

2026

AKTIVER HERBST



Für interessierte Seniorinnen und Senioren der Hochschulstadt Idstein





Sehr geehrte Idsteinerinnen und Idsteiner,

mit unserer Veranstaltungsreihe „Aktiver Herbst“ möchten wir Ihnen auch in diesem Jahr wieder ein abwechslungsreiches Programm mit vielen interessanten Begegnungen und gemeinsamen Erlebnissen anbieten.

Die Broschüre bündelt zahlreiche Veranstaltungen aus den Bereichen Kultur, Gesundheit, Bewegung, Information und gesellschaftliches Miteinander. Ob Vorträge, Ausflüge, sportliche Angebote, kreative Aktivitäten oder gesellige Nachmittage – der „Aktive Herbst“ lädt dazu ein, Neues zu entdecken, aktiv zu bleiben und Gemeinschaft zu erleben.

Gerade der Austausch mit anderen Menschen, gemeinsame Aktivitäten und das Gefühl, Teil einer lebendigen Gemeinschaft zu sein, tragen wesentlich zu Lebensfreude und Wohlbefinden bei. Deshalb freut es mich besonders, dass sich viele Vereine, Institutionen, Ehrenamtliche und engagierte Akteure an dieser Veranstaltungsreihe beteiligen und mit viel Einsatz ein vielfältiges Programm auf die Beine gestellt haben.

Allen Mitwirkenden danke ich herzlich für Ihr Engagement. Ihnen liebe Idsteinerinnen und Idsteiner wünsche ich viel Freude beim Lesen dieser Broschüre und vor allem, viele schöne Stunden und bereichernde Begegnungen beim „Aktiven Herbst“.

Mit herzlichen Grüßen

Christian Hekfurth
Bürgermeister

Jeden Donnerstag

Tanzkreis 60plus

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

Veranstalter: Tanzkreis 60plus

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

Zeit: 17.15 bis 19.00 Uhr

(Pause in den ersten 4 Wochen der Sommerferien)

Kosten: Pro Paar 70,00 €/10 Termine (1. Schnupperstunde ist kostenfrei)

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

E-Mail: klausw_heinze@web.de

Jeden Freitag

Tea or coffee

Englische Konversation, Vokabeln, Themen: Kultur, Gesellschaft, Länderkunde, Idstein und Umgebung.

Veranstalter: Frau Daniela Welford

Ort: Haus der Begegnung, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: 11.00 bis 12.30 Uhr

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

Verpflegung: Coffee/Tea, Biskuits werden gestellt.

Anmeldung: Frau Daniela Welford, Wagenerstraße 2, 65510 Idstein,
Tel.: 0159 06030299, E-Mail: welford90@hotmail.com

Donnerstag, 20. August 2026

Digital im Alter – Di@-Lotsen

Online kaufen, aber sicher!

Di@-Lotse Jens Harnisch verrät Tipps & Tricks zum Preis- und Tarifvergleich. „Welcher Tarif passt zu mir?“ und „Wo finde ich Schnäppchen – was brauche ich eigentlich?“

Gemeinsam geht der Referent mit den Zuhörerinnen und Zuhörern auf Entdeckungsreise durch die Welt der Online-Preise und -Tarife. Er zeigt, wie man im Internet clever vergleichen, sicher einkaufen und Fehlkäufe vermeiden kann. Fragen sind ausdrücklich erwünscht, denn dieser Austausch macht die Veranstaltung lebendig und praxisnah.

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

Referent: Di@-Lotse Herr Jens Harnisch

Ort: Haus der Begegnung, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: 15.00 bis 16.30 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner: Büro für SIE - Senioren, Integration und Ehrenamt der Hochschulstadt Idstein, Frau Elke Müller, Tel.: 06126 78-313, E-Mail: ehrenamt@idstein.de

Dienstag, 25. August 2026

Dienstag, 1. September 2026

Dienstag, 8. September 2026

Dienstag, 15. September 2026

Crashkurs Spanisch "Fit für den nächsten Urlaub"

Der Kurs ist auf die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren abgestimmt. Wichtig ist, dass die Sprache mit viel Spaß und ohne Druck erlernt wird. Ein schöner Nebeneffekt ist, dass man neue Leute kennenlernt und auch viel über die Kultur Spaniens erfährt.

Veranstalter: vivahola Sprachschule

Ort: Haus der Begegnung, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: 11.00 bis 12.30 Uhr

Kosten: 79,00€/4 Termine

Anmeldung: Anmeldung erforderlich. Mindestteilnehmerzahl 8 Personen.

Ansprechpartner: vivahola, Frau Sabrina Benz, Tel.: 0163 1353175, E-Mail: info@vivahola.com

Dienstag, 1. September 2026

Wenn Unterstützung im Alltag notwendig wird – Einblick in Unterstützungsangebote vor Ort

Das Älterwerden oder die Diagnose einer unheilbaren Krankheit löst Angst, Verzweiflung und viele Fragen auf.

