

Oldie

> infos



Angebote für Menschen in Dreieich

Zum mitnehmen! **Sommer/Herbst 2025**

Freizeit & Geselligkeit · Sport & Gesundheit · Kommunikation & Kultur
Bürgerschaftliches Engagement · Hilfe und Beratung · Reisen & Erholung

Offres pour les habitants de Dreieich

Dreieich'teki insanlar için teklifler

በDreieich ውስጥ ለሰዎች ለጥሩ ጊዜ

Dreieich ውስጥ ለሰዎች ለጥሩ ጊዜ

Dreieich ውስጥ ለሰዎች ለጥሩ ጊዜ



Liebe Leserinnen und Leser,

es freut mich sehr, Ihnen die erste Ausgabe der „Oldie Infos“ für das Jahr 2025 präsentieren zu dürfen. Diese Informationssammlung ist ein wertvoller Wegweiser durch die vielfältigen Angebote unserer schönen Stadt Dreieich, die von Bürgern für Bürger entwickelt wurde.

In den Rubriken „Bürgerschaftliches Engagement“, „Reisen und Erholung“, „Kultur und Kommunikation“, „Freizeit und Geselligkeit“ sowie „Sport und Gesundheit“, finden Sie eine Fülle von Möglichkeiten, um Ihren Alltag in Dreieich aktiv und abwechslungsreich zu gestalten.

Auf den sogenannten Sonderseiten zwischen den Rubriken stellen sich verschiedene Institutionen, Bürgeraktive und Vereine ausführlicher vor.

Unsere Stadt hat viel zu bieten und wir möchten Sie ermutigen, diese Angebote zu nutzen und Teil unserer lebendigen Gemeinschaft zu sein. Ob Sie neue Hobbys entdecken, Ihre Gesundheit fördern oder einfach nur neue Kontakte knüpfen möchten – in den „Oldie Infos“ werden Sie fündig.

Ich bin stolz darauf, dass wir in Dreieich eine so breite Palette an Aktivitäten und Dienstleistungen für unsere Bürgerinnen und Bürger anbieten können. Dies ist das Ergebnis einer engen Zusammenarbeit zwischen der Stadtverwaltung, lokalen Vereinen, und engagierten Bürgerinnen und Bürgern.

Lassen Sie sich von den Inhalten inspirieren und nehmen Sie aktiv am Leben in unserer Stadt teil. Ihre Erfahrungen und Ihr Engagement bereichern unsere Gemeinschaft und machen Dreieich zu dem lebenswerten Ort, der er ist.

Dreieich ist eine Stadt, die von der Vielfalt und dem Engagement ihrer Bürgerinnen und Bürger lebt.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Durchblättern und hoffe, dass Sie viele interessante Anregungen finden.

Herzliche Grüße und alles Gute wünscht Ihnen

Ihr Martin Burlon
Bürgermeister



Kontakte und Öffnungszeiten

STADT DREIEICH

Hauptstraße 45, 63303 Dreieich
 TEL: 06103 / 601-0 · FAX: 06103 / 601-514
 Homepage: www.dreieich.de
 E-Mail: stadt@dreieich.de

BÜRGERBÜRO

buergerbuero@dreieich.de
 TEL: 06103 / 601-118
 MO., DI., DO. und FR. 8.00 bis 12.00 Uhr
 DI. 14.00 bis 17.00 Uhr
 MI. 14.00 bis 19.00 Uhr
 SA. (jeden 1. und 3. des Monats)
 8.30 bis 12.00 Uhr

STADTVERWALTUNG

MO., DI. und DO. 8.00 bis 12.00 Uhr
 oder nach Vereinbarung

WOHNRAUMVERSORGUNG

Nur nach Terminvereinbarung

SOZIALER DIENST / SENIORENBERATUNG

DO. 8.00 bis 12.00 Uhr
 oder DI. nach Vereinbarung

KITAVERWALTUNG

DI. und DO. 8.00 bis 12.00 Uhr

BAUBERATUNG

1. Stock, Raum 1.01, TEL: 06103 / 601-425
 DI. und DO. 9.00 bis 12.00 Uhr
 oder nach Vereinbarung

INFOTHEKE

MO. und DO. 8.00 bis 16.00 Uhr
 DI 8.00 bis 17.00 Uhr
 MI. 8.00 bis 19.00 Uhr
 FR. 8.00 bis 12.00 Uhr
 SA. (jeden 1. und 3. des Monats)
 8.30 bis 12.00 Uhr

Inhalt:

Grußwort des Bürgermeisters	2
Kontakte und Öffnungszeiten	3
Seniorenberatung	4
Frauenbüro	5
Digital-Dabei-Dreieich	6
WHO Altersdiskriminierung	7
Bürgerschaftliches Engagement	8
Kraftvoll älter werden	10
Die Gute Stunde	12
Reisen & Erholung	14
Schritt für Schritt	15
60 Jahre Interton-Trio	16
Freizeit & Geselligkeit	18
Bürgerstiftung Dreieich	19
Städtische Seniorenclubs	25
Die Winkelmühle	33
Engagement-Beratung	34
Klimatag	35
Bürgerverein Götzenhain	36
Haus Falltorweg	38
Kultur & Kommunikation	40
Bürgertelefon	43
BAGSO Altersarmut	46
Schutzpolizei	48
Dreieich-Museum	49
Sport & Gesundheit	50
Ehrenamt Kreis Offenbach	55
BAGSO Meilenstein	60
Pflegestützpunkt	62
Gesundheit, Hilfe u. Beratung	63
Impressum	64

Neuigkeiten in der Seniorinnen- und Seniorenberatung

Seit 1. Januar hat die Stadt Dreieich eine Gemeindepflegerin:

Frau Katarzyna Kita

Frau Kita berät ältere Menschen und Ihre Zu- und Angehörigen zu den Themen Pflege, Gesundheit und Alltagsbewältigung

Sie informiert:

- zu Alltagsgestaltung und Bewältigung
- zu Pflege, Betreuung, Versorgung zu Hause
z.B.: Haushaltshilfen, , Hausnotruf, Fahrdienste, Essen auf Rädern, Pflegedienste
- zu Kurzzeit-, Verhinderungs-, Tagespflege
- zur Finanzierung von Hilfen zur Pflege,
- zum Ausfüllen von Anträgen an die Pflegeversicherung
- zu den Pflegegraden, Entlastungsbetrag und zum Gespräch mit dem medizinischen Dienst
- zum Pflegegutachten und/oder einem Widerspruchsverfahren
- zur Unterstützung und Entlastung von versorgenden Zu- und Angehörigen,
- über ortsnahe Pflegeeinrichtungen, Soziale Diensten, Beratungsstellen Hausärztinnen und Ärzten, Sanitätshäuser, sowie dem Pflegestützpunkt

Kontaktdaten Gemeindepflege:

Katarzyna Kita · Tel.: 015129802364 · Mail: katarzyna.kita@dreieich.de

Und die Seniorinnen- und Seniorenberatung hat seit 1. Januar 2025 eine neue Kollegin:

Frau Marion Bracht

Das Team der Seniorinnen- und Seniorenberatung berät Dreieicherinnen und Dreieicher ab dem Renteneintrittsalter und/oder ihre Zu- und Angehörigen, neutral, vertraulich und kostenfrei
Tel.: 06103-601248

Wir informieren:

- zur Alltagsgestaltung und –bewältigung
- zum Wohnen im Alter
- zur Finanzierung der Hilfen
- zur Grundsicherung und Wohngeld
- zum Thema Demenz
- zu psychischer Erkrankung, verwahrlosten Haushalten, Sucht oder Schulden, unterversorgten älteren Menschen

Kontaktdaten Seniorinnen- und Seniorenberatung:

Sabine Auckenthaler · Telefon: 06103-601249 · E-Mail: sabine.auckenthaler@dreieich.de
Marion Bracht · Telefon: 06103-601248 · E-Mail: marion.bracht@dreieich.de

Liebe Leserinnen und Leser,

heute möchten wir Ihnen gerne das Frauen- und Gleichstellungsbüro der Stadt Dreieich vorstellen. Es besteht bereits seit 1993 und war fast die ganze Zeit über von Frau Siegmann geführt. Mittlerweile sind wir drei Kolleginnen, die sich die Arbeit teilen, was sich aus der gestiegenen Anzahl der Mitarbeitenden der Verwaltung erklärt. Wir, das sind Regina Yilmaz-Grein, Ana Perkovic und Daniela Tolaro.

Unsere Aufgaben speisen sich nämlich einerseits aus der Verwaltung, und andererseits kennen Sie uns vermutlich eher von unserem Wirken innerhalb der Stadt Dreieich.

Innerhalb der Stadtverwaltung achten wir auf Gleichstellung und Frauenförderung. Wir begleiten die Vorstellungsgespräche, arbeiten an der Sicherheit und Gesundheit der Mitarbeitenden mit, stehen den Kolleginnen und Kollegen als Ansprechpartnerinnen zur Seite und versuchen, unsere Verwaltung mit- und weiter zu entwickeln, um weiterhin eine moderne Arbeitgeberin zu sein, die den Herausforderungen unserer Zeit gewachsen ist.

Außerhalb der Aufgaben im Rathaus gibt es dann noch den externen Bereich. Von hier kennen Sie uns vielleicht oder können uns kennenlernen.

