaus

Senioren-gymnastik mit Anteilen der Sturzprävention und Yoga

**Termin:** Montags

**Ort:** Messeler Straße 112 A

**Uhrzeit:** 11:00 – 12:00 Uhr

**Information:** Kosten: 2,00 € pro Std.

Frau Beisel oder Frau Lawonn, Telefon: 374645

### DRK Kreisverband Darmstadt-Stadt e.V.

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

**Termin:** Donnerstags

**Ort:** Dieburger Straße 31, Alice-Heim

**Uhrzeit:** 11:00 – 12:00 Uhr

**Information:** Kosten: 2,00 € pro Std.

Frau Schreiber, Telefon: 3606658

[anabell.schreiber@drk-da.de](mailto:anabell.schreiber@drk-da.de)

# Fit und gesund im Alter

## DRK Seniorenzentrum Fiedlersee

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

<b>Termin:</b>	Montags
<b>Ort:</b>	Im Fiedlersee 43
<b>Uhrzeit:</b>	16:00 – 17:00 Uhr
<b>Information:</b>	Kosten: 2,00 € pro Std. Frau Schreiber, Telefon 3606658, <a href="mailto:anabell.schreiber@drk-da.de">anabell.schreiber@drk-da.de</a>

## DRK Haus Mornewegstraße

türkischsprachige Gymnastik

<b>Termin:</b>	Montags
<b>Ort:</b>	Mornwegstraße 15
<b>Uhrzeit:</b>	16:00 – 17:00 Uhr
<b>Information:</b>	Kosten: 2,00 € pro Std. Frau Schreiber, Telefon 3606658, <a href="mailto:anabell.schreiber@drk-da.de">anabell.schreiber@drk-da.de</a>

## DRK Haus Mornewegstraße

Gymnastik 55 plus

<b>Termin:</b>	Montags
<b>Ort:</b>	Mornwegstraße 15
<b>Uhrzeit:</b>	17:30 – 18:30 Uhr
<b>Information:</b>	Telefon: 06151 3606-658 oder <a href="mailto:gesundheitsfoerderung@drk-darmstadt.de">gesundheitsfoerderung@drk-darmstadt.de</a>

## SG-Arheilgen e.V.

Auf der Hardt 60, 64291 Darmstadt

Telefon: 376330

[www.sg-arheilgen.de](http://www.sg-arheilgen.de)

- Wohlfühlgymnastik
- Rückenfit
- Gymnastik für Mollige
- Beckenbodengymnastik
- Herzgymnastik
- Hockergymnastik

### Turngesellschaft 1875 Darmstadt

Geschäftsstelle TG 1875 Darmstadt e.V.  
Kranichsteiner Straße 183, 64289 Darmstadt  
Telefon: 718446

### SV Blau-Gelb e.V.

Elisabeth-Selbert-Straße 27  
[www.sv-blaugelb.de](http://www.sv-blaugelb.de)

### TV 1876 Eberstadt

Gymnastik 50+

**Termin:** Dienstags  
**Ort:** Eberstädter Marktstraße 7-13  
**Uhrzeit:** 9:15 – 10:15 und 10:30 – 11:30 Uhr  
**Information:** Telefon: 54076, [www.tv-eberstadt.de](http://www.tv-eberstadt.de)

### TV 1876 Eberstadt

Gymnastik 70+

**Termin:** Donnerstags  
**Ort:** Eberstädter Marktstraße 7-13  
**Uhrzeit:** 10:15 – 11:15 Uhr  
**Information:** Telefon: 54076, [www.tv-eberstadt.de](http://www.tv-eberstadt.de)

### Turngemeinschaft Bessungen 1865 TGB

Telefon: 318398

### Darmstädter Turn- und Sportgemeinschaft 1846 e.V.

Telefon: 43877  
[tsg1846-darmstadt@t-online.de](mailto:tsg1846-darmstadt@t-online.de)

# Fit und gesund im Alter

## Sturzpräventionstraining

### Turngesellschaft 07 e.V. Eberstadt

Ziel des Gesundheitsprogramms ist es, durch die Förderung von Gleichgewichtssinn, Muskelkraft und Bewegungssicherheit, Stürze zu vermeiden.

<b>Termin:</b>	Montags
<b>Ort:</b>	Schloßstraße 39
<b>Uhrzeit:</b>	11:15 – 12:15 Uhr
<b>Information:</b>	Bezuschussung der Krankenkasse möglich. Telefon: 06151 591728 oder 06151 52908

### DRK Kreisverband Darmstadt-Stadt e.V.

Gymnastik mit Anteilen Sturzprävention für ältere Menschen

<b>Termin:</b>	Donnerstags
<b>Ort:</b>	Alice-Heim, Dieburger Straße 31
<b>Uhrzeit:</b>	12:15 – 13:15 Uhr
<b>Information:</b>	Kosten: 2,00 € pro Std.

### DRK Aktive Seniorinnen und Senioren Wixhausen

Gymnastik mit Anteilen Sturzprävention für ältere Menschen

<b>Termin:</b>	Freitags
<b>Ort:</b>	Ostendstraße 27-29
<b>Uhrzeit:</b>	10:00 – 11:00 und 11:15 – 12:15 Uhr
<b>Information:</b>	Kosten: 2,00 € pro Std.



## Krafttraining und Fitness

### SG-Arheilgen, Gesundheitszentrum

Auf der Hardt 60, 64291 Darmstadt

Telefon: 376330

[www.sg-arheilgen.de](http://www.sg-arheilgen.de)

### Amanusa, Frauenfitness

Ludwigsplatz 6

Telefon: 3608360

### Body-Culture, Haardtring

Haardtring 3

Telefon: 317743

### Body-Culture, Pfnorstraße

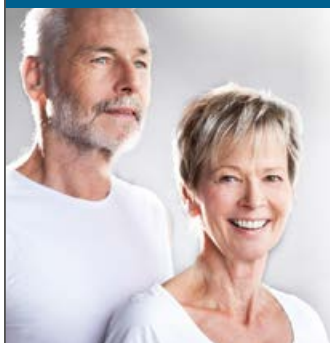
Pfnorstraße 10-14

Telefon: 33577

Fit und gesund bis ins hohe Alter!

**intenso**  
ART OF FITNESS

## Unser spezielles Trainingskonzept für Senioren



**Testen Sie jetzt 4 Wochen unser 60+ Trainings-  
Programm mit individueller Betreuung!**

Mit unserem speziell konzipierten  
Senioren-Training bleiben Sie fit  
und gesund bis ins hohe Alter.

Sie stärken Ihre Muskulatur,  
steigern Ihre Ausdauer und  
nehmen ein positives Körper-  
gefühl mit nach Hause.

ohne  
Risiko testen:  
4 Wochen nur  
**39€**

Vereinbaren Sie einen Termin unter Tel. 06151 - 7805400. Wir freuen uns auf Sie.

intenso | Mina-Rees-Str. 5 | 64295 Darmstadt | [www.intenso-darmstadt.de](http://www.intenso-darmstadt.de)

# Fit und gesund im Alter

## Nordic-Walking

### TV 1876 Eberstadt

Turnverein 1876 e.V. Darmstadt-Eberstadt

Eberstädter Marktstraße 7-13

Telefon: 54076 oder [geschäftsstelle@tv-eberstadt.de](mailto:geschäftsstelle@tv-eberstadt.de)

auch im Internet unter [www.tv-eberstadt.de](http://www.tv-eberstadt.de)

### SG-Arheilgen

Telefon: 376330

[www.sg-arheilgen.de](http://www.sg-arheilgen.de)

### Aqua- und Nordic-Walking Kurse

Heidi und Frank Roelofs

Telefon: 664123, 0160-8222000

[www.nordic-walking-kurs.de](http://www.nordic-walking-kurs.de)



## Tanzen

### DRK

Geselliges Tanzen für aktive Menschen, die Freude am Tanzen haben

<b>Termin:</b>	Montags
<b>Ort:</b>	Wolfskehlstraße 110
<b>Uhrzeit:</b>	14:00 – 16:00 Uhr
<b>Information:</b>	Kosten: 3,00 € pro Doppelstunde Frau Schreiber, Telefon 3606658, annbell.schreiber@drk-da.de

### Folkloretanz

#### Turngemeinschaft Bessungen 1865

<b>Termin:</b>	Mittwochs
<b>Ort:</b>	Gemeindesaal der Petrusgemeinde, Eichenwiesenstraße 8
<b>Uhrzeit:</b>	18:15 – 19:45 Uhr
<b>Information:</b>	Frau Weil, Telefon 65710

### VdK

<b>Termin:</b>	Dienstags, 14-tägig
<b>Ort:</b>	Bürgerzentrum „Zum Goldnen Löwen“, Raum 3, Arheilgen
<b>Uhrzeit:</b>	14:30 – 16:00 Uhr
<b>Information:</b>	Frau Weil, Telefon 65710

### Wassergymnastik

#### Aqua-Gymnastik für alle

Sanfte, gymnastische Bewegungen gegen den Wasserwiderstand fördern das Wohlbefinden, kräftigen die Muskulatur und wirken sich positiv auf die Atmung und das Herz-Kreislaufsystem aus. Ausdauer und Kondition werden gefördert. Ein Kurs für alle Altersstufen.

# Fit und gesund im Alter

<b>Termin:</b>	Termine entnehmen Sie bitte dem Programm des Familienzentrums.
<b>Ort:</b>	Jugendstilbad
<b>Information:</b>	Kontakt: Familienzentrum Darmstadt, Frau Becker-Ciardo, Telefon 132509, <a href="mailto:fbs@ darmstadt.de">fbs@ darmstadt.de</a>

## Seniorenclub Darmstadt

Wassergymnastik im Nordbad  
Informationen gibt Herr Brauer, Telefon 718895

## Bessunger Hallenbad

<b>Termin:</b>	Freitags
<b>Ort:</b>	Hallenbad Bessungen
<b>Uhrzeit:</b>	09:30 – 10:00 Uhr und 18:00 – 18:30 Uhr
<b>Information:</b>	Telefon: 132392 Eintritt + 1,00 € für Wassergymnastik

## Yoga

### Yoga – für Seniorinnen und Senioren

Yoga ist wohl die älteste Methode, um die Energien von Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen.

<b>Termin:</b>	Termine entnehmen Sie bitte dem Programm des Familienzentrums.
<b>Ort:</b>	Frankfurter Straße 71, Darmstadt
<b>Information:</b>	Kontakt: Familienzentrum Darmstadt, Frau Becker-Ciardo Telefon 132509, <a href="mailto:fbs@ darmstadt.de">fbs@ darmstadt.de</a>

### TV 1876 Eberstadt

Turnverein 1876 e.V. Darmstadt-Eberstadt

Eberstädter Marktstraße 7-13

Telefon: 54076 oder [geschäftsstelle@tv-eberstadt.de](mailto:geschäftsstelle@tv-eberstadt.de)

auch im Internet unter [www.tv-eberstadt.de](http://www.tv-eberstadt.de)

Informationen über aktuelle Yoga-Kursangebote unter [anna.werner@tv-eberstadt.de](mailto:anna.werner@tv-eberstadt.de)

### Turngesellschaft 07 Eberstadt e.V.

Schloßstraße 39, 64297 Darmstadt Eberstadt

Yoga, Funktionsgymnastik, Rückenseminar, Ismakogie, Wandern

Telefon: 52908

[Tg07-eberstadt@freenet.de](mailto:Tg07-eberstadt@freenet.de)

[www.tg07-eberstadt.de](http://www.tg07-eberstadt.de)

### DRK Gymnastikgruppe für türkischsprachige Frauen

**Termin:** Montags

**Ort:** Mornewegstraße 15

**Uhrzeit:** 16:00 – 17:00 Uhr

**Information:** Telefon: 3606658 oder [gesundheitsfoerderung@drk-darmstadt.de](mailto:gesundheitsfoerderung@drk-darmstadt.de)

### Tai Chi und Qi Gong für Anfänger und Fortgeschrittene

Tai Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst. Ebenso wie das Qi Gong ist sie eingebettet in die Philosophie des Taoismus. Während die Wurzeln des Tai Chi in der Selbstverteidigung und in der Gesundheitspflege liegen, wird Qi Gong heute fast ausschließlich zur Unterstützung der Heilung und zur Gesunderhaltung praktiziert.