Wie geht es weiter? Welche Unterstützung gibt es? Frau Heinke Geiter von der Hospizbewegung und Frau Jennifer Fischer, Gemeindepflegerin der Hochschulstadt Idstein, begleiten Betroffene auf diesem Weg und informieren über Pflegeangebote, hospizliche Versorgung und weitere Hilfsangebote.

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

Ort: Gerberhaus, Löherplatz 11, 65510 Idstein

Zeit: 19.00 bis 20.30 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner: Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V., Tel.: 06126 7002713, E-Mail: verwaltung@hospizbewegung-idstein.de

Dienstag, 8. September 2026

„Hymnen an die kleinen Dinge meines Alltags“ Lesung, erhöht durch guten Wein und Fingerfood

Herr Dieter Gehrig, OStR i.R. liest aus seinen humorvollen, mit viel Wortwitz und feiner Wortspielkunst verfassten Hymnen an die kleinen Dinge des Alltags. Die Hymnen des Autors haben kaum etwas gemeinsam mit Nationalhymnen, die dem Vaterland huldigen. Seine hymnischen Gedichte gelten der Wertschätzung der kleinen Alltagsdinge, die mit Gewissheit auch die ihren sind, z. B. der Zahnbürste, der Nagelfeile, der Büroklammer und der Toilettenrolle. Genießen Sie einen unterhaltsamen, anregenden Nachmittag, erhöht durch guten Wein und Fingerfood.

Veranstalter: Herr Dieter Gehrig in Kooperation mit der Hospizstiftung Idsteiner Land und unterstützt durch die Hochschulstadt Idstein.

Ort: Gerberhaus, Löherplatz 11, 65510 Idstein

Zeit: 15.30 bis 17.00 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei. Über Spenden freut sich die Hospizstiftung.

Verpflegung: Wasser/Wein und Fingerfood werden von der Hospizstiftung Idsteiner Land e.V. organisiert.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, 10. September 2026

Donnerstag, 17. September 2026

Tanzfitness 55+

Tanzen trägt zur Gesundheit von Körper, Geist und Seele bei.

Im dem Kurs Tanzfitness 55+ tanzen wir einzeln, ohne Partner, in Reihen neben- und hintereinander. Das Tanztraining ist gelenkschonend und regt Körper und Kreislauf an und gilt daher als eine hervorragende Osteoporoseprophylaxe. Es werden Tanzschritte und einfache Choreographien erlernt und geübt, was sich als gutes Gedächtnistraining eignet.

Die Teilnehmer tanzen zwar einzeln, so wie jeder kann, aber auch mit anderen zusammen, wodurch gute soziale Kontakte geknüpft werden können.

Veranstalter: Frau Annerose Lauber

Ort: Haus der Begegnung, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Sonstiges: Schuhe mitbringen, die zum Tanzen geeignet sind.

Anmeldung und Ansprechpartner: Frau Annerose Lauber, Tel.: 06126 948520

Dienstag, 15. September 2026

Wenn das Geld nicht reicht – Leistungen der Hilfe zur Pflege

Die Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung sind als „Teilkasko“ zu verstehen: wenn jemand pflegebedürftig ist, also einen Pflegegrad erhält, kann z.B. ein ambulanter Pflegedienst zur Hilfe genommen werden und die Kosten werden anteilig von der Pflegeversicherung übernommen. Der Rest ist privat zu zahlen. Was jedoch tun, wenn das eigene Geld für die notwendige Pflege nicht reicht? Vor allem dann, wenn Pflege in einer stationären Einrichtung (Pflegeheim) erbracht wird, kann es finanziell schnell eng werden. Hier kann die Beantragung von „Hilfe

zur Pflege“ nach SGB XII notwendig werden.

Was das ist und wer unter welchen Umständen Anspruch darauf hat, erklärt Frau Anne Göbel, Pflegefachkraft im Kompetenzzentrum Pflege des Rheingau-Taunus-Kreises.

Ihr Vortrag liefert Antworten auf die wichtigsten Fragen und bietet Orientierung.

Veranstalter: Kompetenzzentrum Pflege des Rheingau-Taunus-Kreises

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei.

Ort: Online (per Webex) - Der Zugangslink wird nach der Anmeldung allen Teilnehmern übermittelt.

Zeit: 13.00 bis 14.00 Uhr

Anmeldung: Bitte um Anmeldung per E-Mail beim Kompetenzzentrum Pflege des Rheingau-Taunus-Kreises, Frau Ellen Philipp (Koordination)
Tel. 06124 510-9567 oder -527

E-Mail: kompetenzzentrumpflege@rheingau-taunus.de

Donnerstag, 17. September 2026

Digital im Alter – Di@-Lotsen

Schutz für das Smartphone

Mit Pins und Passwörtern Sicherheitsrisiken vermeiden

In dem Vortrag geht es um einen praxisnahen Vortrag rund um die Sicherheit von Smartphones. Dabei erfahren die Teilnehmer, wie sie ihre persönlichen Daten wirksam schützen und Sicherheitsrisiken vermeiden können. Folgende Themen werden behandelt: Physischer Schutz durch sichere Pins, Passwörter und biometrische Verfahren, Apps und Berechtigungen überprüfen und unnötige Zugriffe einschränken, Vorsorge bei Verlust oder Diebstahl durch Ortungs- und Sperrfunktionen, Updates und Schutz vor Schadstoffsoftware für mehr Sicherheit im Alltag.