Hier bieten wir ein möglichst vielseitiges Veranstaltungsprogramm an.

Unsere Kinoreihe kennen Sie vielleicht. Dabei arbeiten wir mit dem Evangelischen Dekanat Dreieich-Rodgau und mit der Volkshochschule Dreieich zusammen. Gemeinsam erstellen wir jedes Jahr ab September bis Februar/März eine Filmreihe, die jeweils zu einer von uns festgelegten Thematik passt. Im Jahr 23/24 war unser Thema: „Aus Liebe zu“, im vergangenen Jahr „Menschen und ihre Rechte“. Sie dürfen gespannt sein, was wir uns für den Winter 25/26 einfallen lassen, wir arbeiten bereits daran.



Daniela Tolaro, Ana Perkovic, Daniela Yilmaz-Grein (Foto: privat)

Außerdem organisieren wir Veranstaltungen zu Themen, von denen wir denken, dass sie für Frauen und deren Familien interessant sein könnten: Hexenverfolgung, Digitale Gewalt, Finanzielle Absicherung sind nur einige der Themen, die wir bearbeiten. Auch für Männer wollen wir Angebote bereitstellen, und organisieren einmal jährlich eine Veranstaltung für Männer und Väter, und deren Herausforderungen in den aktuellen Zeiten.

Außerdem organisieren wir Ausstellungen, Lesungen und – ganz wichtig – sorgen dafür, dass sowohl der Weltfrauentag (08. März) als auch der internationale Tag gegen Gewalt an Frauen (25. November) im kollektiven Wissen bleibt.

Und es gibt auch noch unser Beratungsangebot für Frauen in den verschiedensten Lebenslagen und Krisen. Wir verstehen uns hier als Clearingstelle was bedeutet, dass wir versuchen, mit den Frauen gemeinsam herauszufinden, welche Art der Hilfe sie benötigen und wo sie sie finden.

Weitere Informationen zu uns und unserer Arbeit finden Sie auf unserer Homepage oder erreichen uns unter der E-Mail: frauenbuero@dreieich.de oder telefonisch unter der Nummer: 06103 601 960/961.

Herzlichst:
Regina Yilmaz-Grein, Ana Perkovic,
Daniela Tolaro

Digital-Dabei-Dreieich

Miteinander vernetzt.

Wir begleiten ältere Menschen in die digitale Welt.



Offene Sprechstunde für Seniorinnen / Senioren

Jeden 1. Dienstag im Monat von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr
(ausgenommen sind Feiertage)

Stadtbücherei Sprendlingen
63303 Dreieich · Fichtestraße 50A

**Digital-Lotse
werden?**

Für unsere Digitalsprech-
stunden in Dreieich suchen
wir noch Unterstützung!

Jetzt bewerben!

Das Projekt „Digital-Dabei-
Dreieich“ – Netzwerk für
Seniorinnen / Senioren Dreieich
wurde 2023 als Erfahrungsort
ausgezeichnet.

Gabriele Buchwald
Seniorenarbeit Stadt Dreieich
Hauptstraße 45, 63303 Dreieich
Telefon: 06103 601247
E-Mail: gabriele.buchwald@dreieich.de

Globale Kampagne gegen Altersdiskriminierung

Mit ihrem „Global report on ageism“ zeigt die Weltgesundheitsorganisation (WHO), dass jeder zweite Erwachsene weltweit voreingenommen gegenüber älteren Menschen ist und ruft dazu auf, sich der Globalen Kampagne gegen ageism anzuschließen.

Wir möchten das tun und werden das Logo der WHO jetzt regelmäßig auf der Rückseite von Oldie Infos präsentieren.

für #AWorld4AllAges mit der



G L O B A L E N
K A M P A G N E
G E G E N
A G E I S M U S

Ageism ist in Deutschland ein wenig bekanntes Wort und bedeutet schlichtweg **Altersdiskriminierung**. Das kann beispielsweise im Berufsleben auch jüngere Menschen betreffen.

„Wir leben heute länger, haben mit 50 noch rund 30 gesunde Jahre vor uns. Wie wollen wir umgehen mit dieser gewonnenen Zeit? Länger schlafen, die Welt bereisen, Rosen züchten? Und was, wenn alle diese Dinge getan sind?“

Die New Yorker Geriaterin Linda Fried nennt es einen ‚SPUTNIK MOMENT‘ – eine der größten Chancen und Herausforderungen in der Geschichte der Menschheit, jedenfalls keine Katastrophe.“

Eine der Herausforderungen bei der Entwicklung einer umfassenden Antwort auf das Altern der Bevölkerung besteht darin, dass viele Wahrnehmungen und Annahmen zu älteren Menschen immer noch auf überholten Stereotypen beruhen. Es gibt viele

Vorurteile und verallgemeinernde (oft negative) Zuschreibungen.

Das hat Einfluss darauf, wie wir Probleme erfassen und angehen und welche gesellschaftlichen Fragen wir stellen. Alles spricht dafür, dass neue Blickwinkel auf das Altern erforderlich sind. Den typischen älteren Menschen gibt es nicht, genauso wenig wie es den typischen jungen Menschen gibt.

Ältere Bevölkerungsgruppen sind äußerst heterogen.

Die Vielfalt im Alter ist nach heutigem Wissenstand zum Teil genetisch bedingt, aber vor allem eine Folge des physischen und sozialen Lebensumfeldes. Dazu gehören Wohnungen, das direkte Wohnumfeld und die Gemeinschaften, in denen wir leben. Diese können sich direkt oder indirekt über Barrieren oder Anreize auswirken, welche unsere Chancen, Entscheidungen und Verhaltensweisen beeinflussen.

Dreieicher Vereine und Initiativen suchen engagierte, ehrenamtliche Mitarbeitende:

Arbeiterwohlfahrt Dreieich e.V.

AWO-Haus der Begegnung
Eisenbahnstraße 9, Sprendlingen
Mitarbeitende in der Seniorenarbeit gesucht.
Heinz-Georg Stöhs, Tel: 06103 7019358
Büro: 0157 58159338. buero@awo-dreieich.de
www.awo-dreieich.de

Artgerecht Tierschutz e.V.

Ehrenamtliche Helfer und Pflegestellen gesucht.
Alpenstraße 5a. Infos unter Tel: 06103 9887643
info@artgerecht-tierschutz.com
www.artgerecht-tierschutz.com

Behindertenhilfe Dreieich

Förderverein Behindertenhilfe Dreieich e.V.
Info: Heidi Schäfer, Tel.: 06103 68768
foerdereverein-bhd@gmx.de

Bürger-Aktive Dreieich Die Uhus e.V.

Wir suchen für die Unterstützung von Kindern an Dreieicher Grundschulen Lern- und Lese-patinnen und Paten.
Auskunft unter Büro-Telefon: 06103 985050
presse@dieuhus.de

Bürgerhilfe Dreieich e.V.

Mit Spenden ermöglichen wir den Bewohnerinnen und Bewohnern im Alten- und Pflegeheim Johanniter-Haus Dietrichsroth durch Ausflüge, z.B. Planwagenfahrten, Zoo-Palmen-garten-Restaurant-Besuche, sowie lebenser-leichternde Anschaffungen, einen schönen und erlebnisreichen Lebensabend.
Weitere Informationen:
1. Vorsitzende Maritta Sauer, Tel: 0160 98044100
info@buergerhilfe-Dreieich.de
maritta@sauer-entertainment.de
Homepage: www.buergerhilfe-dreieich.de

Bürgerstiftung Dreieich

(rechtsfähige Stiftung des bürgerlichen Rechts)
Wir sind eine Anlaufstelle für alle Bürger/innen, die sich in der Jugend- und Altenhilfe enga-gieren möchten. Neben diversen Projekten für Jung und Alt, gibt es seit vielen Jahren immer zum Jahresende das gemeinsame Projekt „Wünsch Dir was“ mit der Offenbach-Post.
Über Ihre Ideen, Mitarbeit oder auch Spenden, würden wir uns sehr freuen.
Kontakt: Dr. Heidi Soboll, Tel: 0172 3156993
mail@buergerstiftung-dreieich.de
www.buergerstiftung-dreieich.de

Bürgerverein Buchschlag

Postfach 20 13 03, 63272 Dreieich
Kontakt: info@buergerverein-buchschlag.de
Karten für Veranstaltungen zur Zeit nur über Bürgerhaus Sprendlingen, Tel.: 06103 60000

Bürgerverein Götzenhain e.V.