**Termin:** Termine entnehmen Sie bitte dem Programm des Familienzentrums:

**Ort:** Jakob-Jung-Straße 2, Arheilgen

**Information:** Kontakt: Familienzentrum Darmstadt,  
Frau Becker-Ciardo, Telefon 132509, [fbs@darmstadt.de](mailto:fbs@darmstadt.de)

# Kulturelle und informative Angebote

## Neu! Besuch der Firma Merck

Die Teilnehmer/-innen lernen das Forschungs- und Produktionsspektrum des ältesten Pharma- und Chemieunternehmens der Welt kennen. Zur Erkundung des mehr als ein Quadratkilometer großen Werksgeländes per Bus gehört ein Besuch der Tablettenproduktionsanlage.

Die Besichtigung wird inkl. Kaffeetrinken bis 17:00 Uhr dauern.

<b>Termin:</b>	Donnerstag, 15.05.2014
<b>Ort:</b>	Firma Merck, Frankfurter Straße 250, Besuchereingang „blaue Pyramide“
<b>Uhrzeit:</b>	14:00 Uhr
<b>Information:</b>	Die Veranstaltung ist leider nicht barrierefrei Ein Ausweisdokument ist erforderlich bitte feste, geschlossene Schuhe tragen kostenfrei Anmeldung und Information ab sofort in der Servicestelle Soziales und Beratung Telefon: 132414 oder 132872

## ESOC

Mit einem Rundgang wird das Gelände der ESOC (European Space Operations Centre) erkundet. Dazu gehören eine Besichtigung des Hauptkontrollraumes und verschiedener Satellitenmodelle. Gezeigt wird auch ein Film über die Aufgaben und Ziele des ESOC.

<b>Termine:</b>	Montag, 07.04.2014 und Mittwoch, 08.10.2014
<b>Ort:</b>	Treffpunkt: Robert-Bosch-Straße 5, Besucherpforte Bitte Personalausweis oder Reisepass mitbringen. Ohne gültigen Ausweis ist kein Zutritt möglich.
<b>Uhrzeit:</b>	14:00 – 15:30 Uhr
<b>Information:</b>	Kostenfrei, Barrierefrei Anmeldung und Information in der Servicestelle Soziales und Beratung Telefon: 132414 oder 132872

## Führung Staatstheater

Wo versteckt sich die Souffleuse? Wie hoch ist der Bühnenturm und warum ist es verboten im Theater zu pfeifen? Auf all diese Fragen bekommen Sie während der Führung einer 80-minütigen Reise in die Welten des Theaters eine Antwort.

<b>Termin:</b>	Donnerstag, 05.06.2014
<b>Ort:</b>	Treffpunkt: Staatstheater Darmstadt, Georg-Büchner-Platz 1, Eingang Kammerspiele um 13:45 Uhr
<b>Uhrzeit:</b>	14:00 – 15:30 Uhr
<b>Information:</b>	Kostenfrei, Barrierefrei Anmeldung und Information in der Servicestelle Soziales und Beratung Telefon: 132414 oder 132872

## Neu! Kombiführung durch den Prinz-Georg-Garten und das Porzellan- schlösschen im Prinz-Georg-Palais „kreuz & quer – drinnen & draußen“

Im Mittelpunkt des etwa einstündigen Rundgangs stehen die Geschichte und die formale Gestaltung von Palais und Garten sowie die Nutzung u.a. als Schauplatz ungewohnter Festlichkeiten abseits des steifen Hofzeremoniells.

<b>Termin:</b>	Dienstag, 24.06.2014
<b>Ort:</b>	Treffpunkt: Schlossmuseum Darmstadt Residenzschloss, Marktplatz 15, an der Museumskasse im Eingangsbereich
<b>Uhrzeit:</b>	14:00 – 15:00 Uhr
<b>Information:</b>	Die Teilnahme ist kostenfrei. Das Porzellanmuseum ist leider nicht barrierefrei.

## Neu! Führung Mathildenhöhe

Bei schönem Wetter wird ein Rundgang über die Mathildenhöhe mit Erläuterungen der Geschichte der 1899 gegründeten Künstlerkolonie durchgeführt. Dabei werden Eindrücke über das Gesamtensemble erläutert (Atelierhaus, Ausstellungsgebäude und Künstlerhäuser). Bei schlechtem Wetter wird ein Rundgang durch das Museum mit Erläuterungen der Werke, Ideale und Vorstellungen von Mitgliedern der Künst-

# Kulturelle und informative Angebote

lerkolonie sowie die Geschichte der vier großen Kunstausstellungen zwischen 1901 und 1914 angeboten.

<b>Termin:</b>	Donnerstag, 11.09.2014
<b>Ort:</b>	Treffpunkt: Museumskasse Mathildenhöhe
<b>Uhrzeit:</b>	11:00 – ca. 12:00 Uhr
<b>Information:</b>	Kostenfrei, Barrierefrei

## Neu! Literaturkreis im Wintergarten des Justus-Liebig-Hauses

Buchtitel: Die Augen des ewigen Bruders

Autor: Stefan Zweig

Wird der Mensch gut durch gute Taten?

Gut gemeint bedeutet nicht immer, dass das Gewünschte auch dabei heraus kommt. Besser den Dingen freien Lauf lassen oder nach bestem Wissen und Gewissen handeln?

Die Legende „Die Augen des ewigen Bruders“ von Stefan Zweig bildet den Einstieg für den Literaturkreis 2014.

Anne Boller liest aus diesem kleinen Werk, das 1921 erschienen ist und als Grundlage für den Gedankenaustausch dienen soll, vor.

Darüber hinaus wird sie literarische, historische und psychologische Aspekte sowie die Biografie Zweigs einfließen lassen.

Andere Werke und Schriftsteller, die im Zusammenhang stehen, kommen ebenfalls zu Wort.

Literaturinteressierte werden manche Leseanregung finden. Gerne können sie mitgestalten und Vorschläge machen.

<b>Termin:</b>	18.02.2014, 18.03.2014, 20.05.2014, 17.06.2014, 16.09.2014, 14.10.2014, 18.11.2014
<b>Ort:</b>	Wintergarten, Justus-Liebig-Haus, Bachgasse 2
<b>Uhrzeit:</b>	15:00 – 16:30 Uhr



## Neu! Verkehrssicherheit „Mobil sein – mobil bleiben“

1. Seien Sie ehrlich zu sich selbst
2. Behalten Sie Ihre Gesundheit im Blick
3. Planen Sie Ihre Wege
4. Wählen Sie das geeignete Verkehrsmittel
5. Vermeiden Sie Ablenkung und Überlastung
6. Nehmen Sie sich Zeit
7. Lassen Sie sich helfen

All diese Themen werden bei diesem Vortrag behandelt.

<b>Termin:</b>	Mittwoch, 30.04.2014
<b>Ort:</b>	Stadthaus, Frankfurter Straße 71, Raum Mathildenhöhe 1.47L, 1. Stock (Aufzug)
<b>Uhrzeit:</b>	14:00 Uhr
<b>Information:</b>	Kostenfrei und barrierefrei. Anmeldung und Information in der Servicestelle Soziales und Beratung Telefon: 132414 oder 132872



# Angebote für Seniorinnen und Senioren in den Stadtteilen

## Arheilgen

### Muckerhaus

- Beratungsangebot des Städtischen Sozialdienstes
- Fit im Ruhestand
- Gedächtnistraining
- Frauengruppe Papatya
- Frauengruppe Rodgaustraße
- Mittagessen im Muckerhaus
- PC-Kurse auch für Ältere
- Seniorengruppe
- Plattform für ehrenamtliche Tätigkeiten

**Ort:** Messeler Straße 112 A, Haltestelle Wildstraße, A-Bus

**Information:** Wenn Sie Fragen zu den Gruppentreffen haben, wenden Sie sich bitte an: Frau Beisel, Frau Lawonn, Telefon 374645

### DRK-Seniorenzentrum Fiedlersee

Einmal im Monat finden Konzerte statt. Klassisch, modern oder Folklore.

**Termin:** Die Verwaltung hält die Termine für Sie bereit.

**Ort:** Im Fiedlersee 43, 64291 Darmstadt

**Information:** Eintritt frei,  
weitere Informationen bei Frau Wanske, Telefon 9353180

## Eberstadt

### Spieletreff

**Termin:** Mittwochs

**Ort:** Weidigweg 2, Eingang Adenauer Platz

**Uhrzeit:** 14:00 – 17:00 Uhr

**Information:** Telefon: 594483

## Tanznachmittage mit Live Musik

<b>Termin:</b>	Mittwochs
<b>Ort:</b>	Ernst-Ludwig-Saal (Schwanensaal), Schwanenstraße 42
<b>Uhrzeit:</b>	14:30 – 17:00 Uhr
<b>Information:</b>	Termine siehe Seite 8

## Heimstättensiedlung

### Treff 100

Offener Treff

<b>Termin:</b>	Dienstags und donnerstags
<b>Ort:</b>	Heimstättenweg 100
<b>Uhrzeit:</b>	14:00 – 18:00 Uhr
<b>Information:</b>	Telefon: 311569

## Spielenachmittag

<b>Termin:</b>	Donnerstags
<b>Ort:</b>	Heimstättenweg 100
<b>Uhrzeit:</b>	14:00 – 18:00 Uhr
<b>Information:</b>	Telefon: 311569

## Frauengymnastik

<b>Termin:</b>	Freitags
<b>Ort:</b>	SKV Rot-Weiß Darmstadt, Winkelschneise 9
<b>Uhrzeit:</b>	09:30 – 10:30 Uhr
<b>Information:</b>	Telefon: 311569

# Angebote für Seniorinnen und Senioren in den Stadtteilen

## Kranichstein

### AG Senioren in Kranichstein

Diese Arbeitsgruppe vertritt die Interessen älterer Menschen aller Nationen und Kulturen im Stadtteil und trägt zur Verbesserung ihrer Lebenssituation bei. Die AG übernimmt die Vernetzung der Angebote für Ältere, Schaffung und Ausbau von bedarfsgerechten Angeboten und Dienstleistungen und beteiligt sich an deren bedarfsgerechten Ausbau.

**Ort:** Luise-Büchner-Haus, Grundstraße 10  
**Information:** Stadtteilbüro Herr Varelmann  
Telefon: 971180, Fax: 9711818

### Internationales Seniorenfest in Kranichstein

Die AG Senioren in Kranichstein lädt auch 2014 wieder Seniorinnen und Senioren aus allen Nationen und Kulturen im September zu einem interkulturellen Seniorenfest ein. Gemeinsamer Gesang, Folkloretanz, das Kennenlernen verschiedener Kulturen und Gespräche in angenehmer Gesellschaft tragen zum Gelingen des Festes bei. Der Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

**Termin:** September  
**Ort:** Bürgersaal des Luise-Büchner-Hauses, Grundstraße 10  
**Information:** Herr Varelmann, Telefon 971180

### Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren in Kranichstein

Gemeinsames Essen in gemütlicher Atmosphäre

**Termin:** Dienstags und donnerstags  
**Ort:** Bürgersaal des Luise-Büchner Hauses, Grundstraße 10  
**Uhrzeit:** 12:00 – 13:00 Uhr  
**Information:** Kosten: 3,50 €  
Ermäßigung für Inhaber der Seniorencard  
Anmeldung bei Herrn Creter, Telefon 0162 2532150

## PC-Schulung für Seniorinnen und Senioren im Jugendcafe Chillmo in Kranichstein

Dies ist ein Kooperationsangebot mit dem Seniorenrat Darmstadt. Im Frühjahr und Herbst finden PC-Kurse für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene statt. Sie werden teilweise unterstützt von jugendlichen Co-Tutoren.