Veranstalter: Hochschulstadt Idstein als Stützpunkt im Projekt

„Digital im Alter – Di@-Lotsen“

Referent: Di@-Lotse Herr Simon Wende

Ort: Haus der Begegnung, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: 15.00 bis 16.30 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner: Büro für SIE - Senioren, Integration und Ehrenamt der Hochschulstadt Idstein, Frau Elke Müller, Tel.: 06126 78-313,
E-Mail: ehrenamt@idstein.de

Donnerstag, 17. September 2026

Fotowalk mit Herrn Georg Bast

In einer kleinen Gruppe erkunden wir die Idsteiner Innenstadt unter fotografischen Gesichtspunkten mit der Kamera. Dieser Fotowalk richtet sich an Fotobegeisterte, die fotografisch dazulernen wollen.

Veranstalter: Fotofreunde Idstein

Treffpunkt: Rathaus, König-Adolf-Platz 2, 65510 Idstein

Zeit: 16.00 bis 17.30 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner: Herrn Martin Fabjancic, Karlsbader Str. 4,
65510 Idstein, Tel.: 06126 5056965, Mobil: 0176 40448738,
E-Mail: martin.fabjancic@gmail.com

Samstag, 19. September 2026

Sonntag, 20. September 2026

25-jähriges Jubiläum

der Hospizbewegung im Idsteiner Land

Der Hospizverein lädt herzlich dazu ein, sein 25-jähriges Bestehen im Rahmen eines besonderen Festwochenendes zu feiern. Das Jubiläum bietet Gelegenheit, auf die wertvolle Arbeit zurückzublicken und zugleich einen Einblick in die vielfältigen Angebote des Vereins zu gewinnen.

Besucherinnen und Besucher erwartet ein abwechslungsreiches Programm mit Vorträgen, Informationsmöglichkeiten und musikalischen Beiträgen. Das Festwochenende richtet sich an alle Interessierten, die mehr über die Hospizarbeit erfahren oder gemeinsam das besondere Jubiläum würdigen möchten.

Am Sonntag schließt das Jubiläum mit einem ökumenischen Festgottesdienst ab.

Veranstalter: Hospizbewegung Idsteiner Land e.V.

Ort: Kulturbahnhof, Am Güterbahnhof 2, 65510 Idstein

Zeit: 11.00 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner: Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V.,
Tel.: 06126 7002713, E-Mail: verwaltung@hospizbewegung-idstein.de

Montag, 21. September 2026

**Offener AWO-Treff für Seniorinnen und Senioren
Gesunde Ernährung**

Die Gesundheitsberaterin Frau Monika Kreemer lässt bei ihrem Vortrag „Welche Nahrungsergänzungsmittel sind sinnvoll?“ viel Raum für eigene Fragen.

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt (AWO) - Ortsverein Idsteiner Land e.V.

Ort: Hotel Felsenkeller, Schulgasse 1, 65510 Idstein

Zeit: 15.30 bis ca. 17.00 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Verpflegung: Im Hotel können Getränke und Kuchen erworben werden.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner: AWO Ortsverein Idsteiner Land e.V.
Frau Renate Henge, Tel.: 06126 1785

Montag, 21. September 2026

Montag, 19. Oktober 2026

Montag, 16. November 2026

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Die Begleitung eines Menschen mit einer demenziellen Erkrankung stellt für viele An- und Zugehörige eine besondere Herausforderung dar. Im Gesprächskreis erlebt man, dass man mit seinen Sorgen und Gefühlen nicht allein ist. Die gemeinsame Betroffenheit führt dazu, dass man sich nicht lang erklären muss. Im Austausch mit den Anderen erfährt man Mitgefühl, man erhält Anregungen für den Umgang mit dem Erkrankten und erfährt, welche Unterstützungsangebote es in der Region gibt. Bedeutend ist außerdem, dass man lernt, dass die Sorge um sich selbst genauso wichtig ist, wie die demenzsensible Sorge um den Erkrankten. Moderiert werden die Treffen von Mitarbeiterinnen der Alzheimer Gesellschaft Rheingau-Taunus e.V.

Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Rheingau-Taunus e.V.

Ort: Haus der Begegnung, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: 18.00 bis 20.00 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich, man braucht kein Mitglied im Verein zu sein.

Ansprechpartner: Alzheimer Gesellschaft Rheingau-Taunus e.V.

Hilfe zur Selbsthilfe Demenz, Martha-von-Opel-Weg 31,

65307 Bad Schwalbach, Tel.: 06124 7254027, Mobil: 0170 7031860

Donnerstag, 24. September 2026

„Kaffeestündchen PLUS“ –

Begegnungen beim Spiel zwischen Jung und Alt

An diesem Nachmittag laden wir herzlich ein, gemeinsam zu spielen und einander zu begegnen. Für das leibliche Wohl in Form von Kaffee und Kuchen ist gesorgt.