Nachbarschaftsnetzwerk Götzenhain
Bürgertreff, Bleiswijker Straße 2
Nach Vereinbarung. Kontakt:
Telefon: 06103 8334670 (Anrufbeantw.)
Christiane Jaeger und Gabriele Brandner.
www.goetzenhain.de

Regionale Diakonie Dreieich-Rodgau

Familienzentrum DIE WINKELSMÜHLE
An der Winkelmühle 5, 63303 Dreieich
Es gibt vielfältige Betätigungsmöglichkeiten für engagierte Bürgerinnen und Bürger.
Sowohl in Projekten oder in der Wohnbera-tung als auch in den AusZeit-Gruppen für Menschen mit Demenz und im Familien-zentrum ist freiwilliges Engagement immer willkommen.
Patrizia Götz berät Sie gerne.
Kontakt: 06103 9875-19
Kontakt: Tel: 06103 9875-16 oder 25
winkelsmuehle.dreieich-rodgau@regionale-diakonie.de
www.diakonie-of.de

Dreieich-Museum

Fahrgasse 52, Dreieichenhain sucht ehrenamtliche Mitarbeitende beim Auf- und Abbau von Ausstellungen sowie als Besucheraufsicht während der Öffnungszeiten des Museums
Kontakt: Corinna Molitor M.A.
Museumsleitung, Tel: 06103 84914
corinna.molitor@dreieich-museum.de
www.dreieich-museum.de

Elternlotsen Dreieich

Ehrenamtliches Engagement für ein friedliches Miteinander von Menschen verschiedener Herkunftsländer, Kulturen und Religionen.
Ansprechpartnerinnen:
Veronika Martin, Familienzentrum Bunte Kirche.
Tel: 06103 9957310,
kontakt@elternlotsen-dreieich.de
Integrationsbüro Stadt Dreieich
Laura Diaz-Lambertz,
Tel: 06103 601-218, integration@dreieich.de

Förderverein zu Gunsten der Bewohner im Alten- und Pflegeheim.

Johanniter-Haus Dietrichsroth
Tanusstraße 54. Bürgerhilfe Dreieich.
Sprechstunde donnerstags: 16.00 - 18.00 Uhr
Maritta Sauer, Tel: 0160 98044100
maritta@sauer-entertainment.de
www.buergerhilfe-dreieich.de

Hayner Weiber e.V.

Unterstützung von kulturellen und sozialen Projekten in der Region, durch die jährlich stattfindenden Veranstaltungen: Weiberkerb am Obertor zu Pfingsten und Töpfermarkt im Burggelände, am letzten Sonntag im September. Ausführliche Informationen siehe Homepage: www.haynerweiber.de
Kontakt: info@haynerweiber.de
Postfach 40 11 72, 63276 Dreieich

Lions-Club Dreieich

Unterstützung von gemeinnützigen und sozialen Projekten
Info: Steffen Arta, Tel.: 0170 5778070
steffenarta@gmx.de

Rotary-Club Dreieich-Offenbach

Unterstützung von gemeinnützigen und sozialen Projekten
Info: Bettina Carr-Allinson, Tel.: 069 15618059
bettina.carr-allinson@bcalaw.net

Verkehrsverein Dreieich e.V.

Kontakt: 1.Vorsitzender Rainer Otto Wolf
Poststraße 4, 63303 Dreieich
Tel: 06103 3726546, r.o.wolf@web.de



Noch ein besonderer Hinweis:

Vereinsarbeit Sport-Kultur-Betreuung

Die hier aufgeführten Dreieicher Vereine und gemeinnützigen Institutionen suchen zu jeder Zeit ehrenamtliche Mitarbeitende. Bei Interesse wenden Sie sich ohne Scheu an einen Verein Ihrer Wahl. Siehe auch Angebote hier im Heft.

Weiterhin ist dieses Heft kein Veranstaltungskalender. Beachten Sie daher die Sonderbroschüren der Vereine und Institutionen, sowie Mitteilungen in der Presse!

STÄDT. CLUBS U. EINRICHTUNGEN

Bürgerinnen und Bürger, die sich ehrenamtlich engagieren wollen zur Unterstützung gesucht. Beachten Sie bitte auch die Angebote und Termine auf den Sonderseiten und auf den nachfolgenden Seiten in den entsprechenden Rubriken!

MEHRGENERATIONENHAUS „RABE“

Stadtteilzentrum Hirschsprung-Breitensee
Das Mehrgenerationenhaus RaBe (Raum der Begegnung) ist ein Ort für Jung und Alt, der von allen selbst aktiv mit Leben gefüllt und mitgestaltet werden kann. Ehrenamtliches Engagement ist hier in vielfältiger Weise möglich!
Infos und Kontaktdaten unter:
Tel.: 06103 4880140
stadtteilzentrum@dreieich.de
www.rabe-dreieich.de

HAUS FALLTORWEG

Treff der Generationen
Falltorweg 2, Buchschlag
Auskünfte und Ansprechpartner:
Robert Theusinger, Tel: 0170 8565470
Heinz Mahr, Tel: 06106 778155
Rita Koser-Scherer, Tel: 06106 5959
www.dreieich.de/vv/personen

SENIORENCLUB EISENBAHNSTR.

Irene Hoidn, Tel: 06103 63570
Christa Kronwitter, Tel: 06103 995826

SENIORENCLUB ZEPPELINSTR.

Ursula Seipl, Tel: 06103 66418
Irmgard Becker, Tel: 06103 2082915

SENIOREN-TANZKREIS

Angelika Sachse, Tel: 06166 241

LITERATURKREIS GÖTZENHAIN

Ulrike Glück-Löwenstein, Tel: 06103 23463

GESELLSCHAFTSTANZKREIS

Brigitte Hunkel, Tel: 06103 81713

RENTNERCLUB OFFENTHAL

Hanne Pichler, Tel: 06159 4089954

SENIORENCLUB FROHER FREITAG

Gerhard Schiefer, Tel: 06103 8047104

SENIOREN-SKATCLUB 93

Klaus Durniok, Tel: 0171 4007239
Hans Vollhardt, Tel: 06103 86324

Kraftvoll älter werden

Das ganze Leben lang verändert sich viel in und an unserem Körper – und das ist ganz normal.

Doch scheint es im Alter schneller und deutlicher voranzuschreiten, im Gegenteil zu den Treppen vor der Haustür, die mittlerweile vielleicht mehr Anstrengung bedeuten als noch vor wenigen Jahren.

Gebrechlichkeit (*Frailty*) ist ein im Alter begleitendes Symptom. Es ist eine Kombination mehrerer Aspekte und Risikofaktoren:

- **Körperlich** (Gewicht, Gang, Gleichgewicht, Ermüdbarkeit)
- **Mental** (psychische Kondition)
- **Sozial** (Eingebundenheit, Unterstützung)
- **Kognitiv** (Merkfähigkeit, Ausführbarkeit von Aufgaben)

Das gute – Sie können Einfluss auf diese Faktoren nehmen!

Regelmäßige Bewegung und eine *ausgewogene Ernährung* sind einfache, wirksame Wege, um den Körper zu stärken und die Unabhängigkeit im Alltag zu erhalten und sich wohler zu fühlen.

Man ist, was man isst!

Der Appetit wird manchmal kleiner, der Körper aber nicht weniger anspruchsvoll. Besonders *Muskeln* (und davon haben Sie mehr, als Sie denken!) brauchen Eiweiß (*Proteine*), um erhalten zu bleiben und zu wachsen.

Gute *Eiweißquellen* sind:

- Milchprodukte (Quark, Käse, Joghurt)
- Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen)
- Eier
- Fisch, Geflügel

Besonders wichtig ist außerdem die ausreichende Versorgung mit *Flüssigkeit*!

1,5-2 Liter Wasser oder Tee sollten Sie pro Tag mindestens zu sich nehmen.

Diese Übungen können Sie in Ihren Alltag integrieren, am besten täglich - schaffen Sie sich eine Routine.

- *Hören Sie auf Ihren Körper. Pausen sind erlaubt.*
 - *Wenn nötig, halten Sie sich an einer Stuhllehne, Wand oder einem Tisch fest.*
 - *Wiederholen Sie jede Übungen 10 Mal.*
-

1. Arme seitlich heben

- Einatmen: heben
- Ausatmen: senken

Steigerung: im Stand ausführen



2. Aufstehen

- möglichst ohne Abstützen vom Stuhl aufstehen und langsam wieder hinsetzen

Steigerung: Kniebeugen ohne Stuhl



3. Knie heben

- im Sitz: abwechselnd die Knie anheben, sodass ein Fuß in der Luft ist

Steigerung: im Stand abwechselnd die Knie auf ca. Hüfthöhe hochziehen



4. Twist

- im Sitz: Knie zeigen weiterhin nach vorne, Schultern drehen zur rechten Seite, Blick über rechte Schulter
- identisch für die linke Seite



5. Gleichgewicht im Stand

- Füße eng nebeneinander
- Tandemstand: Füße eng voreinander
- Einbeinstand

Steigerung: Kopf in jeweiliger Position nach rechts und links drehen



6. Bücken

- im Sitz: langsam mit den Armen zu den Füßen runter beugen, danach langsam aufrichten

Steigerung: im Stand langsam zu den Füßen runter beugen, danach langsam aufrichten



Bewegung wirkt außerdem stimmungs-aufhellend und verbessert den Schlaf!



quellen

<https://www.kennisplatformfysiotherapie.nl/app/uploads/sites/2/2024/10/paramedical-guideline-on-frail-older-adults-practice-guideline.pdf>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8006639/>

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/gebrechliche-aeltere-patienten-8f2f6d56-de30-4e8a-9cbe-e714c9f731c1>



Für viele ältere Menschen ist es eine Herausforderung, am gesellschaftlichen Leben und kulturellen Angeboten aktiv teilzunehmen, sei es aufgrund körperlicher Einschränkungen oder weil sie weit weg von Kultureinrichtungen wohnen. Genau hier setzt das Projekt Die Gute Stunde an, das speziell für Menschen ab 65 Jahren entwickelt wurde, die sich trotz solcher Hindernisse ein kulturell bereicherndes und soziales Miteinander wünschen.