<b>Termin:</b>	Frühjahr und Herbst
<b>Ort:</b>	Jugendcafe Chillmo, Bartningstraße 26
<b>Information:</b>	Telefon: 9670688

## Tanznachmittage mit Live Musik

<b>Termin:</b>	Freitags
<b>Ort:</b>	Bürgersaal des Luise-Büchner-Hauses, Grundstraße 10
<b>Uhrzeit:</b>	14:00 – 17:00 Uhr
<b>Information:</b>	Termine siehe Seite 8

## Hiergeblieben

### Wohnen mit Versorgungssicherheit in Kranichstein

In der eigenen Wohnung bleiben können, auch bei Unterstützungsbedarf im Alter, durch Krankheit oder Behinderung.

Nähere Informationen finden Sie im Internet unter [www.hiergeblieben-darmstadt.de](http://www.hiergeblieben-darmstadt.de) oder

Hiergeblieben

Grundstraße 10, 64289 Darmstadt

Telefon: 9813337 oder [info@hiergeblieben-kranichstein.de](mailto:info@hiergeblieben-kranichstein.de)

## Türkischer Seniorentreff in Kranichstein „Zugvögel“

Informationen und Austausch für Ältere

<b>Termin:</b>	Letzter Mittwoch im Monat
<b>Ort:</b>	Bürgersaal des Luise-Büchner-Hauses, Grundstraße 10
<b>Uhrzeit:</b>	15:00 – 17:00 Uhr

# Angebote für Seniorinnen und Senioren in den Stadtteilen

## Martinsviertel

### Interkultureller Seniorentreff im Heiner-Lehr-Zentrum

Die Arbeiterwohlfahrt Darmstadt und „Magnolya e.V.“ haben in gemeinsamer Trägerschaft Darmstadts ersten interkulturellen Treff für ältere Menschen gegründet. Es ist eine Begegnungsstätte von einheimischen und zugewanderten älteren Menschen.

**Ort:** Kopernikusplatz 1, Heiner-Lehr-Zentrum, Ecke Heinheimer Straße  
**Information:** AWO, Telefon: 9512760  
Magnolya, Telefon: 894362

## Wixhausen

### DRK Aktive Senioren in Wixhausen

Die Aktiven Senioren Wixhausen haben Kontaktmöglichkeiten für Jüngere und Ältere geschaffen. Die offene Begegnungsstätte in der Ostendschule lädt ein zum Treffen bei netten Gesprächen beim Kaffee. Ehrenamtliche wollen Möglichkeiten bieten, ihr Wissen, Können und Erfahrung zum eigenen und zum Nutzen anderer einzubringen. Daneben finden auch viele kulturelle und informative Angebote statt. Es ist nicht nur eine Begegnungsstätte für Seniorinnen und Senioren, hier wird für alle Altersstufen etwas angeboten.

**Termin:** Dienstags und donnerstags  
**Ort:** Ostendstraße 27-29, Wixhausen  
**Uhrzeit:** 14:00 – 17:00 Uhr  
**Information:** Telefon: 06150 1858527 oder  
über die Bezirksverwaltung, Telefon: 06150 1849740  
aktive-senioren@wixhausen.de  
www.aktive-senioren.wixhausen.de

# Angebote der Weiterbildung und Information

## PC-Schulung für ältere Menschen

Sie brauchen Unterstützung im Umgang mit der Technik? Sie wollten schon immer mal ins Internet? Auf diese Fragen erhalten Interessierte Antworten. Herr Theis freut sich auf Ihr Kommen.

### Kurs I

- Termin:** Mittwochs ab 22.01.2014, 4 Termine  
**Ort:** Heinrich-Emanuel-Merck Schule  
Alsfelder Straße 23, Berufsschulzentrum  
**Uhrzeit:** 13:20 – 14:40 Uhr  
**Information:** Kosten: 10,00 €, Bezahlung vor Ort, barrierefrei.  
Information und Anmeldung bei der  
Servicestelle Soziales und Beratung  
Telefon: 132414 oder 132872

### Kurs II

- Termin:** Mittwochs ab 19.02.2014, 4 Termine  
**Ort:** Heinrich-Emanuel-Merck Schule  
Alsfelder Straße 23, Berufsschulzentrum  
**Uhrzeit:** 13:20 – 14:40 Uhr  
**Information:** Kosten: 10,00 €, Bezahlung vor Ort, barrierefrei.  
Information und Anmeldung bei der  
Servicestelle Soziales und Beratung  
Telefon: 132414 oder 132872

### Kurs III

- Termin:** Mittwochs, Termin steht noch nicht fest (bitte der Tageszeitung entnehmen), 4 Termine  
**Ort:** Heinrich-Emanuel-Merck Schule  
Alsfelder Straße 23, Berufsschulzentrum  
**Uhrzeit:** 13:20 – 14:40 Uhr  
**Information:** Kosten: 10,00 €, Bezahlung vor Ort, barrierefrei.  
Information und Anmeldung bei der  
Servicestelle Soziales und Beratung  
Telefon: 132414 oder 132872

# Angebote der Weiterbildung und Information

## Literaturhaus

Seit 1995 gibt es in Darmstadt ein Literaturhaus unter städtischer Trägerschaft mit Domizil im John-F.-Kennedy-Haus. Es zeichnet sich durch ein anspruchsvolles Programm aus und will damit literatur- und kulturinteressierte Menschen aller Generationen ansprechen. Die literarischen Veranstaltungen im Literaturhaus sind wichtiger Teil der städtischen Literaturförderung.

Darüber hinaus erweitern die Bereiche Musik, Kunst, Philosophie und Fotografie das kulturelle Spektrum des Hauses.

Die Lesebühne im Literaturhaus ist ein Forum der Darmstädter Textwerkstatt und stellt am ersten Mittwoch im Monat von 20 bis 22 Uhr zwei Autoren mit ihren Arbeiten vor.

Das Gesamtprogramm finden Sie unter: [www.literaturhaus-darmstadt.de](http://www.literaturhaus-darmstadt.de)

### Information:

Literaturhaus Darmstadt, Kasinostraße 3, 64293 Darmstadt  
Telefon: 06151 133338

## Akademie 55plus Darmstadt e.V.

Dieser gemeinnützige Verein ist für alle aktiven, interessierten und kommunikationsfreudigen Menschen ab dem 55. Lebensjahr offen. Alle Referenten/innen, Kursleitungen, das Büroteam und der Vorstand sind ehrenamtlich tätig. Das Motto lautet: „Von Älteren für Ältere“.

Die Akademie bietet ein vielfältiges Kursangebot.

Informationen dazu entnehmen Sie dem neuen Veranstaltungsprogramm, welches im Februar 2014 erscheinen wird und ab diesem Zeitpunkt in der Geschäftsstelle in der Heidelberger Straße 64, dem Stadtfoyer und im Wohnpark Kranichstein erhältlich ist. Internetnutzer finden die Daten unter [www.aka55plus.de](http://www.aka55plus.de). Für den kostenfreien Besuch aller Veranstaltungen ist eine Mitgliedschaft und eine Anmeldung erforderlich.

### Information:

Geschäftsstelle Heidelberger Straße 64, 64285 Darmstadt  
Montag bis Freitag 10:00 – 12:00 Uhr  
Telefon: 9515557



## Feierabend Regionalgruppe Darmstadt

Das Seniorenportal im Internet hat heute mehr als 170.000 Mitglieder in derzeit 126 Regionalgruppen. Alleine in und um Darmstadt leben annähernd 500 Feierabend-Surfer. Sie treffen sich unter [www.darmstadt.feierabend.de](http://www.darmstadt.feierabend.de) im Internet, aber auch in der realen Welt bei unterschiedlichsten Veranstaltungen. Die Feierabend-Seiten bieten Informationen über Hobby, Freizeit und Reise, Weiterbildung, Geld und Finanzen sowie zu aktuellen Themen. Das gesamte Angebot ist kostenlos.

### Information:

Herr Küster, Telefon 718137 oder [rikue@t-online.de](mailto:rikue@t-online.de)

## Volkshochschule Darmstadt

Die Volkshochschule bietet umfangreiche Kurse im Bereich Fort- und Weiterbildung an. Informationen erhalten Sie aus dem aktuellen Kursprogramm.

**Ort:** Justus-Liebig-Haus, Große Bachgasse 2

**Information:** Telefon: 132786 oder [vhs@darmstadt.de](mailto:vhs@darmstadt.de)

## Qualifizierungskurs für ehrenamtliche Seniorenbegleitung (Seniorenbesuchsdienst)

Seit 2003 besteht zwischen dem Servicezentrum Soziales und Beratung der Stadt Darmstadt und dem Diakonischen Werk Darmstadt-Dieburg eine Kooperation zur Qualifizierung als ehrenamtliche Senioren/innenbegleitung. Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren? Sie haben Zeit übrig, die Sie sinnvoll nutzen möchten? Sie haben Freude am Umgang mit älteren Menschen? Sie sind kontaktfreudig und aufgeschlossen? Sie sind offen für Neues und bereit sich weiterzubilden? Dann nehmen Sie teil an einem Qualifizierungskurs über 2 Monate in 8-10 Kurseinheiten. Die Kurse beinhalten eine 15-stündige Hospitation in einer stationären Altenhilfeeinrichtung, ein Abschlusszertifikat und Seniorenbegleitpass, sowie regelmäßigen Austausch in der Gruppe mit fachlicher Begleitung des Diakonischen Werks.

Individuelle Vermittlung der Besuchskontakte nach Kursende und Fahrtkostenerstattung. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Frau Zettl vom Diakonischen Werk.

# Angebote der Weiterbildung und Information

**Ort:** Diakonisches Werk, Kiesstraße 14, 64283 Darmstadt  
**Information:** Beratung in einem persönlichen Gespräch: Ilona Zettl  
Telefon: 06151 667359 oder 926-0

## Gesprächskreis für Angehörige von chronisch kranken und pflegebedürftigen Menschen

Angehörige sind immer mit betroffen ...

Die Diagnose einer chronischen Krankheit wirft viele Fragen auf und macht häufig Angst: Wie wird die Erkrankung verlaufen? Welche Veränderungen werden notwendig sein? Wie können wir die anstehenden Aufgaben bewältigen und verteilen?

Wenn Sie einen alten oder chronisch kranken Menschen betreuen oder pflegen, kennen Sie die Belastungen, die damit einhergehen und häufig sind Sie allein mit Ihren Gedanken und Gefühlen. Unser Kreis bietet Gelegenheit:

- Mit Menschen zu sprechen, die ähnliches erleben wie Sie
- Praktische Tipps zur Entlastung im Alltag auszutauschen
- Einfach etwas für Sie selbst zu tun und besser für Ihr eigenes Wohlbefinden zu sorgen.

Wenn Sie Fragen zu den Gruppentreffen haben, rufen Sie einfach an:

Kursleitung: Heidi Schreiber-Grübel, Dipl.-Psychologin, Gesprächspsychotherapeutin  
Telefon: 06155 8487454

Pflegestützpunkt Darmstadt, Petra Wendling  
Frankfurter Straße 71, 64293 Darmstadt  
Telefon: 06151 6699-361, Fax: 6699-632  
[pflegestuetzpunkt@darmstadt.de](mailto:pflegestuetzpunkt@darmstadt.de)

## Termine für 1. Halbjahr 2014

26.02.2014, 26.03.2014, 30.04.2014, 28.05.2014, 25.06.2014, 23.07.2014  
Sommerferien jeweils mittwochs, 16:00 – 18:00 Uhr, Frankfurter Straße 71,  
Raum 017, Familienzentrum  
Gebühr: keine

**Dieses Angebot wird gefördert von der Wissenschaftsstadt Darmstadt,  
Amt für Soziales und Prävention,  
Kooperationspartnerin ist das Familienzentrum/Bereich Familienbildung**

## Wohnberatungsangebote für Ältere in Darmstadt und in den Stadtteilen Eberstadt und Kranichstein

Die meisten Menschen möchten so lange wie möglich in ihrer vertrauten Wohnung leben, unabhängig von Alter, Krankheit oder Behinderung.