Veranstalter: Freie evangelische Gemeinde Idstein

Ort: Freie evangelische Gemeinde Idstein, Adolf-Keller-Str. 4, 65510 Idstein-Wörsdorf

Zeit: Ab 15.00 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Damit genügend Kuchen vorhanden ist, wäre eine kurze E-Mail oder Anruf hilfreich.

Ansprechpartner: Freie evangelische Gemeinde Idstein, Herr Thomas Bock (Pastor), Tel.: 06126 990770, E-Mail: pastor@fegidstein.de

Freitag, 25. September 2026

Schach „Alt gegen Jung“

Schach verbindet Generationen: Kinder und Jugendliche vom SG Turm spielen Schach gegen schachbegeisterte Seniorinnen und Senioren.

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

Ort: Haus der Begegnung, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: 17.15 bis 18.30 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Um Anmeldung wird gebeten bei Frau Eugenia Korencvit,
Tel.: 0176 40448738, E-Mail: eugeniakorencvit@web.de

Sonntag, 27. September 2026

„Von Hand mit Herz fürs Hospiz“

Ein Kunst- und Handarbeitsmarkt bei dem schöne Dinge bestaunt und erworben werden können: Verschieden gestaltete Textilien, Strickwaren für Kinder und Erwachsene, Handwebereien, Holzarbeiten und vieles mehr. Auch ein tolles Kaffee- und ein Kuchenbuffet steht bereit. Der Erlös ist für den Hospizneubau bestimmt und wir freuen uns auf Ihr reges Interesse.

Veranstalter: Hospizstiftung Idsteiner Land, Frau Dorothea Schönhals

Ort: Gerberhaus, Löherplatz 11, 65510 Idstein

Zeit: 11.00 bis 16.00 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner: Frau Dorothea Schönhals, WERKSTATT WEGWARTE
Kirchgasse 10, 65529 Waldems-Esch, Tel.: 0151 56731844,
E-Mail: do.schoe@gmx.de

Dienstag, 29. September 2026

Umgang mit herausfordernden Situationen in der Angehörigenpflege

Die Sorge um pflegebedürftige Familienmitglieder bringt vielfältige Herausforderungen mit sich. Gerade wenn es an Zeit zum Durchatmen und wirklicher Entlastung fehlt, kommen pflegende Angehörige an ihre Grenzen. Die Referentin Dr. Jana Toppe, Psychologin bei der psychologischen Online- Beratung „pflegen-und-leben.de“ stellt Gründe und Umstände für herausfordernde Situation in der häuslichen Pflege von Angehörigen vor. Sie beleuchtet, welche Faktoren eine Rolle spielen und erläutert Möglichkeiten der Entlastung und Unterstützung, um herausfordernden Situationen in der Pflege von Angehörigen zu begegnen und sich vor dauerhafter Überforderung zu schützen.

Ein Beitrag des Kompetenzzentrums Pflege anlässlich des Europäischen Tages der pflegenden Angehörigen am 6. Oktober 2026.

Veranstalter: Kompetenzzentrum Pflege des Rheingau-Taunus-Kreises

Ort: Online (per Webex) – Der Zugangslink wird nach der Anmeldung allen Teilnehmern übermittelt.

Zeit: 13.00 bis 14.00 Uhr

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung: Bitte um Anmeldung per E-Mail beim Kompetenzzentrum Pflege des Rheingau-Taunus-Kreises, Frau Ellen Philipp (Koordination)
Tel. 06124 510-9567 oder -527,
E-Mail: kompetenzzentrumpflege@rheingau-taunus.de

Montag, 5. Oktober 2026

Eurythmie für Senioren

Die Senioreneurythmie bietet älteren Menschen einen geschützten Raum für Bewegung, Begegnung und Ausdruck. Durch rhythmische Übungen, Gedichte, Musik und sanfte Bewegungsabläufe werden Beweglichkeit, Gleichgewicht, Sprachgefühl und das allgemeine Wohlbefinden gefördert. Gleichzeitig stärkt die gemeinsame Arbeit das Gemeinschaftsgefühl, weckt Erinnerungen und unterstützt die Freude am eigenen Ausdruck. Die Stunden orientieren sich an den Jahreszeiten und den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmer und verbinden künstlerische Bewegung mit sozialer und seelischer Unterstützung.

Veranstalter: Musikschule Piccolo

Ort: Musikschule Piccolo, Schöne Aussicht 52a, 65510 Idstein

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Kosten: 15,00 €

Anmeldung: Um Anmeldung wird gebeten.

Ansprechpartner: Musikschule Piccolo, Lehrkraft Frau Katharina

Herden, Tel.: 06126 55453, E-Mail: idstein@musikschule-piccolo.de

Montag, 5. Oktober 2026

Jeden Tag ein bisschen besser essen und trinken!

Essen und Trinken im Alter

Warum ist es gerade im Alter wichtig, sich gut mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen? Macht es Sinn im Alter noch auf seine Ernährung zu achten oder ist es bereits zu spät?