Die Gute Stunde bietet kostenfreie, interaktive Online-Live-Kulturveranstaltungen an, die bequem von zu Hause aus verfolgt werden können. Über das Internet eröffnet sich so eine neue, vielfältige Welt der Unterhaltung, Bildung und Kreativität, die zugleich soziale Begegnungen ermöglicht.

Für alle etwas dabei

Das Angebot richtet sich explizit an Menschen, die eine Möglichkeit suchen, weiterhin aktiv am kulturellen Leben teilzuhaben. Die Gute Stunde wird nicht nur passiv konsumiert, sondern ermöglicht durch die interaktiven Formate echtes Mitmachen und Gestalten. So wird nicht nur Unterhaltung geboten, sondern auch der Austausch mit anderen gefördert, was im besten Fall Isolation vorbeugen kann.

Die vier unterschiedlichen Formate der Guten Stunde:

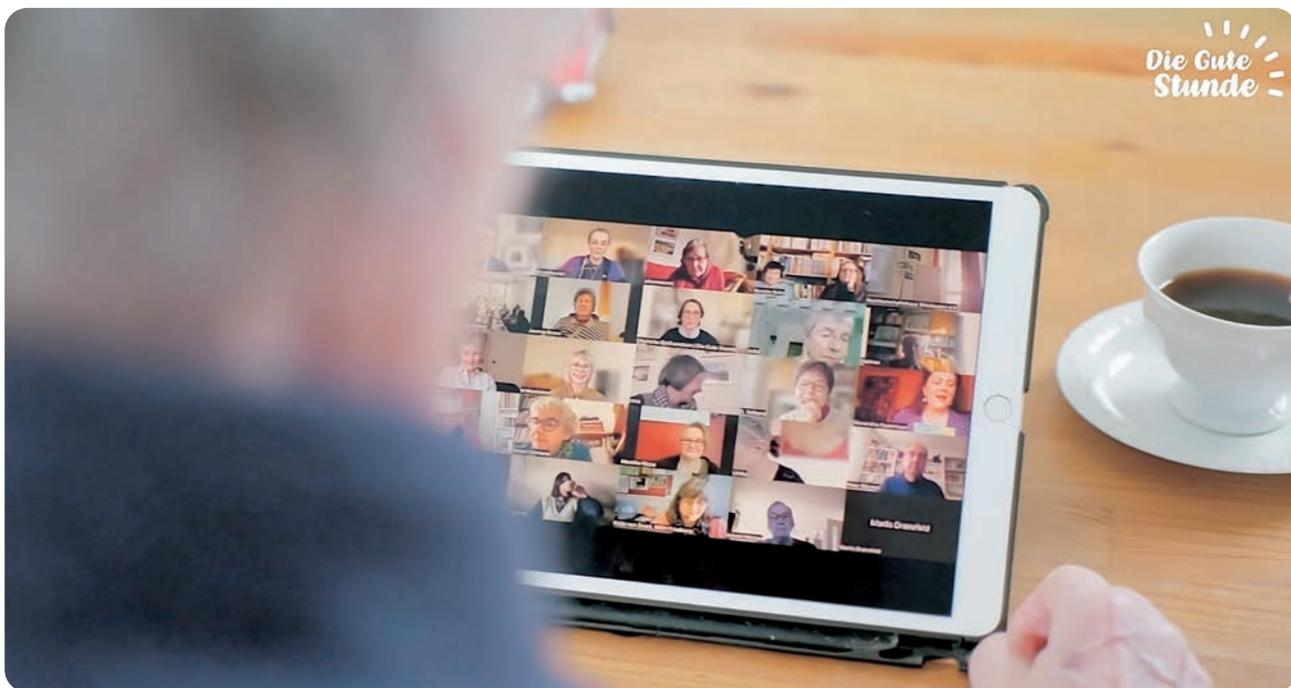
- Das Kulturcafé ist Abwechslung im Alltag: Mit Kaffee, Kuchen und Kultur Freude in der Gruppe entstehen lassen. Ob ein gemeinsames Konzerterlebnis, eine Märchenlesung oder Filmvorführung, hier ist für alle etwas dabei. Geeignet auch für kleinere Gruppen.
- Der Salon lädt zu spannenden Gesprächen mit Kulturschaffenden aus verschiedenen Bereichen wie Bildender Kunst, Literatur oder Musik ein. Ob Lesung, Museumsbesuch oder Künstlergespräch: Hier können Teilnehmende nicht nur zuhören, sondern sich aktiv in die Diskussion einbringen, Fragen stellen und ihre Gedanken teilen.
- Die Werkstatt richtet sich an kreative Köpfe: Hier stehen verschiedene Workshops (Schreibwerkstatt, Kunstwerkstatt etc.) auf dem Programm, in denen die Teilnehmenden selbst kreativ werden und ihre Fähigkeiten erweitern können.
- Der Raum bietet ein buntes und aktivierendes Kulturprogramm für Menschen, die von Demenz betroffen sind und ihre Angehörigen oder Begleitpersonen

Kostenfrei und technisch niedrigschwellig

Die Veranstaltungen der Guten Stunde sind für Einzelpersonen kostenfrei und finden meist nachmittags für etwa eine Stunde statt über die Videokonferenz-Software Zoom. Die Veranstaltungen sind so gestaltet, dass keine speziellen technischen Kenntnisse erforderlich sind, um teilzunehmen. Alles was benötigt wird, ist ein Tablet oder Computer und einen Internetzugang. Sobald sich Interessierte für den Newsletter von Die Gute Stunde angemeldet haben, erhalten sie die Informationen und Links zu den aktuellen Veranstaltungen. Alternativ können sie sich auch auf der Website registrieren und gelangen von dort direkt in die Veranstaltungen. Für alle, die Unterstützung benötigen, bietet das Team von Die Gute Stunde technische Hilfestellung an. So können mögliche Berührungängste mit der digitalen Welt überwunden und die Freude am kulturellen Austausch entdeckt werden.

Kulturelle Vielfalt und soziale Verbundenheit

Mit ihrem kostenfreien und leicht zugänglichen Angebot ermöglicht Die Gute Stunde Menschen im Alter eine aktive und bereichernde Teilnahme am kulturellen Leben – von überall. Egal, ob man eine spannende Lesung hören, sich kreativ entfalten oder ein Live-Konzert genießen möchte: Hier wird Kultur lebendig und für alle erlebbar gemacht, auch im eigenen Wohnzimmer. Es ist eine Einladung an alle, sich wieder stärker zu vernetzen, sich inspirieren zu lassen und Teil einer aktiven Gemeinschaft zu sein, die kulturelle Vielfalt und soziale Verbundenheit in den Mittelpunkt stellt. Seit 2021 hat Die Gute Stunde mit mehr als 90 Online-Kulturveranstaltungen bereits über 2500 Gäste erreicht.



Weitere Informationen

Wer sich für Die Gute Stunde interessiert, kann sich auf der Website www.diegutestunde.org weiter informieren. Hier gibt es detaillierte Informationen zu den einzelnen Formaten, zu aktuellen Veranstaltungsterminen sowie zu den technischen Voraussetzungen. Zudem besteht die Möglichkeit, sich kostenlos Flyer mit allen relevanten Informationen zusenden zu lassen.

Ausflüge für Senioren

Evang. Versöhnungsgem. Buchschlag - Sprendlingen, Hegelstr. 91
Termine erfragen, Tel: 06103 34262
Kostenbeitrag

Ausflüge für Senioren mit der STG

Sprendlinger Turngemeinde 1848 e.V.
STG-Halle, Sprendlingen, Rhönstr.1
Termine erfragen!
Vereinsbüro: 06103 8331690
info@stg1848.de, www.stg1848.de
Vereinsbeitrag

Ausflüge und Wanderungen

Naturfreunde Dreieich-Sprendlingen e.V.
Treffpunkt: Naturfreundehaus,
An der Lettkaut 34, Sprendlingen
Termine erfragen:
Tel: 06103 373479, Wilhelm Scondo
info@naturfreunde-sprendlingen.de
Homepage:
www.naturfreunde-sprendlingen.de

Besichtigungsfahrten mit den Uhus

Bürger-Aktive Die Uhus e.V.
Dreieichenhain, Fahrgasse 7
Termine bitte der Presse entnehmen
oder im Büro erfragen! Tel: 06103 985050
presse@dieuhus.de, Kostenbeitrag

Feierabend-Radtouren mit dem ADFC

Treffpunkt Lindenplatz, Sprendlingen, immer freitags, abwechselnd um 18.00 und 18.30 Uhr von April bis September. Gemütliche Touren in die nähere Umgebung zwischen 20 und 30 km. Vorzugsweise wird auf Wald- und Wirtschaftsweegen gefahren.
Rast unterwegs in einer Gaststätte.
Intakte Fahrradbeleuchtung ist Pflicht.
Info bei Jörg Roggenbuck, Tel. 0160 91253791
www.adfc-dreieich.de
Kostenfrei