Auch in den Darmstädter Stadtteilen Eberstadt und Kranichstein wird barriere-reduzierter Wohnraum immer wichtiger, um die Selbstständigkeit und Lebensqualität älterer oder gesundheitlich eingeschränkter Menschen zu erhalten.

Das Amt für Soziales und Prävention bietet deshalb, sowohl im Stadthaus Frankfurter Straße, als auch in Eberstadt-Süd, am Kirnberger Platz und in Kranichstein, in den Räumlichkeiten des städtischen Sozialdienstes, Grundstraße, umfassende und kostenlose Wohnberatungs-Angebote. In vielen Fällen geht es um Wohnungsanpassungsmaßnahmen, wie die Anbringung von Haltegriffen, das Ausgleichen von Schwellen, z.B. im Terrassen- und Balkonbereich oder um den Einbau einer bodengleichen Dusche im Bad. Die Wohnberatungsstelle berät umfassend über Möglichkeiten der Wohnungsanpassung und den Abbau von Barrieren. Bei Bedarf werden unter Einbeziehung Angehöriger oder Vermieter/innen alle Möglichkeiten



AGAPLESION  
HEIMATHAUS

### ZUHAUSE IN CHRISTLICHER GEBORGENHEIT

Wohnen & Pflegen in der Tradition des Hessischen Diakonievereins

- 201 vollstationäre Pflegeplätze in Ein- und Zwei-Zimmer-Apartments sowie in Einbett- und Zweibett-Zimmern
- Dauer-, Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Aktivierende ganzheitliche Versorgung
- Vielfältige Freizeit- und Betreuungsangebote
- Seelsorge, Gottesdienste und Andachten

**Wir sind für Sie da! Sprechen Sie uns an.**

AGAPLESION HEIMATHAUS  
Freiligrathstr. 8, 64285 Darmstadt  
T (06151) 602 - 340, F (06151) 602 - 877  
[jutta.neddermeyer@hessischer-diakonieverein.de](mailto:jutta.neddermeyer@hessischer-diakonieverein.de)

[www.hessischer-diakonieverein.de](http://www.hessischer-diakonieverein.de)

# Angebote der Weiterbildung und Information

geprüft, um langfristig Verbesserungen der Wohnsituation herbeizuführen. Die Beratung beinhaltet eine Bestandsaufnahme des Hauses bzw. der Wohnung und die Erstellung eines Berichts. Geklärt wird außerdem, ob finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten beantragt werden können.

**Ansprechperson:** Norbert Koller, Wohnberater, Dipl.-Ing. Architekt

## Anlaufstellen und Sprechzeiten:

### Darmstadt:

Servicestelle Soziales und Beratung, Frankfurter Straße 71  
mittwochs von 8:00 – 12:00 Uhr, Telefon: 133854

### Darmstadt-Eberstadt:

Kirnberger Straße 13  
dienstags von 12:00 – 16:00 Uhr, Telefon: 2815863

### Darmstadt-Kranichstein:

Grundstraße 10  
donnerstags von 12:00 – 16:00 Uhr, Telefon: 9711810

seit 1996



## Pflegedienst Hessen-Süd

immer in Ihrer Nähe

**Zuhause ist es doch am Schönsten!**

Pflegedienst Hessen Süd  
Janssen GmbH  
Thüringer Straße  
Darmstadt-Eberstadt  
Tel. 06151 501 400  
Hauptstraße 10  
Weiterstadt-G.  
Tel. 06150 52 9 52



**Familienpflege | Hauswirtschaft | Demenzbetreuung | Beratung  
Kranken- und Altenpflege | u.v.m.** [www.pflegedienst-hessen-sued.de](http://www.pflegedienst-hessen-sued.de)

## Seniorencard

Ältere Menschen sollen ihre Freizeit aktiv gestalten und am gesellschaftlichen Leben teilhaben können – unabhängig von ihrem Einkommen. Gemeinsam bieten die Wissenschaftsstadt Darmstadt und der Landkreis Darmstadt-Dieburg die Seniorencard an. Die Seniorencard ermöglicht Seniorinnen und Senioren öffentliche Einrichtungen und verschiedene Angebote für Freizeit, Kultur und Bildung zu ermäßigten Preisen oder kostenfrei zu nutzen.

Wer erhält die Seniorencard?

- Personen ab 65 Jahre
- Personen ab 60 Jahre in Pflegeeinrichtungen
- Frührentner/-innen und Frühpensionäre/-innen ab 60 Jahren
- Ehepartner/-innen
- Bezieher von Versichertenrente, Knappschaftsrente oder Altersruhegeld für Landwirte wegen Erwerbsunfähigkeit gem. §43 (2) SGB VI ab Vollendung des 50. Lebensjahres

Die Einkünfte dürfen die Einkommensgrenze nach dem SGB XII nicht überschreiten.

**Ort:** Stadthaus, Frankfurter Straße 71  
**Information:** Frau Blank, Telefon 132872 oder  
Frau Schmitz-Schuller, Telefon 132414  
mittwochs 8:00 – 12:00 Uhr



## Häusliche Krankenpflege Moser

**Tel.: 0 61 51/37 03 52**

**Fax: 0 61 51/3 96 93 33**

Wixhäuser Straße 3 · 64291 Darmstadt

[www.haeusliche-krankenpflege-moser.de](http://www.haeusliche-krankenpflege-moser.de)

*... wir sind gerue für Sie da!*

# Angebote der Weiterbildung und Information

## „Darmstadt aktuell“

Die wöchentliche Hörzeitung lesen, wann immer man will, trotz starker Sehbehinderung oder Erblindung.

Seit vielen Jahren ist diese besondere Hörzeitung auf Kassetten und CD's beziehbar. Ältere Menschen in Darmstadt, die an diesem Angebot interessiert sind, wenden sich an das Medienzentrum „Stimme der Hoffnung“.

**Information:** Medienzentrum Stimme der Hoffnung,  
Abt. Blindenhörbücherei  
Herr Thäder, Telefon 06257 5065335

## Staatstheater Darmstadt

Das Staatstheater Darmstadt wurde 2012 als seniorenfreundlicher Betrieb ausgezeichnet. Ausgewählte Veranstaltungen werden sonntags zur angenehmen Nachmittagszeit auch mit Kaffee und Kuchen angeboten.

Informationen dazu finden Sie im Monatsspielplan oder unter [www.staatstheater-darmstadt.de](http://www.staatstheater-darmstadt.de)

Vorteile für einen bequemen Theaterbesuch sind:

- Karten bequem von zu Hause bestellen
- Gruppenermäßigung
- Vorlesefunktion der Homepage
- Bequeme Anfahrtsmöglichkeiten u.a. mit Taxistand
- Parkmöglichkeiten in der Theatergarage
- Barrierefrei von der Theatergarage bis ins Foyer
- Neues Blindenleitsystem
- Behindertengerechte Aufzüge
- Induktive Höranlage
- Anforderung des gedruckten Spielplans per Post an der Vorverkaufskasse gegen Porto

Durch Kooperation zwischen Staatstheater und Sozialdezernat können Darmstädterinnen und Darmstädter, die Sozialhilfe, Grundsicherung oder Arbeitslosengeld II beziehen, ermäßigte Theaterkarten erhalten. Weitere Auskünfte erteilt die Vorverkaufskasse des Staatstheaters, Telefon 2811-600.

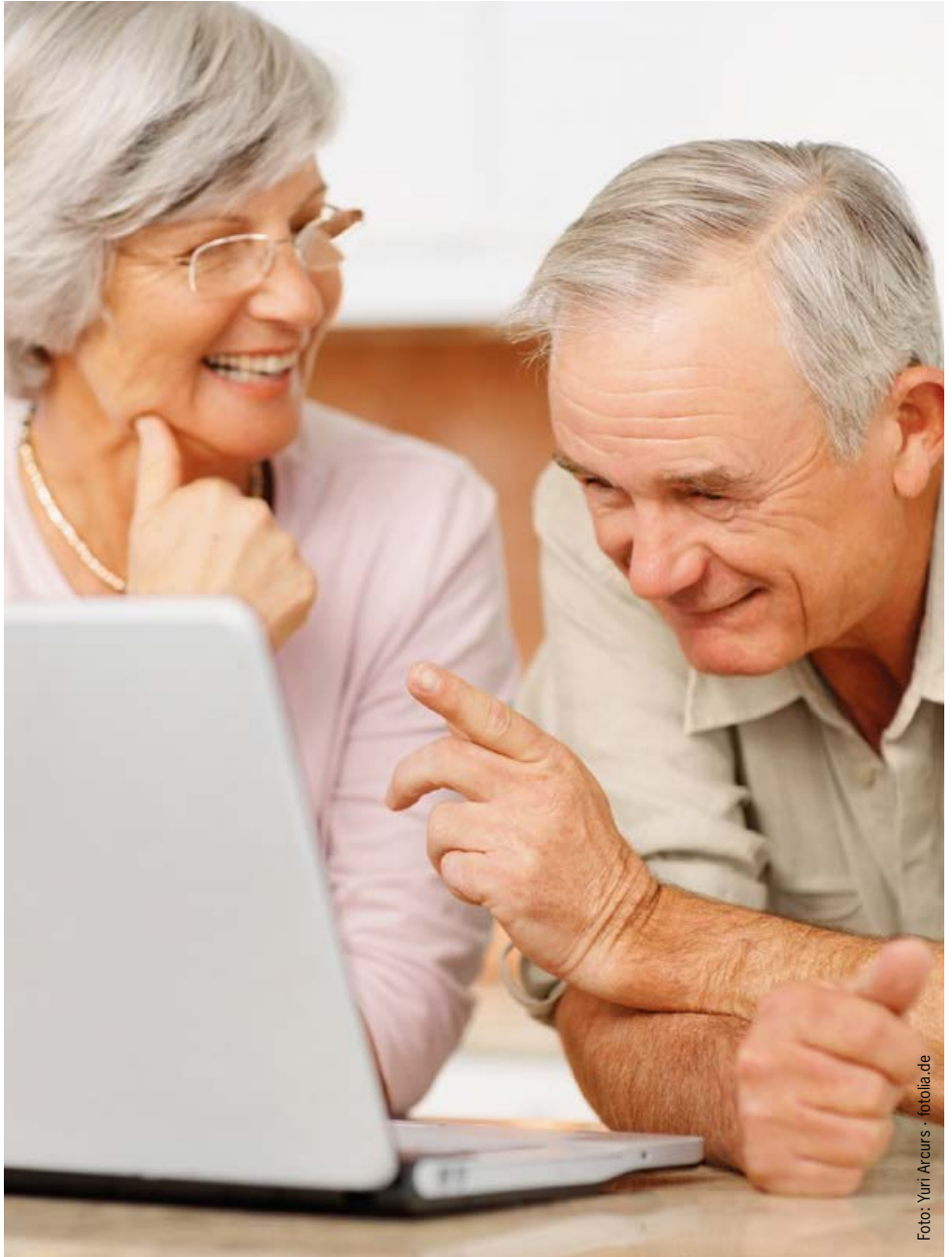


Foto: Yuri Arcurs - fotolia.de

# Seniorenbegegnungsstätten Darmstadt

## Städtische Seniorentreffs

### Seniorentreff Eberstadt

Kaffeetrinken und Erzählrunde

<b>Termin:</b>	Montags
<b>Ort:</b>	Weidigweg 2, Eingang Adenauer Platz
<b>Uhrzeit:</b>	14:00 – 17:00 Uhr
<b>Information:</b>	Seniorentreffleitung: Frau Pflug, Telefon 54903 zu Treffzeiten, Telefon 594483

### Spieletreff

<b>Termin:</b>	Mittwochs
<b>Ort:</b>	Weidigweg 2, Eingang Adenauer Platz
<b>Uhrzeit:</b>	14:00 – 17:00 Uhr
<b>Information:</b>	Seniorentreffleitung: Frau Pflug, Telefon 54903 zu Treffzeiten, Telefon 594483