Wir zeigen Wege auf, das tägliche Essen und Trinken mit kleinen Veränderungen zu optimieren und geben praxisnahe Tipps, damit der Genuss beim Essen und Trinken nicht zu kurz kommt.

Veranstalter: Vernetzungsstelle Seniorenernährung, Sektion Hessen-DGE e.V. in Kooperation mit der Hochschulstadt Idstein

Referent: Frau Ilona Berg, Fachreferentin

Ort: Haus der Begegnung, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

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

Mittwoch, 7. Oktober 2026

Demenz und Prävention

Der Vortrag vermittelt grundlegendes Wissen zum Thema Demenz und informiert über wissenschaftlich belegte Möglichkeiten der Prävention.

Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Rheingau-Taunus e.V.

Referenten: Frau Petra Nägler-Daniel und Frau Beate Heiler-Thomas

Ort: Kulturbahnhof Idstein, Am Güterbahnhof 2, 65510 Idstein

Zeit: 18.00 bis 20.00 Uhr

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner: Alzheimer Gesellschaft Rheingau-Taunus e.V. Hilfe zur Selbsthilfe Demenz, Martha-von-Opel-Weg 31, 65307 Bad Schwalbach, Tel.: 06124 7254027, Mobil: 0170 7031860

Montag, 12. Oktober 2026

Ukulele spielen leicht gemacht

Die Ukulele ist nicht nur ein schönes, klingendes Instrument. Sie ist auch einfach zu spielen und unglaublich praktisch. Mit ein paar richtigen Handgriffen können schon die ersten Lieder begleitet werden. Egal ob Kinderlieder für die Enkelkinder oder moderne Lieder zum selber singen – alles ist möglich.

Ukulelen können in der Musikschule geliehen werden. Wer ein eigenes Instrument hat, kann dies gerne mitbringen.

Veranstalter: Musikschule Piccolo

Ort: Musikschule Piccolo, Schöne Aussicht 52a, 65510 Idstein

Zeit: 13.00 bis 14.30 Uhr

Kosten: 20,00 €

Anmeldung: Um Anmeldung wird gebeten.

Ansprechpartner: Musikschule Piccolo, Lehrkraft Frau Anke Czerr, Tel.: 06126 55453, E-Mail: idstein@musikschule-piccolo.de

Mittwoch, 14. Oktober 2026

Trommelspaß

Trommeln machen gute Laune! Das können Sie nun selbst rausfinden. Die Welt der Trommeln ist sehr vielfältig. Neben der Cajon werden bei uns auch die Djembe und Basstrommeln ausprobiert sowie kleinere Percussion Instrumente. Zusammen entstehen tolle Liedbegleitungen, Samba-Rhythmen und vor allem Musik, die einfach Spaß macht. Die Musikschule stellt die Instrumente zur freien Verfügung.

Veranstalter: Musikschule Piccolo

Ort: Musikschule Piccolo, Schöne Aussicht 52a, 65510 Idstein

Zeit: 13.00 bis 14.30 Uhr

Kosten: 20,00 €

Anmeldung: Um Anmeldung wird gebeten.

Ansprechpartner: Musikschule Piccolo, Lehrkraft Frau Anke Czerr, Tel.: 06126 55453, E-Mail: idstein@musikschule-piccolo.de

Donnerstag, 15. Oktober 2026

Digital im Alter – Di@-Lotsen

„Solaranlage, Wärmepumpe und Elektroauto“

Verständliche Erklärungen auf häufige Fragen zu moderner Energietechnik.

Steigende Preise, Wärmepumpen, Solaranlagen und Elektroautos – kaum ein Thema wird derzeit so intensiv diskutiert. Doch funktioniert das auch im Alltag? Lohnt sich die Investition? Und welche Erfahrungen machen die Menschen, die diese Technik bereits nutzen? Im Vortrag berichtet der Di@-Lotse Jens Harnisch aus eigener Erfahrung, wie Wärmepumpe, Photovoltaikanlage und Elektroauto im täglichen Leben funktionieren. Dabei geht es weder um Werbung noch um komplizierte Technik. Er möchte anhand konkreter Beispiele verständliche Erklärungen geben, häufige Fragen beantworten und über mögliche Bedenken sprechen.

Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten, die sich einen Überblick verschaffen möchten – unabhängig davon, ob bereits konkrete Pläne bestehen oder ob ein allgemeines Interesse an moderner Energietechnik besteht.

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

Referent: Di@-Lotse Herr Jens Harnisch

Ort: Haus der Begegnung, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: 15.00 bis 16.30 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner: Büro für SIE - Senioren, Integration und Ehrenamt der Hochschulstadt Idstein, Frau Elke Müller, Tel.: 06126 78-313, E-Mail: ehrenamt@idstein.de

Donnerstag, 15. Oktober 2026

Fotowalk mit Herrn Georg Bast

Viele Menschen fotografieren nur noch mit dem Smartphone. Wenn man einige Dinge dabei berücksichtigt, kann man auch damit deutlich mehr aus seinen Fotos herausholen.