Seniorenfreizeit der AWO

Termin erfragen, Anmeldung erforderlich
Heinz-Georg Stöhs, Tel: 0157 58159338
buero@awo-dreieich.de
www.awo-dreieich.de, Kostenbeitrag

Tagesausflüge innerhalb Hessens

Haus Falltorweg. Treff der Generationen
Falltorweg 2, Buchschlag
Einmal monatlich. Info unter:
Robert Theusinger, Tel. 06155 8682650

Tagesfahrt nach Bad König

in die Odenwald Therme mit der AWO.
Jeden zweiten Donnerstag im Monat, außer in den Ferien!
Aqua-Fit-Wassergymnastik sowie Badespaß, ca. 3-4 Std. Abfahrt 9.30 Uhr. Kerbplatz Sprendlingen. Rückfahrt ca. 15.00 Uhr.
Anmeldung erforderlich
Büro-Tel: 0157 58159338
buero@awo-dreieich.de
www.awo-dreieich.de
Kostenbeitrag

Wandern Natur-Kultur-Geselligkeit

Geführte monatliche Tageswanderungen und Radtouren. Termine erfragen.
TV Dreieichenhain, Koberstädter Straße 8.
Kontakt: Maritta und Karl-Heinz Winkel
Tel: 06103 85678
www.tvdreieichenhain.de
turnen@tvdreieichenhain.de

Wandern mit dem OWK Dreieichenhain

Die Ortsgruppe Dreieichenhain ist aufgelöst

Wandern mit dem OWK Sprendlingen

Großes Angebot an Tageswanderungen in drei Gruppen, von leicht bis sportlich.
Weitere Informationen unter Tel: 06103 8044373 auf der Homepage und auch in der örtlichen Presse. Kostenbeitrag.
info@odenwaldklub-sprendlingen.de
www.odenwaldklub-sprendlingen.de

Wandern und Radtouren mit dem TVD

zu interessanten Zielen in der Region
Ab TVD Sportzentrum, Koberstädter Str. 8 Dreieichenhain. 1 mal im Monat an einem Sonntag. Termine auf Anfrage.
Karl-Heinz Winkel, Tel. 06103 85678
wandern@tvdreieichenhain.de
Gäste willkommen.



GEMEINSAM SCHRITT FÜR SCHRITT

Spazieren, Plaudern, Wohlfühlen: Ihr wöchentlicher Treff in Dreieich

Die Teilnahme an der Langsamspaziergangsgruppe ist kostenlos. Optional kann im Anschluss gemeinsam ein Mittagessen eingenommen werden.

Jeden Donnerstag um 11 Uhr

Treffpunkt:

Am Haupteingang Johanniter-Haus Dietrichsroth
Tanusstraße 54, 63303 Dreieich

DREIEICH 

60 Jahre Interton Trio

Musikalischer Jubiläumsrückblick
mit Sektbegrüßung am 18.10.2025



Am 18.10.2025 von 19.00 bis 22.00 Uhr bei freiem Eintritt,
in der SKG Sprendlingen, Seilerstr. 9-13, 63303 Dreieich,
Saalöffnung 17.00 Uhr, unter der Schirmherrschaft von
Landrat Oliver Quilling

... ACHTUNG ...

Für den Besuch dieser Veranstaltung ist aus organisatorischen
Gründen eine Anmeldung mit Namen & Anschrift per E-Mail
an anmeldung@interton-trio.de zwingend erforderlich!

„über Ihre Anmeldung würden wir uns freuen“

Helmut Sauer • Pappelweg 11a • 63303 Dreieich • Tel.: 06103-63670 • Fax: 06103-67050

www.interton-trio.de

60 Jahre Interton Trio

1965 - 2025 in unveränderter personeller Besetzung

Die Ursprünge des Interton Trios führen zurück bis in die 50er Jahre, als eine Musiklehrerin schon in der Grundschule „unentdeckte Talente“ unter den jungen Schülern erkannte und diese samt ihrer Instrumente zum Vorspielen einlud. Die Talentierten fanden sich schon im Jahre 1959 zu einem wilden Haufen zusammen. Einige gingen gleich wieder, andere warfen erst später das Instrument bzw. Handtuch, andere üben noch heute!

Schon 1961 zeichneten sich Konturen einer Tanzkapelle ab. Zum Unmut aller Nachbarn (Mietwohnungen) wurde tag-ein, tagaus geübt. Und da eine gute Ausbildung zum Handwerkszeug eines Musikers gehört, ist man weiterhin stramm zur Musikschule marschiert. Allerdings hatten die Musiklehrer schwache Nerven. Anstatt der gewünschten Partituren wurden Schlager geübt. Man trennte sich im „gegenseitigen Einvernehmen“

Die zu dieser Zeit populär werdenden Musikfilme, insbesondere die mit Freddy Quinn, zogen Helmut Sauer in ihren Bann. Er sagte zu seinem Musikerkollegen Hans Lenk: „ So müssen wir unsere Musik machen“! Es folgten viele Proben mit verschiedenen Musikern und wechselnden Bandnamen, wie Mexikanos oder Starfighters. Spaß hat es auf jeden Fall immer gemacht.

Hans und Helmut haben sich 1963 bei der Schulentlassung von Ihren Schulkollegen/innen gemeinsam musikalisch mit dem Lied „Eine Hand voll Heimat Erde“ verabschiedet. Bei der Textzeile „schwer war der Abschied, so schwer war die Zeit“ flossen bei einigen Schulkolleginnen erstmals Tränen bei unserer Musik. Wir hoffen bis heute aus Rührung, nicht weil wir so schlecht gespielt haben.

1965 wurde das heutige Interton Trio gegründet. Das Interton Trio kam als Amateurkapelle schnell ins Geschäft, was sehr erfreute, aber nicht verwunderte. Die Zahl der Auftritte nahm enorm zu. Die Instrumente, die auch immer mehr wurden, wurden von einem Tanzlokal ins andere transportiert. Die Anfragen kamen von immer weiter her. Das Niveau der Lokale stieg an, die Gagen auch. Man lernte bekannte Musikerkollegen kennen (Hazy Osterwald, James Last usw.), Künstleragenturen meldeten sich, Agenten kamen zum „Probieren“, die Nachfrage nahm zu, „das Problem“ wurde größer! Das Problem, den „anständigen“ Beruf an den Nagel zu hängen und Berufsmusiker zu werden oder nicht. Einem des Trios fiel diese Entscheidung trotz vieler schlafloser Wochen dennoch sehr schwer, weil Beamter (selbst dran schuld!). Die Künstler-Agenturen, die Kapellen für Karibik-Kreuzfahrten suchten, die Manager, die Tanzlokale im europäischen Ausland mit deutschen Kapellen „belieferen“ (heute nennt man sie Promotionmanager), die Künstler zum Vermarkten und Rausbringen suchten, drängten auf eine Entscheidung.

1967, als der Beamte seinen ihm angenehmen „Job“ nicht an den Nagel hängen wollte, musste das Trio all den verlockenden Angeboten der weiten Welt, der Musikerkarriere und dem „süßen Musikerleben“ eine Absage erteilen oder die erfolgreiche Kapelle wäre damals auseinandergefallen.

Nach der Entscheidung zugunsten des „anständigen Berufes“ ging es weiter als gut gefragte und beliebte Amateurkapelle!

Es war nicht einfach, Beruf, Musik und Familie auf die Reihe zu bringen, aber es muss irgendwie gelungen sein, sonst könnte das Interton Trio nicht sein Bestehen seit 1965 feiern!

Was ist von 1965 bis heute alles passiert? Was hat sich alles verändert?

Das Interton Trio spielt noch immer!

Die Anforderungen an das Trio haben sich allerdings seit 1965 erheblich verändert. Nicht mehr die Auftritte mit Anlage in großen Sälen wie früher, sondern eher kleinere u. auch leisere Auftritte mit Naturinstrumenten ohne Strom und Steckdose ist das, was beim Interton Trio vorwiegend angefragt wird.

Mehr und mehr werden z.B. Kurzauftritte als Überraschung, auch oft als Gastgeschenk, angefragt, die in der Regel zu Riesenerfolgen werden. Innerhalb kürzester Zeit ist Stimmung und gute Laune auf einer Veranstaltung eingekehrt, wo man einige Minuten vorher noch dachte, es wäre keine Musik auf der Veranstaltung eingeplant. Nur mit den Naturinstrumenten ist es erreichbar, dass alle Gäste in die Lieder einstimmen. Wer das einmal erlebt hat kann beurteilen, was Musik bewegen kann.

Das Interton Trio hofft nun auf eine stabile Gesundheit, damit der musikalische Jubiläumsrückblick 2025 „60 Jahre Interton Trio“ stattfinden kann.

Was kann es Schöneres geben als so viele Jahrzehnte sein Hobby zu betreiben, natürlich auch etwas zu verdienen und nicht zuletzt mit Benefizprojekten Menschen, die Unterstützung benötigen, zu helfen.