### Ostpreußen Frauengruppe

<b>Termin:</b>	Jeden 1. Mittwoch im Monat
<b>Ort:</b>	Weidigweg 2, Eingang Adenauer Platz
<b>Uhrzeit:</b>	14:00 – 17:00 Uhr
<b>Information:</b>	Seniorentreffleitung: Frau Pflug, Telefon 54903 zu Treffzeiten, Telefon 594483

### Seniorentreff Kranichstein

<b>Termin:</b>	Montags
<b>Ort:</b>	Bürgerhaus am See, Grundstraße 10
<b>Uhrzeit:</b>	14:00 – 16:00 Uhr
<b>Information:</b>	Seniorentreffleitung: Frau Heist, Telefon 710108 zu Treffzeiten, Telefon 9711815



## Seniorentreff am Woog

<b>Termin:</b>	jeden 2. Dienstag im Monat und nach Vereinbarung
<b>Ort:</b>	Naturfreundehaus, Darmstraße 4a
<b>Uhrzeit:</b>	13:30 – 16:30 Uhr
<b>Information:</b>	Seniorentreffleitung: Frau Helfenstein, Telefon 377199 zu Treffzeiten, Telefon 422600

## Seniorenringkreis

<b>Termin:</b>	jeden 2. Montag im Monat
<b>Ort:</b>	Naturfreundehaus, Darmstraße 4a
<b>Uhrzeit:</b>	13:30 – 16:00 Uhr
<b>Information:</b>	Ansprechpartner Herr Schmöle, Telefon 4295325 zu Treffzeiten, Telefon 422600

## Spieletreff am Woog

<b>Termin:</b>	jeden 2. Donnerstag im Monat
<b>Ort:</b>	Naturfreundehaus, Darmstraße 4a
<b>Uhrzeit:</b>	13:30 – 17:00 Uhr
<b>Information:</b>	Frau Waschnek, Telefon 76550 Frau Kaufmann, Telefon 735627

# Seniorenbegegnungsstätten Darmstadt

## Kirchliche Begegnungsstätten und Seniorentreffs

### Evangelische Kirche

#### Ev. Christuskirchengemeinde Seniorentreff

Heidelberger Landstraße 155

Frau Kuhlen, Telefon 54247

#### Ev. Auferstehungsgemeinde

Messler Straße 31

Frau Wild, Telefon 372790

[inwild@gmx.de](mailto:inwild@gmx.de)

#### Ev. Frauenhilfe Wixhausen

Gemeindehaus Scheune, Römergasse 17, 64291 Wixhausen

Findet im 14-tägigen Rhythmus statt.

Frau Berndt, Telefon 06150 85658

#### Ev. Martin-Luther-Gemeinde/Stiftskirchenbezirk

##### „Offener Montag“

Prinz-Christians-Weg 11

Frau Köble, Telefon 43327

#### Ev. Paulusgemeinde, Stätte der Begegnung

Wittmannstraße 55

Herr Pfarrer Wille-Boysen, Telefon 427811

#### Ev. Stadtmission, Seniorentreff „Neue Horizonte“

Römerstraße 34

Frau Czerwinski, Telefon 9517591

#### Ev. Dreifaltigkeitsgemeinde, Seniorentreff

Heidelberger Landstraße 311

Frau Lange, Telefon 591154

### **Ev. Friedensgemeinde Seniorentreff**

Landgraf-Philipps-Anlage 63

Telefon: 314414

evangelisch-friedensgemeinde@t-online.de

### **Ev. Lutherische Kreuzkirchengemeinde**

Jakob-Jung-Straße 29

Frau Pfarrerin Themel, Telefon 9182236, Büro: Telefon 371190

### **Ev. Martin-Luther-Gemeinde, Martinsbezirk**

Heinheimer Straße (hinter der Martinskirche)

Frau Graf, Lauteschlägerstraße 5, Telefon 75702

Frau Köble, Prinz-Christian-Weg 11, Telefon 43327

### **Ev. Michaelsgemeinde**

Mollerstraße 23

Frau Pfliegensdörfer, Telefon 79494

### **Ev. Südostgemeinde**

Christophorus Haus, Herdweg 122

Frau Wessel, Telefon 713835

### **Seniorenbegegnungsstätte Matthäusgemeinde**

Heimstättenweg 73-75

Herr Pfarrer Schwöbel / Frau Looß, Telefon 307451 und Telefon 496207

### **Ev. Paul Gerhardt Gemeinde Seniorentreff**

Paul-Gerhardt-Platz 7, Eingang Iligweg

Frau Erika Rascher, Telefon 824848

# Seniorenbegegnungsstätten Darmstadt

## Katholische Kirche

### St. Ludwig Offener Nachmittag

Wilhelminenplatz 9

Telefon: 99680

Herr Diakon Lenhart, Telefon 996814

st-ludwig@gmx.de

### St. Georg Seniorentreff

Stockhausenweg 50

Frau Bartoschick, Telefon 54863

### Senioren der Pfarrei St. Josef

Schwanenstraße 56

Frau Gerner, Telefon 1361028

### St. Fidelis Seniorenkreis

Feldbergstraße 27

Frau Böcher, Telefon 891827

### Seniorentreff Hl. Geist, Arheilgen und Wixhausen

Zöllerstraße 3

Frau Sowada, Telefon 372160

### St. Elisabeth Seniorentreff

Schlossgartenplatz 5

Frau Ende, Telefon 74789

### Seniorenkreis Liebfrauen

Klappacher Straße 46

Frau Ries, Telefon 423501

### Seniorentreff Hl. Kreuz

Heimstättenweg 102

Frau Grether, Telefon 311835

## Überkonfessionelle Begegnungsstätten und Seniorentreffs

### DRK Aktive Senioren Wixhausen

DRK Wixhausen

Ostendstraße 27-29, 64291 Wixhausen

Telefon: 06150 18585-27

aktive-senioren@wixhausen.de

[www.aktive-senioren.wixhausen.de](http://www.aktive-senioren.wixhausen.de)

### DRK – Kreisverband Darmstadt-Stadt e.V.

Mornewegstraße 15, 64293 Darmstadt

Telefon: 3606658

### DRK – Offener Seniorentreff in türkischer Sprache

**Termin:** Jeden 2. Mittwoch im Monat

**Ort:** Seniorenwohnanlage AWO, Kasinostraße 37, 64293 Darmstadt

**Uhrzeit:** 13:00 – 15:00 Uhr

### DRK – Offener Seniorentreff in russischer Sprache

**Termin:** Jeden 2. Mittwoch im Monat

**Ort:** DRK-Haus, Mornewegstraße 15, DRK-Gebäude Darmstadt

**Uhrzeit:** 17:00 – 19:00 Uhr

### DRK – Offener Seniorentreff in russischer Sprache

**Termin:** Jeden 2. Mittwoch im Monat

**Ort:** DRK-Tageszentrum, Heidelberger Landstraße 383

**Uhrzeit:** 18:00 – 20:00 Uhr

# Seniorenbegegnungsstätten Darmstadt

## Arbeiterwohlfahrt

### Kreisverband Darmstadt e.V

#### Seniorentreff der AWO Wixhausen

Falltorstraße 58

Telefon: 06150 83670

#### Seniorentreff der AWO Arheilgen

Frankfurter Landstraße 183

Telefon: 933275

#### Seniorentreff der AWO Süd

Bessunger Straße 48

Telefon: 64747

#### Seniorentreff der AWO Eberstadt

Oberstraße

Telefon: 591566

#### Seniorentreff der AWO

##### Darmstadt Nord

<b>Termin:</b>	Donnerstags
<b>Ort:</b>	Heiner-Lehr-Zentrum, Kopernikusplatz 1, Ecke Heinheimer Straße
<b>Uhrzeit:</b>	13:00 – 17:00 Uhr
<b>Information:</b>	AWO, Telefon 9512760

#### Seniorentreff Forstmeisterhaus

<b>Termin:</b>	Montags und freitags
<b>Ort:</b>	Forstmeisterstraße 11
<b>Uhrzeit:</b>	14:30 – 17:00 Uhr
<b>Information:</b>	Frau Schöning, Telefon 664810



**MediS**  
Ambulanter  
Pflegedienst



**ZU HAUSE PFLEGEN UND BETREUEN**

Eduard-Anthes-Str. 2 · 64521 Groß-Gerau  
06152-71 222 77

Marburger Str. 13 · 64287 Darmstadt  
06151-98 170 05

Internet: [www.medis-pflege.de](http://www.medis-pflege.de)  
e-mail: [info@medis-pflege.de](mailto:info@medis-pflege.de)

... wir beraten  
Sie gerne!




**Friedrich Friedrich**  
Darmstädter Speditions- und Möbeltransportgesellschaft mbH

Der Senioren-Umzug

**Umzüge seit Generationen – für Generationen**

Unser Name steht für Qualität und Erfahrung. Seit über 75 Jahren.

- Umfassende Beratung und individuelle Betreuung
- Ein-/Auspacken von Kleidung, Büchern, etc.
- Unterstützung bei Haushaltsauflösungen
- Hilfestellung bei Behördengängen
- Fachgerechte Verpackung bei Porzellan bis hin zu Antiquitäten
- Anbringen von Lampen und Bildern
- Montagetarbeiten (auch Küchen)
- Zwischenlagerung Ihrer Möbel

*... und Friedrich kann noch Vieles mehr!*

Mit uns gewinnen Sie einen erfahrenen und zuverlässigen Partner, der Ihnen sowohl die körperliche Arbeit als auch den mentalen Stress während dieser Veränderungsphase gerne abnimmt.

*Ihr Friedrich Friedrich Team*

**Friedrich Friedrich** GmbH    Telefon 06155 / 83 67 - 0  
Wiesenstraße 5                    [info@friedrich-umzug.de](mailto:info@friedrich-umzug.de)  
64347 Griesheim                    [www.friedrich-umzug.de](http://www.friedrich-umzug.de)

AMBULANTE DIENSTE  
KRANKENPFLEGE  
SENIORENBERATUNG

DARMSTÄDTER PFLEGE-  
UND SOZIALDIENST e.V.

HÜGELSTRASSE 47 · 64283 DARMSTADT  
TELEFON: 0 61 51 / 1 77 46-0 · TELEFAX: 0 61 51 / 1 77 46-20  
INTERNET: [WWW.DPSD.DE](http://WWW.DPSD.DE) · E-MAIL: [INFO@DPSD.DE](mailto:INFO@DPSD.DE)

# Seniorenbegegnungsstätten Darmstadt

## Magnolya e.V.

### Offener Treff für italienische Frauen, L'albero delle donne

<b>Termin:</b>	Mittwochs
<b>Ort:</b>	Interkultureller Treff für ältere Menschen im Heiner-Lehr-Zentrum, Kopernikusplatz 1, Ecke Heinheimer Straße
<b>Uhrzeit:</b>	14:30 – 17:00 Uhr
<b>Information:</b>	Leiterin Frau Silvia Bono, Telefon 6691633

### Offener Treff für Frauen aus der Türkei, Nazar degmesin

<b>Termin:</b>	Donnerstags
<b>Ort:</b>	Interkultureller Treff für ältere Menschen im Heiner-Lehr-Zentrum, Kopernikusplatz 1, Ecke Heinheimer Straße
<b>Uhrzeit:</b>	9:00 – 12:00 Uhr
<b>Information:</b>	Leiterin Frau Filiz Koc, Telefon 6691633

### Offener Treff für griechische Frauen

<b>Termin:</b>	Jeden 3. Donnerstag im Monat
<b>Ort:</b>	Interkultureller Treff für ältere Menschen im Heiner-Lehr-Zentrum, Kopernikusplatz 1, Ecke Heinheimer Straße
<b>Uhrzeit:</b>	ab 18:00 Uhr
<b>Information:</b>	Leiterin Frau Angeliki Liakidis, Telefon 6691633

### Einmal im Monat findet ein interkulturelles Frühstück statt.

Termine werden in der Tagespresse bekannt gegeben.