Bei diesem Fotowalk erhalten Sie dazu entsprechende Anleitungen.

Veranstalter: Fotofreunde Idstein

Referent: Herr Georg Bast

Treffpunkt: Rathaus, König-Adolf-Platz 2, 65510 Idstein

Zeit: 16.00 bis 17.30 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner: Herr Martin Fabjancic, Karlsbader Str. 4, 65510 Idstein, Mobil: 0176 40448738, E-Mail: martin.fabjancic@gmail.com

Montag, 19. Oktober 2026

Offener AWO-Treff für Seniorinnen und Senioren Bildervortrag: „Spaziergang durch Wiesbaden – einst und jetzt“

Eine bunte Bilderfolge von Bekanntem und weniger Bekanntem aus unserer Nachbarstadt, gemischt mit alten Stadtansichten.

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt (AWO) - Ortsverein Idsteiner Land e.V.

Ort: Hotel Felsenkeller, Schulgasse 1, 65510 Idstein

Zeit: 15.30 bis ca. 17.00 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner: Offener AWO-Treff, Frau Renate Henge, Tel.: 06126 1785

Dienstag, 20. Oktober 2026

Offener Themenabend:

„Patientenverfügung / Vorsorgevollmacht“

„Wie kann ich erreichen, dass am Ende meines Lebens mein Wille respektiert wird? Immer wieder kann ich in Situationen kommen, in denen ich nicht mehr selbst über mein Leben entscheiden kann, plötzlich bin ich bewusstlos durch einen Unfall, einen Herzstillstand, ein Schädel-Hirn-Trauma oder in der Demenz. Gut, wenn ich dann einen Bevollmächtigten habe, der weiß, was ich möchte und das dann auch durchsetzt“. Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sind dazu wichtige Instrumente.

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

Referentin: Frau Heinke Geiter, Hospiz- und Notfallseelsorgerin

Ort: Gerberhaus, Löherplatz 11, 65510 Idstein

Zeit: 19.00 bis 20.30 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner: Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V.,
Tel.: 06126 7002713, E-Mail: verwaltung@hospizbewegung-idstein.de

Donnerstag, 22. Oktober 2026

„Gesund und aktiv im Alter! – Trotz mancher Vorurteile“

Der Vortrag würdigt die enorme Bedeutung der älteren Generation für das Funktionieren dieser Gesellschaft und vermittelt neueste wissenschaftliche Erkenntnisse aus dem Gesundheitssektor und dem Zufriedenheitsbereich. Es wird Raum für Fragen und Diskussionen geben.

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt (AWO) - Ortsverein Idsteiner Land e.V.

Referent: Herr Sven Hölzel

Ort: Gerberhaus, Löherplatz 11, 65510 Idstein

Zeit: 15.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Verpflegung: Getränke (Wasser/ Wein), Fingerfood o.ä.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Freitag, 23. Oktober 2026

Offener Singkreis

Wir öffnen unseren wöchentlichen Singkreis für alle musik- und singbegeisterten Seniorinnen und Senioren. Unter der musikalischen

Begleitung von Frau Silke von der Heide von der Idsteiner Musikschule „Musikfreunde Idstein“ singen wir generationsübergreifend Herbst- und Laternenlieder. Wir freuen uns auf ein buntes Programm aus neuen und alten Liedern, die Generationen verbinden.

Veranstalter: Kindertagesstätte Tabaluga der Hochschulstadt Idstein

Ort: Kita Tabaluga, In der Eisenbach 9, 65510 Idstein

Zeit: 09.15 bis 09.45 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Verpflegung: Gemütliche Kaffeerunde im Anschluss an das Singen.

Anmeldung: Um Anmeldung wird gebeten bei Frau Eugenia Korencvit, Tel.: 06126 1056, E-Mail: kita-tabaluga@idstein.de

Sonntag, 25. Oktober 2026

„Von Herz zu Herz“

Schmuckflohmarkt der Hospizstiftung Idsteiner Land

Entdecken Sie funkelnde Schätze mit Geschichte!

Wir laden herzlich zu unserem Schmuckflohmarkt „Von Herz zu Herz“ ins Gerberhaus ein — einem besonderen Ort, an dem jedes Stück eine Geschichte erzählt und vielleicht schon bald Teil Ihrer wird.

Was erwartet Sie? Stöbern Sie durch eine liebevoll zusammengestellte Auswahl an: Vintage- und Antikschmuck, Modeschmuck aller Epochen, Silber, Gold & Edelsteine, Uhren, Accessoires & kleinen Kostbarkeiten. Ob als Geschenk, Erinnerungsstück oder ganz einfach für sich selbst - hier werden Schmuckliebhaberinnen und -liebhaber fündig.

Veranstalter: Hospizstiftung Idsteiner Land in Zusammenarbeit mit der PerlenWerkstatt Kathrin Knospe und Herrn Manfred Blome und unterstützt durch die Hochschulstadt Idstein

Ort: Gerberhaus, Löherplatz 11, 65510 Idstein

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Für Besucher keine Anmeldung erforderlich.