Helmut Sauer • Pappelweg 11a • 63303 Dreieich • Tel.: 06103-63670 • Fax: 06103-67050

www.interton-trio.de

ADFC Radlertreff

Wirtshaus Leopold, Hauptstr. 20, Sprendlingen
Immer am letzten Dienstag im Monat
ab 20.00 Uhr
Gesellige Runde um das Thema Fahrrad und
Informationen über den ADFC Dreieich.
Jeder ist herzlich willkommen!
Info vorab unter Tel: 0157 85328308
info@adfc-dreieich.de
www.adfc-dreieich.de

Alten- und Pflegeheim

Johanniter-Haus Dietrichsroth

Tanusstr. 54, Dreieichenhain
Angebote nachfragen: Tel: 06103 98060
info-jhd@jose.johanniter.de
www.johanniter.de/senioren/dreieich

Aquarell und Zeichnen

Regionale Diakonie Dreieich-Rodgau
Familienzentrum DIE WINKELSMÜHLE
An der Winkelmühle 5, 63303 Dreieich
Dienstag 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr
Mittwoch von 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr.
Kontakt Telefon: 06103 9875-25 oder -16
winkelmuehle.dreieich-rodgau@regionale-
diakonie.de

Babbel-Cafe in der „Gut Stub“

Dreieichenhain, Fahrgasse 7
1. und 3. Dienstag im Monat. 15.00 Uhr
Bürger-Aktive Dreieich Die Uhus e.V.,
Tel: 06103 985050, presse@dieuhus.de
Kostenbeitrag

Bibelgespräch

Sprendlingen, Evang. method. Kirche.
Pastor Mihal Hrcan, Tel: 06103 69330
Poststraße 26
donnerstags, 15.00 Uhr
mihal.hrcan@emk.de

Bridge im Haus Falltorweg

Treff der Generationen
Falltorweg 2, Buchschlag
Montags um 17.30 Uhr
Karin Litterst, Tel: 06103 665657

Bridge-Club Götzenhain

Turnierbridge, Götzenhain, Bürgertreff.
Bleiswijker Str. 2a, jeden Donnerstag, 18.30 Uhr,
Paarturnier, am 3. Do. Team.
Am 4.Do. im Anschluss Treff bei Wein & Weck.
Klaus Halbauer, Tel: 06103 697622
klaus.halbauer@web.de.
Kostenbeitrag

Boule am Haus Falltorweg

Treff der Generationen
Falltorweg 2, Buchschlag
Anlage zur Zeit wegen Sanierungsarbeiten
gesperrt. Neueröffnung siehe Sonderseiten.

Boule beim HSV

HSV Götzenhain, Langener Straße 69,
mittwochs 15.00 Uhr, Übungs- und
Schnupperstunden möglich.
Hannelore Och, Tel: 06103 84149
info@hsv-goetzenhain.de

Brunch im Bürgertreff

Bürgerverein Götzenhain
Jeden zweiten Monat - immer sonntags
von 11.00 bis 14.00 Uhr.
Exakte Termine jeweils kurzfristig - über
Regionalpresse, Aushang, Internet.
www.goetzenhain.de Kostenbeitrag

Bürgerhilfe Dreieich e.V. - Förderverein - Gemischter Chor

Johanniter-Haus Dietrichsroth
Tanusstraße 3, 63303 Dreieich
Donnerstags von 16.45 bis 17.15 Uhr
Weitere Informationen:
1.Vorsitzende Maritta Sauer,
Tel: 0160 98044100
info@buergerhilfe-Dreieich.de
und maritta@sauer-entertainment.de
Homepage: www.buergerhilfe-dreieich.de
Kostenfrei

Canasta im Haus Falltorweg

Treff der Generationen
Falltorweg 2, Buchschlag
Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat,
ab 17.30 Uhr.
Robert Theusinger, Tel: 0170 8565470

Chor „Carpe Musicam“

SUSGO Offenthal : Abteilung Gesang
Leitung: Dirk Eisermann
Susgo-Halle, Am Sportplatz 1-3
Montags von 19.45 - 21.15 Uhr
Info: Anja Mau, Tel: 06074 68892
maususgo@gmail.com
Homepage: www.susgo.de
Mitgliedsbeitrag

Chor „In Takt“

SKG Sprendlingen, Seilerstr. 9 - 13,
donnerstags von 20.00 bis 21.30 Uhr.
Tel: 06103 604666
chor@skg-sprendlingen.de
Mitgliedsbeitrag

Darts bei der SGG

SG Götzenhain 1945 e. V. Frühlingsstr.1
 mittwochs, 19.00 - 22.00 Uhr
 freitags, 18.00-20.00 Uhr
 Vereinsbüro Tel: 06103 3728428
 vereinsbuero@sggoetzenhain.de
 Kostenbeitrag

Darts beim TVD

TVD Sportzentrum, Koberstädter Str. 8,
 mittwochs von 20.00 bis 23.00 Uhr.
 Dart-Raum im UG, Kostenbeitrag
 Oliver Diener, Tel.0163 7755445,
 dart@tvdreieichenhain.de
 Mitgliedsbeitrag

Die Dreieicher

Freizeit und Volkstanzgruppe e.V.
 Tanz- und Freizeitveranstaltungen
 Monatliche Wanderungen.
 Kontakt: info@diedreieicher.de

Doppelkopf im AWO-Haus

Haus der Begegnung
 Sprendlingen, Eisenbahnstraße 9
 Jeden ersten und dritten Dienstag im Monat
 von 13.30 bis 17.30 Uhr
 Büro Tel: 0157 58159338
 buero@awo-dreieich.de
 kostenfrei

Doppelkopffreunde Dreieich

„die Sprennlenger Hoschebaascher“
 auch für Anfänger und Neulinge.
 Jeden Donnerstag ab 18.00 Uhr,
 SKG-Gaststätte, Seilerstraße 9, Sprendlingen
 Dieter Hahn, Tel: 06103 67705
 dieter@doko-dreieich.de
 www.doko-dreieich.de

Doppelkopfrunde der Uhus

Gut Stub, Fahrgasse 7, Dreieichenhain,
 jeden Freitag um 15.00 Uhr
 Bürger-Aktive Dreieich Die Uhus e.V.
 Tel: 06103 985050, presse@dieuhus.de

Erzähl- und Lesekreis Senioren mit Kindern

Evang. method. Kirche,
 Poststr. 26, Sprendlingen,
 Pastor Mihal Hrcan, Tel: 06103 69330
 mihal.hrcan@emk.de

Frauenstammtisch

Ev. Erasmus-Alberus-Gemeinde
 Tempelstr. 1 a, Sprendlingen,
 Tel: 06103 67263
 1. Mittwoch im Monat, 19.00 Uhr
 Kostenfrei

Gemischter Chor der SGG

SG Götzenhain 1945 e.V.
 Frühlingsstraße 1 - 3, Götzenhain
 dienstags, 18.30 Uhr bis 21.00 Uhr
 Rosi Nellen, Tel. 0173 7618779
 Vereinsbüro Tel: 06103 3728428
 gesang@sggoetzenhain.de
 Kostenbeitrag

Gesellschaftstanzkreis (städt.)

Sportliches Tanzen für jedes Alter und zur
 Erhaltung der geistigen und körperlichen
 Fitness. Vorzugsweise Paare.
 Bürgerhaus Clubraum 4, Fichtestraße 50
 Immer dienstags von 14.30 bis 17.00 Uhr
 Brigitte Hunkel, Tel: 06103 81713

Gesellige Nachmittage

Nicht nur für Senioren
 Evang. Erasmus-Alberus-Gemeinde
 Tempelstr. 1 a, Sprendlingen
 Wolfgang Deißler, Tel: 06103 63100
 3. Mittwoch im Monat, 15.00 - 17.00 Uhr
 kostenfrei

Gospelchor

Evang. Erasmus-Alberus-Gemeinde
 Tempelstr. 1 a, Sprendlingen
 Montags, 19.00 Uhr, kostenfrei
 Chorleiter Dieter Kerz, Tel: 06103 67263

Handarbeitskreis Götzenhain

Bürgerverein Götzenhain
 Gemeinsam selber machen.
 Bürgertreff, jeden Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr
 Material und Ideen mitbringen.
 Info: Christiane Jaeger, Tel: 06103 85999
 bvgoetzenhain@t-online.de

Handarbeitskreis Sprendlingen

Begegnungsstätte Zeppelinstr. 15a
 Donnerstags von 13.00 bis 15.30 Uhr
 Info: Irmgard Becker, Tel: 06103 2082915

Hardanger-Gruppe der AWO

Haus der Begegnung
 Sprendlingen, Eisenbahnstraße 9
 Jeden Dienstag von 14.30 bis 17.00 Uhr
 Büro Tel: 0157 58159338
 buero@awo-dreieich.de

Kegeln beim HSV

HSV Götzenhain, Langener Straße 69.
 Freie Termine für Seniorengruppen erfragen.
 Gaststätte, Tel: 06103 7334399
 info@hsv-goetzenhain.de

Kegeln bei der SUSGO

2 Kegelbahnen stehen zur Verfügung
Offenthal, SUSGO-Sportcasino
Freie Termine erfragen.
Vereinswirt Sarino Tel: 06074 70347
Kostenbeitrag

Kegeln – „Die Kugelhopper“

Bürgerhaus Sprendlingen
dienstags, alle 14 Tage, 16.00 Uhr
Adelheid Klaus, Tel: 06103 373836
Kostenbeitrag

Kreativer Kreis

AWO-Haus der Begegnung
Sprendlingen, Eisenbahnstraße 9
Jeden Donnerstag von 13.30 Uhr bis 17.00 Uhr
Büro Tel: 0157 58159338
buero@awo-dreieich.de