## Arbeitsgruppe Lesben und Alter

### Offener Treff für lesbische Frauen

Treffpunkt: Frauenkulturzentrum Darmstadt (barrierefrei)  
Emilstraße 10 (Kyritzschule), 64289 Darmstadt

Die Termine für die monatlichen Sitzungen finden Sie unter  
[www.frauenkulturzentrum-darmstadt.de](http://www.frauenkulturzentrum-darmstadt.de) oder in der Mathilde Zeitung



# Reisen

## Weihnachtserholung 2014 in Bad König

Mit dem Angebot der Weihnachtserholung können ältere Darmstädter Bürgerinnen und Bürger die Weihnachtszeit und Silvester in einem Hotel in Bad König/Odenwald in Gemeinschaft verbringen. An Weihnachten und Silvester ist niemand gerne allein. Aber oft sind familiäre Bindungen nicht mehr vorhanden. Der zu entrichtende Eigenanteil ist abhängig vom Einkommen und von den Wohnkosten.

<b>Termin:</b>	23.12.2014 – 02.01.2015
<b>Information:</b>	Frau Gothe, Telefon 132053 Anmeldung ab 24.09.2014 bis 15.10.2014 mittwochs von 8:00 – 12:00 Uhr

## Erholung für ältere Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung in Bad Bocklet

Vom 21. bis 31. Oktober 2014 können Sie in Bad Bocklet in einem freundlichen Haus, direkt am Kurpark, Urlaub machen. Die Zimmer im Kurhaus sind mit barrierefreien Bädern ausgestattet. Eine Krankenschwester ist im Hause. Notwendige pflegerische Maßnahmen (max. Pflegestufe I) sowie häusliche Krankenpflege können von Pflegediensten vor Ort übernommen werden. Der Urlaub wird von zwei Betreuerinnen begleitet!

<b>Termin:</b>	21.10.2014 – 31.10.2014
<b>Information:</b>	Frau Gothe, Telefon 132053 Anmeldung ab 23.07.2013 bis 13.08.2014 mittwochs von 8:00 – 12:00 Uhr

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Fähigkeit, selbstständig zu Bett und zum WC gehen zu können. Für folgende Personen ist die Teilnahme leider nicht möglich: Demenziell erkrankte, bettlägerige Personen und Personen die Einzelbetreuung benötigen. Der evtl. zu zahlende Eigenanteil ist abhängig vom Einkommen und den Wohnkosten.

# Reisen

## Sozialverband VdK Hessen-Thüringen e.V.

### Barrierefreies Reisen für alle Menschen.

Die Reiseprogramme sind auf die Bedürfnisse und Ansprüche von Senioren-/innen und Menschen mit Behinderung zugeschnitten.

Der VdK-Reisedienst informiert nicht nur, er gestaltet auch mit. Auf Wunsch arbeitet er die persönliche Reiseroute aus. Darüber hinaus vermittelt er über renommierte, verlässliche Reisepartner für Pauschal- und Gruppenreisen, die allen Interessenten offen stehen.

### Reisedienst Informationen

Gerade für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen, vor allem aber für Rollstuhlfahrer, endet die Urlaubsfreude oft mit Urlaubsfrust: als „behindertengerecht“ ausgewiesene Hotels oder Pensionen erweisen sich als untauglich – Türen sind zu schmal, Gemeinschaftsräume nur über Stufen zu erreichen, die Toilette mit dem Rollstuhl nicht befahrbar etc. Die häufige Konsequenz: auf Individual- oder Auslandsreisen wird künftig verzichtet.

### Der VdK-Reisedienst verfügt über eine umfangreiche Datenbank:

- barrierefreie und seniorengerechte Hotels, Pensionen, Ferienwohnungen und andere Beherbergungsbetriebe im In- und Ausland
- Ferienunterkünfte, die Pflege und Betreuung anbieten
- Kurzzeit-Pflegeheime
- barrierefreie Campingplätze
- Familienurlaub, auch mit behinderten Angehörigen
- Dialysestationen im In- und Ausland

Tipps und Hinweise gibt es bei allen Fragen rund ums Reisen, die im Zusammenhang mit Alter, Krankheit oder Behinderung auftreten können – von der Gepäckbeförderung über Hilfsdienste an den Flughäfen bis hin zur medizinischen Versorgung (Krankenversicherungsabkommen) im Ausland.

## Sozialverband VdK Hessen-Thüringen

### Reisedienst

Ansprechpartnerin: Karin Krug

Haus der Begegnung

Ostparkstraße 37, 60385 Frankfurt am Main

Telefon: 069 432662

Fax: 069 431361

[reisedienst.hessen@vdk.de](mailto:reisedienst.hessen@vdk.de)



# Spezielle Angebote für Migrantinnen und Migranten

**Magnolya e.V.** wurde 1998 von Frauen aus der Türkei, Italien und Deutschland gegründet. Durch muttersprachliche und interkulturelle Angebote in Bildung und Freizeitgestaltung werden Frauen darin unterstützt am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.

Die Angebote finden im Heiner-Lehr-Zentrum, Kopernikusplatz 1, statt.

## Angebote von Magnolya e.V.

- Muttersprachliche Treffpunkte für ältere Frauen aus der Türkei, Italien und Griechenland
- Interkulturelles Frühstück einmal im Monat
- Zugehende Betreuung älterer italienischer und türkischer Frauen
- Bildungsangebote: Alphabetisierungskurse für Frauen aus der Türkei; Deutschkurs für Lernungewohnte
- Bewegungsangebote: Gymnastik für Ältere, Radfahrkurse für Frauen jeden Alters, Schwimmbadbesuche
- Interkulturelle Begegnung: gemeinsame Projekte mit den Seniorinnen der AWO Nord, Alice e.V.

## Magnolya e.V.

### Offener Treff für italienische Frauen, L'albero delle donne

<b>Termin:</b>	Mittwochs
<b>Ort:</b>	Interkultureller Treff für ältere Menschen im Heiner-Lehr-Zentrum, Kopernikusplatz 1, Ecke Heinheimer Straße
<b>Uhrzeit:</b>	14:30 – 17:00 Uhr
<b>Information:</b>	Leiterin Frau Silvia Bono, Telefon 6691633

### Offener Treff für Frauen aus der Türkei, Nazar degmesin

<b>Termin:</b>	Donnerstags
<b>Ort:</b>	Interkultureller Treff für ältere Menschen im Heiner-Lehr-Zentrum, Kopernikusplatz 1, Ecke Heinheimer Straße
<b>Uhrzeit:</b>	9:00 – 12:00 Uhr
<b>Information:</b>	Leiterin Frau Filiz Koc, Telefon 6691633

## Offener Treff für griechische Frauen

<b>Termin:</b>	Jeden 3. Donnerstag im Monat
<b>Ort:</b>	Interkultureller Treff für ältere Menschen im Heiner-Lehr-Zentrum, Kopernikusplatz 1, Ecke Heinheimer Straße
<b>Uhrzeit:</b>	ab 18:00 Uhr
<b>Information:</b>	Leiterin Frau Angeliki Liakidis, Telefon 6691633

Einmal im Monat findet ein interkulturelles Frühstück statt.  
Termine werden bekannt gegeben.

## Türkischer Seniorentreff in Kranichstein „Zugvögel“

Informationen und Austausch für Ältere

<b>Termin:</b>	letzter Mittwoch im Monat
<b>Ort:</b>	Bürgerhaus Kranichstein, Grundstraße 10, Bürgersaal
<b>Uhrzeit:</b>	15:00 – 17:00 Uhr
<b>Information:</b>	Ansprechpartnerinnen: Filiz Koc, Nurcan Yildiz, Telefon 06151 981233

## Interkulturelle Bewegungsangebote des DRK Kreisverbandes

Der DRK Kreisverband Darmstadt-Stadt e.V. bietet mehrmals in der Woche muttersprachliche Seniorengymnastik an. Die Gruppen werden von geschulten Mitarbeiterinnen geleitet. Einfache Übungen mit Musik regen den Körper und den Geist an und vermitteln Freude an der Bewegung.

## Seniorengymnastik in türkischer Sprache

<b>Termin:</b>	Montags
<b>Ort:</b>	DRK-Haus, Mornewegstraße 15, 64293 Darmstadt
<b>Uhrzeit:</b>	16:00 – 17:00 Uhr
<b>Information:</b>	Kursleitung: Frau Gülseren Akin Kosten pro Übungsstunde: 2,00 €

# Spezielle Angebote für Migrantinnen und Migranten

## Interkulturelle Gymnastikgruppe 55 plus

<b>Termin:</b>	Montags
<b>Ort:</b>	DRK-Haus, Mornewegstraße 15, 64293 Darmstadt
<b>Uhrzeit:</b>	17:30 – 18:30 Uhr

## DRK – Offener Seniorentreff in türkischer Sprache

<b>Termin:</b>	jeden 2. Mittwoch
<b>Ort:</b>	Seniorenwohnanlage AWO, Kasinostraße 37, 64293 Darmstadt
<b>Uhrzeit:</b>	13:00 – 15:00 Uhr

## DRK – Offener Seniorentreff in russischer Sprache

<b>Termin:</b>	jeden 2. Mittwoch
<b>Ort:</b>	DRK-Haus, Mornewegstraße 15, DRK-Gebäude Darmstadt
<b>Uhrzeit:</b>	17:00 – 19:00 Uhr
<b>Termin:</b>	Jeden 2. Mittwoch
<b>Ort:</b>	DRK-Tageszentrum, Heidelberger Landstraße 383
<b>Uhrzeit:</b>	18:00 – 20:00 Uhr

## Russischer Freundschaftsverein rfv Alice e.V.

Der russische Freundschaftsverein feierte im Jahr 2013 sein 10-jähriges Bestehen. Ziel des Vereins ist es, die Seniorenarbeit zu fördern und der Alterseinsamkeit vorzubeugen. Er soll ein flächendeckendes Netzwerk knüpfen, aufbauend auf bestehende Projekte und durch die Vermittlung neuer Angebote. Das freiwillige Engagement von Menschen soll gefördert und die Bereitschaft zur Selbstorganisation unterstützt werden.

Der Verein berät, initiiert, leistet Hilfestellung und ist Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren. Die Seniorenarbeit soll auf eine breite Basis gestellt werden. Ehrenamtliche, die ihre Erfahrungen in diese Arbeit einbringen können, sollen gewonnen werden.

Wer sich engagieren möchte, kann sich mit dem Vorstand in Verbindung setzen.

Seit 2011 ist der Verein der Träger des Projekts „Migranten in Darmstadt im Alter“. Ziel des Projektes ist die Verbesserung der Lebensqualität von älteren Migrantinnen und Migranten, insbesondere bei gesundheitlichen und sozialen Belangen. Außerdem bietet der Verein für Seniorinnen und Senioren Sprachkurse, Filmabende, Ausflüge und Exkursionen an.

Die Angebote für das Jahr 2014 entnehmen Sie bitte dem Veranstaltungskalender des Vereins.

Als Kontaktperson steht Ihnen Frau Larissa Henoch, Telefon 4923178 zur Verfügung.