Mitmachen & Verkaufen: Sie möchten selbst einen Stand anbieten? Herzlich willkommen! Melden Sie sich gerne bei uns: kontakt@hospiz-idstein.de, Tischgebühr 10,00€/lfd. Meter.

Dienstag, 27. Oktober 2026

Vortrag von Herrn Bast über die Geschichte der Fotografie

Im Herbst diesen Jahres jährt sich die Aufnahme der ältesten erhalten gebliebenen Fotografie der Welt zum 200. Mal. Joseph Nicéphore Niépce fertigte sie 1826 aus dem Fenster des Arbeitszimmers seines Anwesens Le Gras im französischen Saint-Loup-de-Varennes an. Ein würdiger Anlass, um in einem Vortrag über die Geschichte der Fotografie ihre Pioniere und deren Erfindungen vorzustellen. Ohne sie gäbe es die heutigen fotografischen Verfahren mit Digitalkamera und Smartphone nicht.

Referent: Herr Georg Bast

Veranstalter: Fotofreunde Idstein

Ort: Haus der Begegnung, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: 19.30 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner: Herr Martin Fabjancic, Karlsbader Str. 4,
65510 Idstein, Tel.: 06126 5056965, Mobil: 0176 40448738,
E-Mail: martin.fabjancic@gmail.com

Dienstag, 27. Oktober 2026 (Teil 1)

Dienstag, 3. November 2026 (Teil 2)

Letzte Hilfe Kurs in 2 Teilen

Mit den „Letzte Hilfe Kursen“ möchte die Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V. Ängsten und Unsicherheiten in Bezug auf das Sterben entgegentreten und Mut machen, sich sterbenden Menschen zuzuwenden. Eine schwere Erkrankung und das nahende Lebensende sind nicht nur für die Betroffenen sehr belastend, sondern sorgen auch bei deren Angehörigen, Freunden oder Nachbarn für Verunsicherung und Hilflosigkeit.

Der „Letzte Hilfe Kurs“ gibt Ihnen das nötige Wissen und Mut, für Sterbende da zu sein.

Veranstalter: Hospizbewegung Idsteiner Land e.V.

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

Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V.,
Tel.: 06126 7002713, E-Mail: verwaltung@hospizbewegung-idstein.de

Donnerstag, 29. Oktober 2026

„Kaffeestündchen PLUS“ - Der Liedernachmittag

An diesem Nachmittagen laden wir herzlich zu einem Liedernachmittag mit Bruder Hubert von den „Kärche*-Bluesern“ ein (*Kirche). Bekannte Hits mit christlichen Texten werden vorgetragen, aber es wird auch gemeinsam gesungen. Für das leibliche Wohl in Form von Kaffee und Kuchen ist gesorgt.

Veranstalter: Freie evangelische Gemeinde Idstein

Ort: Freie evangelische Gemeinde Idstein, Adolf-Keller-Str. 4, 65510 Idstein-Wörsdorf

Zeit: Ab 15.00 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Damit genügend Kuchen vorhanden ist, wäre eine kurze E-Mail oder Anruf hilfreich.

Ansprechpartner: Freie evangelische Gemeinde Idstein, Herr Thomas Bock (Pastor), Tel.: 06126 990770, E-Mail: pastor@feg-idstein.de

Dienstag, 3. November 2026

Erste Hilfe Fortbildung für Senioren

Ein Sturz, Kreislaufprobleme oder ein Herzinfarkt können jederzeit eintreten. In der Fortbildung lernen Sie in angenehmer Atmosphäre, wie Sie in Notfallsituationen richtig handeln und schnell Hilfe leisten können. Neben wichtigen Grundlagen werden typische Notfälle im Seniorenalter praxisnah vermittelt und anhand realistischer Fallbeispiele geübt. Das Training richtet sich an Menschen ab 60 Jahren sowie alle Interessierten, die ihr Wissen auffrischen und mehr Sicherheit im Ernstfall gewinnen möchten.

Veranstalter: R & N Bildungszentrum

Ort: Haus der Begegnung, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: 09.00 bis 16.30 Uhr

Kosten: 69,00 €/Teilnehmer (Ab 60 Jahre gibt es 10,00 € Rabatt, bitte Ausweis und Bargeld mitbringen)

Verpflegung: Snacks und Getränke inklusive.

Anmeldung: Um Anmeldung wird gebeten.

Ansprechpartner: R & N Bildungszentrum/Praxis für Naturheilpflege, Tel.: 06126/994951 oder per E-Mail: service@bzrn.de

Mittwoch, 4. November 2026

Mehrgenerationen Singen

Pack die Badehose ein....zum Singen??? Nee. Bei uns gilt: Pack die Familie ein – Tochter, Sohn, Enkelkind, Schwester, Mama, Tante, Onkel... bring sie alle mit und lasst uns gemeinsam Singen. Wir singen Hits von heute und früher, sodass alle etwas nach ihrem Geschmack finden. Singen macht einfach Spaß. Dazu braucht man weder eine ausgebildete Stimme noch viel Talent – sondern einfach eine große Portion gute Laune! Texte für die Lieder legen wir natürlich bereit!