Kunst- und Kreativwerkstatt

ehemals Lokomotive Dreieich
Bleiswijker Straße 2, Dreieich-Götzenhain
Info: Esther Bott, Tel.: 0174 7662720
lokoinfo@gmx.de

Minigolf / Bahnengolf Dreieichenhain

Georg-Metzger-Minigolf-Anlage
SV 1890 e.V. Dreieichenhain
Koberstädter Straße 29. Kiosk u. Biergarten.
Öffnungszeiten von April bis Ende Oktober
Dienstags bis samstags: 14.00 bis 21.00 Uhr
Sonntags und feiertags: 10.00 bis 21.00 Uhr
Ruhetag ist montags! Spielgebühr.
www.sv-dreieichenhain.de

Minigolf & Freiluft-Cafe Offenthal

Bahnhofstraße / Ecke Bahnübergang
Freiluft-Cafe, Getränke, Naschtüten, Imbiss.
Kaffeebüdchen ganzjährig geöffnet.
1. März bis 30. September 2025
Mittwoch bis Samstag: 14.00 bis 21.00 Uhr.
Sonntags & Feiertage: 12.00 bis 21.00 Uhr
1. Oktober 2021 bis 28. Februar 2026,
Mittwoch bis Sonntag 15.00 bis 21.00 Uhr.
www.freiluftcafe.de. Spielgebühr.

Minigolf mit den Uhus

Termine auf Anfrage
Gut Stub, Fahrgasse 7, Dreieichenhain
Bürger-Aktive Dreieich Die Uhus e.V.
Büro Tel: 06103 985050,
dieuhus@t-online.de

Musikgruppe Mundharmonika u. Gitarre

Gut Stub, Fahrgasse 7, Dreieichenhain
donnerstags, 10.00-11.30 Uhr
Bürger-Aktive Dreieich Die Uhus e.V.
Büro Tel: 06103 985050
dieuhus@t-online.de

Nähkreis in der Winkelsmühle

Regionale Diakonie Dreieich-Rodgau
Familienzentrum DIE WINKELSMÜHLE
An der Winkelsmühle 5, 63303 Dreieich.
Donnerstags, von 9.30 bis 12.00 Uhr
Telefon: 06103 9875-16 oder 9875-25
Kostenbeitrag, zur Zeit Warteliste.
winkelsmuehle.dreieich-rodgau@regionale-
diakonie.de

Nähen - alles was Spaß macht

Evangelische Familienbildung im Kreis OF
Im Familienzentrum Bunte Kirche
Hegelstraße 91, Sprendlingen
Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene,
Jung und Alt, Frauen und Männer.
Einstieg jederzeit möglich.
Montags von 15.00 bis 17.30 Uhr
Anmeldung und weitere Infos unter
Tel: 06074 48461 50, Kursgebühr.
Anmeldung online über:
www.familienbildung-evangelisch.de.

Ökumenischer Werkkreis

Evang. Versöhnungsgemeinde
Buchsschlag/Sprendlingen, Buchweg 10
Gemeindehaus.
Donnerstags, 10.00-12.00 Uhr
Tel: 06103 67642
kostenfrei

Radfahren ab Haus Falltorweg

Treff der Generationen
Falltorweg 2, Buchschlag
Mit dem Dreieicher Hobby-Radlerteam.
Jeden Dienstags um 14:00 Uhr.
Info: Tel: 06150 83169 und 06150 84063
Infos unter Tel: 06103 322721
Robert Theusinger, Tel: 06155 8682650

Rommé-Spiel AWO-Haus

Haus der Begegnung
Sprendlingen, Eisenbahnstraße 9
Jeden ersten Mittwoch im Monat 13.30 Uhr
Büro Tel: 0157 58159338
buero@awo-dreieich.de
kostenfrei

Rommé im Haus Falltorweg

Treff der Generationen
Falltorweg 2, Buchschlag.
Jeden Freitag von 15.00 bis 18.00 Uhr
Klaus Reinhard, Tel: 069 863979
Robert Theusinger, Tel: 0170 8565470

Rentnerclub Offenthal (städt.)

Abwechslungsreiche, unterhaltsame Club-
Nachmittage im Susgo Sportcasino Offenthal.
3. Dienstag im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr
Hanne Pichler, Tel: 06159 4089954

Rummikub in der Winkelsmühle

Regionale Diakonie Dreieich-Rodgau
 Familienzentrum DIE WINKELSMÜHLE
 An der Winkelsmühle 5, 63303 Dreieich
 Montags von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr
 Kontakt Tel: 06103 9875-16 oder -25.
 Kostenfrei.
 winkelsmuehle.dreieich-rodgau@regionale-
 diakonie.de

Seniorenaktivitäten bei der STG

Sprendlinger Turngemeinde 1848 e.V.
 STG-Halle, Sprendlingen, Rhönstr. 1
 Aktuelles Programm: Tel. 06103 8331690
 info@stg1848.de, www.stg1848.de

Seniorenclub Eisenbahnstraße (städt.)

AWA-Haus, Liebknechtstraße 171
 Lichtbildervorträge, Spiele, Ausflüge, u.v.m.
 Jeden 2. und 4. Donnerstags im Monat
 von 14.30 bis 16.30 Uhr.
 Christa Kronwitter, Tel: 06103 995826
 Irene Hoidn, Tel: 06103 63570

Seniorenclub „Froher Freitag“ (städt.)

Begegnungsstätte Zeppelinstraße 15a
 Plaudern, singen, Gedichte, rätseln, uvm.
 Gemütliches Beisammensein, Kaffee/Kuchen
 Jeden 2. und 4. Freitag im Monat
 von 14.30 bis 16.30 Uhr
 Gerhard Schiefer. Tel: 06103 8047104

Seniorenclub Zeppelinstraße (städt.)

Dreieich-Sprendlingen,
 Begegnungsstätte Zeppelinstraße 15a
 Plaudern, Vorträge, Spiele, Ausflüge, uvm.
 Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat,
 von 14.30 bis 16.30 Uhr
 Ursula Seipl, Tel: 06103 66418
 Irmgard Becker, Tel: 06103 2082915

Seniorengruppe der Naturfreunde

An der Lettkaut 34, Sprendlingen
 jeden 3. Dienstag im Monat 15.00 - 18.00 Uhr.
 Weitere Angebote wie basteln, Radfahren,
 wandern, Feiern mit Live-Musik, Erlebnis-
 Touren.
 Termine erfragen! Irene Wolf,
 Tel: 06103 322653
 info@naturfreunde-sprendlingen.de
 Kostenfrei

Seniorenkreis und Kaffeetreff St. Laurentius

Kath. Kirchengemeinde St. Laurentius
 Kirche in der Eisenbahnstraße 57
 An jedem 2. Dienstag im Monat beginnend
 um 14.30 Uhr mit einem Gottesdienst in der
 Kirche St. Stephan. Fortsetzung bei
 Kaffee und Kuchen. Kleines Programm und
 Gesprächskreis.
 Einrichtungen in St. Stephan sind barrierefrei!
 Eine vorherige Anmeldung wäre vorteilhaft
 bezüglich der Verköstigung.
 Fahrdienst erfragen. Auskünfte erteilen das
 Pfarrbüro: Tel. 06013 63099, Am Wilhelmshof
 15-17 und Irene Hoidn, Tel. 06103 63570.

Seniorenkreis am Nachmittag

Evang. Kirchengemeinde Offenthal,
 Dieburger Str. 8, Gemeindehaus
 Unterhaltung, Spiele, Kultur, Kaffee und
 Kuchen,
 jeden 4. Mittwoch im Monat.
 15:00 bis 17:00 Uhr
 Gemeindebüro Tel: 06074 6013

Seniorenachmittag

Evang. Burgkirchengemeinde Dreieichenhain
 Termine auf Anfrage im Gemeindebüro.
 Tel: 06103 81505 oder Gemeindebrief

Seniorenachmittag

Evangelische Christuskirchengem. Dreieich
 Fichtestraße 31, 63303 Dreieich
 Ab Januar 2025 im 2-Wochen-Rhythmus
 Montag 14:30 bis 16:30 Uhr
 Termine auf Anfrage oder im Internet
 Teilnahme Kostenlos.
 Gemeindebüro: 06103 67156
 Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und
 Mitarbeiter gesucht.
 Kontakt: Tel.-Nr. 06103 67156
 Unterstützung für den Besuchsdienstkreis,
 Helferteam, Seniorenachmittag, Austragen
 der Sprendlinger Kirchenzeitung
 Auskunft gibt es im Gemeindebüro
 Christuskirchengemeinde.Dreieich@ekhn.de
 www.christuskirchedreieich.ekhn.de

Seniorenachmittag Sonniger Herbst

Gemeindehaus, Pfarrstr. 2 a, Götzenhain
 Am 2. Mittwoch im Monat 15.00-17.00 Uhr
 Evang. Kirchengemeinde, Tel.: 06103 81541
 ev.kirchengemeinde.goetzenhain@t-online.de
 Spende erbeten.