### **Projekt MiDiA – Migrantinnen und Migranten im Alter in Darmstadt**

Das Projektteam bietet Migrantenselbstorganisationen Hilfe und Unterstützung bei:

- der Organisation von mehrsprachigen Infoveranstaltungen zu verschiedenen Themenbereichen, wie z.B.: Stationäre und ambulante Pflegeangebote, Pflegegeld, Demenz, Rente, Unterstützungsangebote für Angehörige sowie weiteren Themen nach Absprache
- dem Aufbau und der Organisation von Freizeitaktivitäten, wie z.B.: Sprachkurse, Computerkurse, Gedächtnistraining, Bewegungsangebote und weiteren Aktivitäten nach Absprache
- der Beantragung von Fördermitteln für Projekte
- der Durchführung von Projekten

**Termin:** jeweils nach Absprache  
**Ort:** eigene Vereinsräume der Vereine; oder Heiner-Lehr-Zentrum  
**Information:** Gabriele Dierks, Kelime Temiz, Telefon 0157 75414053  
info@projekt-midia.de

# Hinweise und Tipps

## Seniorenrat Darmstadt e.V.

Der Seniorenrat Darmstadt e.V. unterstützt die Förderung der Belange der Darmstädter Seniorinnen und Senioren. Der Verein arbeitet ehrenamtlich auf überkonfessioneller und überparteilicher Basis. Er erhebt keine Mitgliedsbeiträge, sondern finanziert sich aus Spenden und Zuwendungen. Um diese Ziele zu erreichen, unternimmt der Seniorenrat Darmstadt e.V. unter anderem die folgenden Aktivitäten:

- Kontaktpflege zu allen Institutionen, Verbänden und Gruppen, die sich in Darmstadt mit der Altenarbeit und ihren Problemen befassen
- Herausgabe eines Veranstaltungskalenders dreimal im Jahr, um die Möglichkeiten zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben aufzuzeigen und durch Angebote an ehrenamtlicher Tätigkeit zu aktivieren
- Betreiben von zwei Internetcafés zur Einführung und Weiterbildung in der modernen Kommunikationstechnologie
- Ausrichter der Darmstädter Seniorentage in Kooperation mit der Wissenschaftsstadt Darmstadt und der Fachkonferenz Altenhilfe
- Auszeichnung seniorenfreundlicher Betriebe
- Informationsveranstaltungen zu allen Senioren/innen relevanten Themen
- Zusammenführung von Seniorinnen und Senioren bei geselligen und kulturellen Veranstaltungen

### Information:

Unter [www.Seniorenrat-Darmstadt.de](http://www.Seniorenrat-Darmstadt.de) finden Sie weitere Informationen und den Veranstaltungskalender.

## Darmstädter Seniorentage

Die 6. Darmstädter Seniorentage finden am Samstag, den 6. September 2014, im Wissenschafts- und Kongresszentrum Darmstadt von 10:00 – 17:00 Uhr statt.

Der Seniorenrat Darmstadt e.V., die Wissenschaftsstadt Darmstadt und die Fachkonferenz Altenhilfe laden Sie recht herzlich dazu ein.



## DemenzForumDarmstadt e.V.

Informations- und Anlaufstelle für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

Das DemenzForumDarmstadt e.V. ist die regionale Alzheimer Gesellschaft in Darmstadt. Der im Jahr 2000 gegründete Verein hat sich zum Ziel gesetzt, die Versorgungssituation von Menschen mit Demenz und ihren Familien in Darmstadt zu verbessern.

Zu den Angeboten des Vereins gehören:

- Individuelle Beratung für Betroffene und Angehörige
- Gesprächskreise und Seminare für begleitende Angehörige
- niedrigschwellige Betreuungsangebote für Menschen mit Demenz
- Wohn- und Lebensgemeinschaften für Menschen mit Demenz
- Fort- und Weiterbildungsangebote für professionell Pflegende

### Kontakt:

DemenzForumDarmstadt e.V.  
 Bad Nauheimer Straße 9,  
 64289 Darmstadt  
 Telefon: 06151 967996  
 Fax: 06151 9670824  
[information@demenzforum-darmstadt.de](mailto:information@demenzforum-darmstadt.de)  
[www.demenzforumdarmstadt.de](http://www.demenzforumdarmstadt.de)

### Bürozeiten:

Montag bis Donnerstag, 9:00 – 12:00 Uhr  
 Anrufbeantworter ist geschaltet, es wird  
 zeitnah zurückgerufen.



Kleine Lücken  
 fallen am  
**Anfang**  
 kaum auf.

### DemenzForum Darmstadt e.V.

Bad Nauheimer Str. 9  
 64289 Darmstadt  
 06151 967996  
[www.demenzforum-darmstadt.de](http://www.demenzforum-darmstadt.de)



Spendenkonto:  
 Sparkasse  
 Darmstadt

IBAN DE  
 72 5085 0150 0009 004815  
 BIC HELADEF1DAS

# Hinweise und Tipps

## Kino für Junggebliebene in Darmstadt

Seniorenkino mit Auszeichnung

Im Jahr 2012 wurde der Citydome Darmstadt (Rex und Festival) vom Seniorenrat Darmstadt als seniorenfreundlicher Betrieb ausgezeichnet.

### Information:

Seniorinnen und Senioren zahlen täglich (außer Kinodienstag = Einheitspreis) den ermäßigten Preis von 5,50 € (ggf. filmgebundene Zuschläge).

Jeden 3. Dienstag wird „Kino für Junggebliebene“ angeboten; das Haus öffnet um 14:30 Uhr, Filmbeginn ist um 15:30 Uhr.

Durch die freundliche Unterstützung der Bäckerei Bormuth gibt es „Film plus Kaffee und Kuchen“ für nur 5,00 €.

Informationen und Karten erhalten Sie unter: Telefon 29789 oder unter [www.kinos-darmstadt.de](http://www.kinos-darmstadt.de).

## Dadina Senior Ticket

Das Senior Ticket ist eine vergünstigte Monatskarte für alle Fahrgäste ab 65 Jahren in der Stadt Darmstadt und im Landkreis Darmstadt-Dieburg.

Das Ticket kann in allen RMV-Verkehrsmitteln in der Stadt Darmstadt und im Landkreis Darmstadt-Dieburg (Tarifgebiete 39, 40 und 41) genutzt werden und wird als Monatskarte in den Preisstufen 1, 2, 3 und 4 zu den Tarifen für Auszubildende verkauft.

Es besteht aus einer Kundenkarte und einer Monatskarte und ist gültig zusammen mit dem Personalausweis.

### Information:

Kontakt: Dadina, Europaplatz 1, 64293 Darmstadt, Telefon 360510

## Malteser Hospizdienst Darmstadt

### Kontakt:

Malteser Hilfsdienst e.V. – Malteser Hospizdienst Darmstadt

Elisabethenstraße 34, 64283 Darmstadt

Telefon: 06151 22050 (Montag – Freitag 9:00 – 12:30 Uhr)

[hospizdienst-darmstadt@malteser.org](mailto:hospizdienst-darmstadt@malteser.org)

[www.hospizdienst.malteser-darmstadt.de](http://www.hospizdienst.malteser-darmstadt.de)

Ansprechpartnerin: Frau Kober




**BEUTEL**  
**Augenoptik**

[www.beutel.de](http://www.beutel.de)

Oberstr. 8 · 64297 Darmstadt-Eberstadt  
Telefon 0 61 51/5 60 76  
E-Mail: [kontakt@beutel.de](mailto:kontakt@beutel.de)

Zertifizierter Gleitsichtglas-Spezialist (EXCC-ZERT.MED.)  
**Seniorenfreundlicher Betrieb**



**Meine Leistungen für Sie:**

- ✓ Kostenloser Hörtest
- ✓ Individuelle Beratung
- ✓ Wartung und Reparatur Ihrer Hörgeräte (auch Fremdgeräte)
- ✓ Unverbindliches Probetragen von Hörgeräten
- ✓ Hausbesuche nach Terminvereinbarung
- ✓ Computergestützte Hörgeräteanpassung
- ✓ Maßgefertigter Schwimm- und Gehörschutz

**Hörgeräte Akustik Alexander Gunkel** Hörgeräteakustikermeister  
Frankfurter Landstraße 165 · 64291 Darmstadt · Tel. 06151 27 87 967

# Bestattungen

## Bestattungsvorsorge

Wir beraten Sie bei Ihren Fragen und Wünschen zur Gestaltung der eigenen **Bestattungsvorsorge**. Wir erstellen Ihnen einen kostenlosen Vorsorge-Auftrag und legen Ihnen **Finanzierungsmöglichkeiten** und **Kosteneinsparungen** dar. Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin!

Wir stehen Ihnen bei und begleiten Sie im **Todesfall** eines Angehörigen: wir organisieren **privates Abschiednehmen** zu Hause oder in unseren Trauerräumen, gestalten mit Ihnen Trauerdrucksachen und die Trauerfeier mit Blumendekoration. Wir kümmern uns um alle Formalitäten.

### Wir sind für Sie da:



Thea Kahrhof



Senta Kahrhof



Werner Kahrhof

Lernen Sie uns kennen bei **Gesprächsrunden** im Hause Kahrhof, Merckstraße 13, jeweils um 14 Uhr:

**Die "richtige" Grabstätte:** 12. Februar, 11. Juni, 12. November 2014

**Gedenken im Internet:** 14. Mai, 10. Dezember 2014

**Einsparmöglichkeiten bei Bestattungskosten:** 12. März, 10. September 2014

**Rechnet sich eine Sterbeversicherung?** 08. Januar, 13. August 2014

**Führungen am Krematorium Waldfrieden** mit Beratung zur Feuerbestattung bieten wir an folgenden Terminen: 09. April, 09. Juli, 08. Oktober 2014. Treffpunkt: Waldfriedhof Darmstadt, 14 Uhr.

**Anmeldung bitte telefonisch oder per Email bis einen Tag vorher!**

Merckstraße 13  
64283 Darmstadt  
Tel. 06151-26311  
Fax 06151-26312



[kontakt@kahrhof-bestattungen.de](mailto:kontakt@kahrhof-bestattungen.de)  
[www.kahrhof-bestattungen.de](http://www.kahrhof-bestattungen.de)

**KAHRHOF**  
  
BESTATTUNGEN  
BESTATTUNGSVORSORGE

# Hinweise und Tipps

## ELISABETHEN-HOSPIZ

Hospizleiterin: Barbara Schulz

AGAPLESION ELISABETHENSTIFT ELISABETHEN-HOSPIZ gGmbH

Landgraf-Georg-Straße 100, 64287 Darmstadt

Telefon: 06151 403-7670, Fax: 06151 403-7679

## Hospizgruppe Darmstadt e.V.

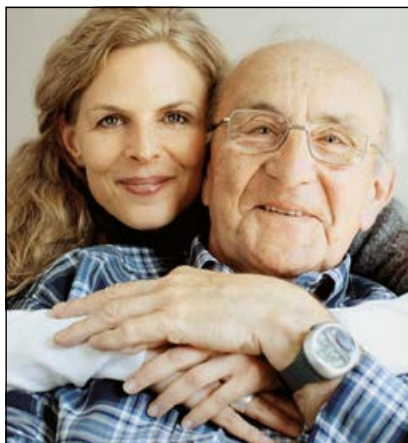
Vereins-Vorsitzende: Dagmar Wingert

Koordinatorin: Cornelia Sengling

Schwarzer Weg 18c, 64287 Darmstadt

info@hospizgruppe-darmstadt.de

Telefon: 06151 663099, Fax: 06151 6697640



Mit Sicherheit  
zu Hause leben,  
„rund um die Uhr“

– **SOPHIA**

**Soziale Personenbetreuung. Hilfen im Alltag.**

- Hilfe und Service jederzeit, selbstauslösende Alarmer
- Alarmnachbearbeitung
- Feste Ansprechpartner
- Regelmäßige Patenanrufe (auf Wunsch)

„SOPHIA, der Hausnotruf der mir einfach mehr bietet“

SOPHIA Hessen GmbH · Darmstadt · Telefon 06151.780500  
[www.sophia-hessen.de](http://www.sophia-hessen.de)



**SOPHIA**  
Zu Hause leben.  
Mit Sicherheit.

## INFO

### Hausnotruf

Was tun, wenn aber doch einmal ein Notfall eintritt, wenn Sie stürzen oder an plötzlicher Übelkeit leiden? Ein neues System kann bei solchen Notlagen Abhilfe schaffen. Dabei tragen Sie einen kleinen Funksender bei sich, der mit einer Notrufzentrale verbunden ist. Wenn Sie den Knopf drücken, ruft die Zentrale bei Ihnen zuhause an und meldet sich über einen speziellen Lautsprecher, der ebenfalls zum System gehört. Falls dabei keine Antwort gegeben wird, benachrichtigt die Notrufzentrale einen Angehörigen, den Sie vorher festgelegt haben.