Veranstalter: Musikschule Piccolo in Kooperation mit dem Büro für SIE-Senioren, Integration und Ehrenamt der Hochschulstadt Idstein

Ort: Haus der Begegnung, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: 16.00 bis 18.00 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Um Anmeldung wird gebeten.

Ansprechpartner: Musikschule Piccolo, Lehrkraft Frau Julia Höhler, Tel.: 06126 55453, E-Mail: idstein@musikschule-piccolo.de

Mittwoch, 4. November 2026

Mittwoch, 11. November 2026

Mittwoch, 18. November 2026

Skigymnastik

Zur Vorbereitung auf die Wintersaison, gezielte Skigymnastik, mit lizenziierter Trainerin.

Wir sind eine ältere Gruppe Skifahrer, die sich noch fit halten.

Veranstalter: Sportclub Heftrich

Ort: Willi-Mohr-Halle, Raifeisenstr. 2, 65510 Idstein-Heftrich

Zeit: 18.40 bis 19.40 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei. Um Spenden wird gebeten.

Sonstiges: Sportbekleidung und Turnschuhe mitbringen.

Anmeldung und Ansprechpartner: Sportclub Heftrich, Abteilung Ski + Boule, Herr Erich Ruber, Tel.: 0174 3245527, E-Mail: s.c.ruber@gmx.de

Montag, 16. November 2026

Offener AWO-Treff für Seniorinnen und Senioren Franz Marc und der Blaue Reiter

Bildervortrag (Beamer) von Frau Ursel Boy-Malsch.

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt (AWO) - Ortsverein Idsteiner Land e.V.

Ort: Hotel Felsenkeller, Schulgasse 1, 65510 Idstein

Zeit: Ab 15.30 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Verpflegung: Im Hotel können Getränke und Kuchen erworben werden.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner: Offener AWO-Treff, Frau Renate Henge, Tel.: 06126 1785

Donnerstag, 19. November 2026

Digital im Alter – Di@-Lotsen Alternativen zu WhatsApp

Di@-Lotsen stellen Messengerdienste „Signal“ und „Threema“ vor

„WhatsApp“ ist einerseits die weltweit meistgenutzte Messenger-App. Andererseits steht sie seit Jahren immer wieder in der Kritik von Datenschützern und Verbraucherschützern, weil sie Zugriff auf die Kontaktdaten der Nutzergeräte erhält und sogenannte Metadaten der WhatsApp-Nachrichten massenhaft in den USA verbreitet werden. Zweck des Meta-Konzerns, zudem auch WhatsApp gehört, sind personalisierte Werbung und Einflussnahme. Doch es gibt Alternativen für Nutzer, die sich im Netz bequem und sicher austauschen möchten.

Di@-Lotse Norbert Heinlein stellt die Messengerdienste „Signal“ und „Threema“ vor, die vor allem in Europa immer häufiger genutzt werden. Dabei werden die Eigenschaften von Signal und Threema mit WhatsApp verglichen. Im Vortrag wird dargestellt, wie Signal und Threema installiert und in Betrieb genommen werden. Anhand von praktischen Beispielen wird gezeigt, wie Messengerdienste funktionieren.

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

Referent: Di@-Lotse Herr Norbert Heinlein

Ort: Haus der Begegnung, Schulgasse 7, 65510 Idstein

Zeit: 15.00 bis 16.30 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner: Büro für SIE - Senioren, Integration und Ehrenamt der Hochschulstadt Idstein, Frau Elke Müller, Tel.: 06126 78-313, E-Mail: ehrenamt@idstein.de

Donnerstag, 26. November 2026

„Kaffeestündchen PLUS“ –

Begegnungen beim Kreativsein

An diesem Nachmittag laden wir herzlich ein, gemeinsam kreativ zu sein. Wir stimmen uns auf den Advent ein, indem wir Adventskränze o.a. basteln. Das Material dazu besorgen wir, also einfach vorbeikommen, nette Menschen kennenlernen und etwas Schönes mit nach Hause nehmen. Für das leibliche Wohl in Form von Kaffee und Kuchen ist gesorgt.

Veranstalter: Freie evangelische Gemeinde Idstein

Ort: Freie evangelische Gemeinde Idstein, Adolf-Keller-Str. 4, 65510 Idstein-Wörsdorf

Zeit: Ab 15.00 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung: Damit genügend Kuchen und Bastelmaterial vorhanden ist, wäre eine kurze E-Mail oder Anruf hilfreich.

Ansprechpartner: Freie evangelische Gemeinde Idstein, Herr Thomas Bock (Pastor), Tel.: 06126 990770, E-Mail: pastor@feg-idstein.de

Hochschulstadt Idstein
Amt für Soziales, Jugend und Sport
Büro für SIE – Senioren, Integration und Ehrenamt
Am Hexenturm 10
65510 Idstein
Tel. 06126 78-313, -314 oder -315
E-Mail: ehrenamt@idstein.de