# WILLENBÜCHER BESTATTUNGEN

seit 1868 im Familienbesitz

*Liebevoller Abschied  
ist ein Akt  
der Zärtlichkeit.*

MENSCHEN WOLLEN SICH  
AUF DER ACHTERBAHN  
DER GEFÜHLE  
GEBORGEN WISSEN.

**Tel. 0 61 51 - 6 47 05**  
[www.willenbuecher.org](http://www.willenbuecher.org)

Lernen Sie uns kennen.

In unserer Hausbroschüre, auf unserer Homepage  
oder im ganz persönlichen Gespräch.



# Hinweise und Tipps



## Pflegestützpunkt Darmstadt

in gemeinsamer Trägerschaft der Pflege- und Krankenkassen und der Wissenschaftsstadt Darmstadt

Im Pflegestützpunkt werden pflegebedürftige Menschen, pflegende Angehörige und Menschen, die von Behinderung und Pflege bedroht sind, informiert und beraten. Hilfs- und Unterstützungsangebote werden vernetzt und koordiniert.

**Wir** sind Ihre erste Anlaufstelle für Ihre Fragen.

**Wir** beraten trägerneutral und kostenlos.

**Wir** informieren unabhängig und verbraucherorientiert.

**Wir** besuchen Sie bei Bedarf auch zu Hause.

## Pflegestützpunkt Darmstadt

Frankfurter Straße 71, 64293 Darmstadt

### Öffnungszeiten:

Montag und Mittwoch	10:00 – 12:00 Uhr
Mittwochnachmittag	14:00 – 16:00 Uhr

### Telefonische Erreichbarkeit:

montags bis donnerstags	10:00 – 16:00 Uhr
freitags	10:00 – 12:00 Uhr

### Ihre Ansprechpartnerinnen:



#### **Petra Wendling**

Dipl. Sozialarbeiterin

Telefon: 06151 6699631

Fax: 06151 6699632

**E-Mail:** [pflegestuetzpunkt@darmstadt.de](mailto:pflegestuetzpunkt@darmstadt.de)



#### **Christina Kneib**

Dipl. Pflegewirtin

Telefon: 06151 6692971

Fax: 06151 6692972

# Hinweise und Tipps

## **Servicestelle Soziales und Beratung**

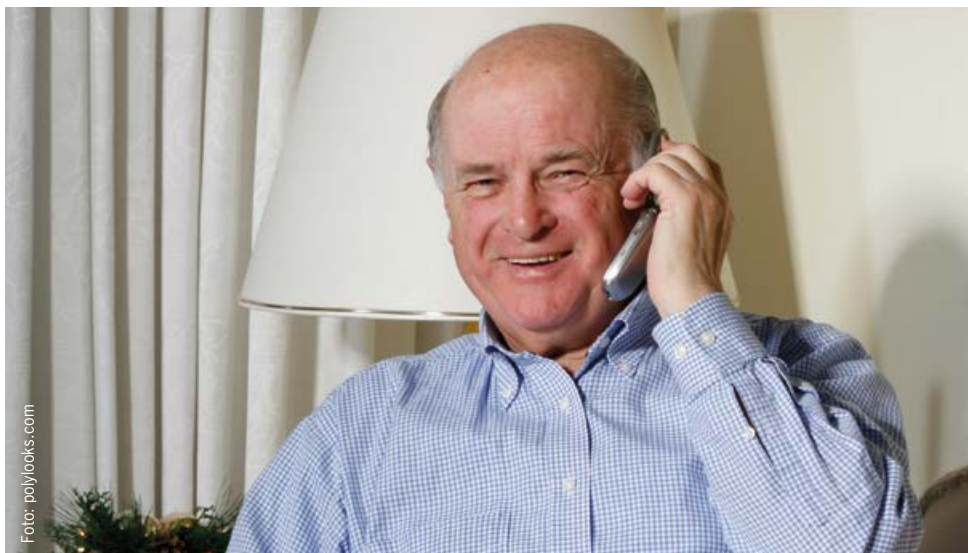
Für Ihre Fragen zum selbstständigen Leben im Alter steht Ihnen die **Servicestelle Soziales und Beratung im Amt für Soziales und Prävention Frankfurter Straße 71, 64293 Darmstadt** zur Verfügung.

Ihre Anrufe nehmen wir gerne in der Zeit von  
**Montag – Donnerstag 10:00 – 15:00 Uhr**  
**Freitag 10:00 – 12:00 Uhr**  
entgegen.

## **Wir informieren und beraten ältere Menschen und Menschen mit Behinderungen kostenlos, neutral und bei Bedarf anonym:**

Rosi Gothe                      Telefon: 132053              Zi. Nr. 0.28 I  
E-Mail: [Rosi.Gothe@darmstadt.de](mailto:Rosi.Gothe@darmstadt.de)

Monika Rau                      Telefon: 133488              Zi. Nr. 0.28 E  
E-Mail: [Monika.Rau@darmstadt.de](mailto:Monika.Rau@darmstadt.de)





# Verein für Hauspflege e. V.

Seit 60 Jahren in Darmstadt

64283 Darmstadt · Saalbaustraße 28 · Telefon 06151/20076 · mail@vereinfuerhauspflege.de



## Alten- und Krankenpflege

- Aktivierende Pflege nach SGB XI
- Behandlungspflege
- Verhinderungspflege/Urlaubspflege



## Noteltdienst

- Kinder- und Familienversorgung bei Erkrankung der Eltern
- Haushaltshilfe



## Individuelle Alters- und Demenz-Betreuung

- Begleitung bei Aktivitäten
- Hilfen im Haushalt/Haushaltsführung



## Beratung bei pflegerischen Problemen

- Hilfe bei Antragstellung
- Abklärung der Kostenträger
- Pflegeeinsatz nach § 37 SGB V

**Wir haben für Sie „IHRE“ Pflegekraft!**

Gemeinsam finden wir eine Lösung, die es Ihnen ermöglicht, in Ihrer Wohnung zu bleiben. Wir beraten Sie umfassend und kostenlos.

**Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband**

**[www.vereinfuerhauspflege.de](http://www.vereinfuerhauspflege.de)**

## Für Fragen zum Seniorenprogramm, ehrenamtlichen Engagement und zu den städtischen Seniorentreffs stehen Ihnen zur Verfügung:

Ursula Schmitz-Schuller Telefon: 132414

Zi. Nr. 0.28 H

E-Mail: [Ursula.Schmitz-Schuller@darmstadt.de](mailto:Ursula.Schmitz-Schuller@darmstadt.de)

Simone Blank

Telefon: 132872

Zi. Nr. 0.28 D

E-Mail: [Simone.Blank@darmstadt.de](mailto:Simone.Blank@darmstadt.de)

## Wohnberatung zur Verbesserung der Wohnsituation

Norbert Koller

Telefon: 133854

Zi. Nr. 0.28 C

E-Mail: [Norbert.Koller@darmstadt.de](mailto:Norbert.Koller@darmstadt.de)

## Sprechzeiten:

Mittwochs von 8:00 – 12:00 Uhr

und nach individueller Terminvereinbarung.

# Notizen

... wir sind für Sie da!

Ich gehe mit Ihnen Ihre persönlichen Wege

- in der letzten Lebensphase
- durch die kostbare Zeit von Tod bis Bestattung
- der Trauerfeier
- der **Bestattung**
- in der Trauerzeit
- bei länger zurückliegenden Verlusten



Abschied nehmen  
Sterben **Bestattung**  
Trauerbegleitung

**Sabine Eller**  
sterbenleben

[www.sterbenleben.de](http://www.sterbenleben.de)

Steigertsweg 17  
64297 Darmstadt

Telefon: 0 61 51 . 27 37 248  
Mail: [eller@sterbenleben.de](mailto:eller@sterbenleben.de)

# Branchenverzeichnis

## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Als wertvolle Einkaufshilfe finden Sie hier eine Auflistung leistungsfähiger Betriebe aus Handel, Gewerbe und Dienstleistung. Die alphabetische Anordnung ermöglicht Ihnen ein schnelles Auffinden der gewünschten Branche. Alle diese Betriebe haben die kostenlose Verteilung Ihrer Broschüre ermöglicht. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.alles-deutschland.de](http://www.alles-deutschland.de).

Branche	Seite	Branche	Seite	Branche	Seite
Akustik	73	Fitness	31	Physiotherapie	7
Altenheim	49	Häusliche Altenpflege		Seniordienste	7
Ambulante Pflegedienste		U2, 3, 50, 51, 79		Seniorenheime	5, 49
U2, 3, 5, 50, 61, 79, U3		Häusliche Krankenpflege		Seniorensport	31
Augenoptik	73	U2, 3, 50, 51, 79		Seniorenzug	61
Beratung	U2, 71	Hausnotruf	75	Seniorenzentrum	7
Beratungsstelle	U4	Hörgeräte	73	Sozialstation	U2
Bestattungen	74, 76, 80	Krankengymnastik	7	Trauerbegleitungen	
Demenz	71	Opferhilfe	U4		76, 80
Demenzversorgung	U3	Optik	73	Trauerberatung	74
Dienstleistungen	61	Pflegedienste		Vorsorge	74
Energie	15	U2, 7, 51, 61			
Familiendienste	7	Pflegeheim	7		

U = Umschlagseite



## Das Pflgeteam Marienhöhe

Für ein Leben in  
gewohnter Umgebung

Oberstraße 31 · 64297 Darmstadt  
Tel. 0 61 51/9 71 90 - 0  
Fax 0 61 51/9 71 90 - 10  
info@pflgeteam-marienhoehe.de  
www.pflgeteam-marienhoehe.de

Grundpflege · Behandlungspflege · Unterstützung nach Krankenhausaufenthalt  
Betreuung von chronisch Kranken · Sterbebegleitung · Hauswirtschaft  
Vermittlung von medizinischen Hilfsmitteln und notwendigen Fahrten  
Schulung von pflegenden Angehörigen · Alltagsbegleitung / Soziale Betreuung  
Steuerung des Pflege- & Betreuungsprozesses · Ansprechpartner für Angehörige  
Angebote für Menschen mit Demenz · Hausnotruf · Familienpflege

### 24-Stunden-Pflege

**Bürozeiten:** Mo., Mi., Fr. von 08:00 bis 13:00 Uhr • Di., Do. von 08:00 bis 15:00 Uhr



## Die OpferHilfe Südhessen e. V. hilft Menschen, die durch

- Straftaten
  - Unglücksfälle
  - Verkehrsunfälle
  - besondere Lebenslagen
- in Not geraten sind.

Eine Mitgliedschaft in der OpferHilfe ist nicht zwingende Voraussetzung für Hilfeleistungen.

### Die OpferHilfe ist Anlauf- und Koordinierungsstelle.

Wenn Sie Hilfe benötigen, Informationen möchten, Mitglied werden oder mitarbeiten wollen, sind Sie jederzeit herzlich willkommen. Bitte informieren Sie sich über unsere Angebote.

Wir würden uns freuen, wenn Sie mit uns Kontakt aufnehmen. Gerne können Sie direkt in unser Büro kommen. Damit Sie nicht unnötig warten müssen, vereinbaren Sie hierzu bitte möglichst einen Termin.

**Die OpferHilfe stimmt ihre vielfältige Unterstützung auf die persönlichen Lebensbedingungen der Menschen ab.**

OpferHilfe Südhessen e. V.  
Fachberatungsstelle  
Schillerstraße 2  
64354 Reinheim



Tel. 06162 912100  
Fax 06162 912101  
[info@opferhilfe.de](mailto:info@opferhilfe.de)  
[www.opferhilfe.de](http://www.opferhilfe.de)

Vorsitzender: Karl J. Kärchner  
VR 832 Amtsgericht Dieburg

Gemeinnütziger Verein  
Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband

SPK Dieburg, BLZ 508 526 51  
Konto 75 065 508