Seniorenachmittag „Bunter Nachmittag“

Evang. Versöhnungsgemeinde
 Buchschlag/Sprendlingen, Hegelstr. 91
 Jeden vierten Mittwoch im Monat
 von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr. Tel: 06103 34262
 kostenfrei

Seniorenachmittag im AWO-Haus

Haus der Begegnung
Sprendlingen, Eisenbahnstraße 9
Jeden letzten Dienstag im Monat,
von 14.30 bis 17.30 Uhr
Gäste können nach Vereinbarung mit dem
AWO-Bus abgeholt werden
Anmeldung erforderlich unter
Büro-Tel.: 0157 58159338
Kostenbeitrag

Seniorentreff

Evang. method. Kirche,
Sprendlingen, Poststraße 26,
jeden zweiten Dienstag im Monat 15.00 Uhr
Tel: 06103 693303, Pastor Mihal Hrcan
Kostenfrei

Senioren-Skatclub 93 „No Smoking“ (städt.)

Begegnungsstätte Sprendlingen,
Zeppelinstr.15a
Jeden 2. Montag, 13.0 Uhr bis 18.00 Uhr
Klaus Durniok, Tel: 0771 4007239
Hans Vollhardt, Tel: 06103 86324

Senioren-Tanzkreis (städt.)

Tanzkurse für Senioren jeden Alters.
Gemeindesaal St. Stephan, Am Wilhelmshof 15
Immer montags von 9.30 bis 11.00 Uhr
Angelika Sachse, Tel: 06166 241

Singen mit den Naturfreunden

An der Lettkaut 34, Sprendlingen
jeden 1. Montag im Monat 19.00-21.00 Uhr
Wilhelm Scondo, Tel: 06103 373479
kostenfrei

Singkreis in der Winkelsmühle

Regionale Diakonie Dreieich-Rodgau
Familienzentrum DIE WINKELSMÜHLE
An der Winkelsmühle 5, 63303 Dreieich
Gemeinsames Kaffeetrinken und Singen
von 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr,
montags alle 2 Wochen auf Anfrage.
Kostenbeitrag
Telefon: 06103 9875-16 oder -25
winkelsmuehle.dreieich-rodgau@regionale-
diakonie.de
www.diakonie-of.de

Single-Gruppe der Uhus

Informationen und Kontakt auf Anfrage
Gut Stub, Fahrgasse 7, Dreieichenhain
Bürgeraktive Dreieich – Die Uhus e.V.
Büro Tel: 06103 985050
singles@dieuhus.de

Skatnachmittag im AWO-Haus

Sprendlingen, Eisenbahnstr. 9
Jeden ersten Mittwoch im Monat 13.30 Uhr
Büro Tel: 0157 58159338
buero@awo-dreieich.de Kostenfrei.

Skat-Freunde des BVG

Bürgerverein Götzenhain e.V.
Bürgertreff Bleiswijker Straße2
Dienstags um 19.00 Uhr treffen sich die
Skatfreunde zum zwanglosen Spiel.
Über weitere Mitspielerinnen und Mitspieler
würden wir uns sehr freuen.
Kostenbeitrag.
Kontakt: Christiane Jaeger, Tel: 06103 85999
oder 06103 8334670 (Anrufbeantworter)

Spiele-Nachmittag im Bürgertreff

bei Kaffee, Kuchen, Karten- u. Brettspiele,
Doppelkopf.
Bürgerverein Götzenhain, Bürgertreff,
am 1. u. 3. Montag eines Monats
von 14.00-17.00 Uhr,
Kostenbeitrag
Info: Gisela Westenberger, Tel: 06103 984882
und Gabriele Brandner.
bvgoetzenhain@t-online.de

Spiele-Nachmittag in der „Gut Stub“

Skat, Scrabble, Canasta usw.
Dreieichenhain, Fahrgasse 7
jeden 2. und 4. Montag im Monat um 14.00 Uhr
Bürger-Aktive Dreieich Die Uhus e.V.
Tel: 06103 985050, presse@dieuhus.de
kostenfrei

Sprendlinger Spaziergänge

Sprendlingen, Evang. method. Kirche,
Konrad-Adenauer-Str. 27
donnerstags, 14.00 Uhr
Tel: 06102 51910
Kostenfrei

Sprendlinger Kirchenchor

Evang. Christuskirchengemeinde Dreieich
Fichtestraße 31, Dreieich-Sprendlingen
Tel: 06103 67156
Chorproben immer dienstags von
19.30 Uhr bis 21.00 Uhr im Gemeindehaus
Kostenbeitrag

Sprendlinger Stammtisch

jeden 1. Montag im Monat in der Gaststätte
Herrnbrod-Ständecke, Hauptstraße 29,
Sprendlingen, ab 18.00 Uhr
Info Alfred Löffler, Tel: 06103 67587
alf.loeffler@online.de

Stadtteil-Spaziergang Dreieichenhain

Gemeinsam Schritt für Schritt Spazieren, Plaudern, Wohlfühlen.

Die Teilnahme an der Langsam-Spaziergruppe ist kostenlos.

Optional kann im Anschluss gemeinsam ein Mittagessen eingenommen werden.

Treffpunkt: Am Haupteingang Johanniter Haus Dietrichsroth, Taunusstraße 54, Dreieichenhain. Jeden Donnerstag um 11:00 Uhr

Stadtteil-Spaziergang Götzenhain

Nachbarschaftsnetzwerk des Bürgervereins Götzenhain.

Ganzjährig, jeden Mittwoch um 11.00 Uhr ab Bürgertreff, Bleiswijker Str. 2

Danach eventuell Einkehr in eine nahe-liegende Gaststätte.

Anmeldung nicht erforderlich.

Nur bei trockenem Wetter und nicht an Feiertagen!

Informationen befinden sich am Aushang.

Stadtteil-Spaziergang Sprendlingen

von März bis Dezember, jeden Freitag um 11.00 Uhr, ab Stadtteilzentrum, Hegelstr. 101

Nicht an Feiertagen. Anmeldung nicht erforderlich. Nach dem Spaziergehen gibt es dort dann ein kleines Mittagessen. Kostenbeitrag für das Essen.

Strick- und Bastelkurse bei der AWO

Haus der Begegnung

Sprendlingen, Eisenbahnstraße 9

Jeden zweiten Donnerstag im Monat.

Anmeldung erforderlich.

Büro-Tel.: 0157 581593388

buero@awo-dreieich.de

Kostenbeitrag

Tanztee im Haus Dietrichsroth

Im Cafe Johanniter-Haus Dietrichsroth. Taunusstraße 54, Dreieichenhain.

Mit Kaffee, Tee, Kuchen und Leckereien. immer von 15.30 bis 17.30 Uhr.

Die Termine für das 2.Halbjahr 2025 standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest und sind bitte telefonisch zu erfragen.

Telefon: 06103 98060

info-jhd@jose.johanniter.de

www.johanniter.de/seniore/dreieich

30-jähriges Jubiläum

Christa Kronwitter feierte im Januar 2025 ihr 30-jähriges Jubiläum als Clubleiterin des Seniorenclubs Eisenbahnstraße.

Sie begann im Januar 1995, zunächst gemeinsam mit Gisela Reichenbach. Seit August leitet sie den Club zusammen mit Irene Hoidn.

Ihre Aktivitäten im Club umfassen u.a.: Bastelstunden zu Ostern und Weihnachten. Gestaltung der Tischdekoration. Organisation von Bingospielen und viele andere Aktivitäten. Auch hat sie immer ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte der Clubmitglieder. Auch bei städtischen Veranstaltungen ist sie aktiv, wie z.B. für „Weihnachten für Alleinstehende“ am 24.12.

Ihr langjähriges Engagement zeigt, dass Christa Kronwitter einen wertvollen Beitrag zum Wohlbefinden der Seniorinnen und Senioren leistet.

Im Club Eisenbahnstraße sind es jetzt 30 Jahre.

Ein ganz großes und herzliches Dankeschön an: Christa Kronwitter.

Beachten Sie auch die Sonderseite des Seniorenclubs Eisenbahnstraße, sowie die Sonderseiten aller anderen städtischen Seniorenclubs!

Was ist die **Bürgerstiftung Dreieich?**

Stiftungen haben eine tragende Bedeutung für unsere Gesellschaft. Es gibt viele engagierte Menschen, die für grundlegende Werte und für Gemeinnutz ehrenamtlich eintreten.

Die Bürgerstiftung Dreieich wurde im Jahr 2013 von Bürgerinnen und Bürgern der Stadt gegründet. Sie ist, wie alle Bürgerstiftungen, eine „Mitmach-Stiftung“ und bietet eine Plattform für das bürgerschaftliche Engagement der Dreieicher. Es gibt eine Vielzahl von „Stiftungszwecken“, d.h. Arbeitsbereiche unserer Stiftung, das sind:

Förderung des bürgerschaftlichen Engagements, Jugend- und Altenhilfe, Heimatpflege und Heimatkunde, mildtätige Zwecke, Naturschutz, Landschaftspflege, Umweltschutz und Erziehung.

Hier setzen wir eigene Projekte um, fördern aber auch Projekte anderer Gruppen, wenn sie zu unseren Stiftungszwecken passen.

Unser Tätigkeitsfeld ist auf die Stadt Dreieich begrenzt. Wir übernehmen niemals Aufgaben, für die die Stadt verantwortlich ist. Die Aufgabe der Bürgerstiftung Dreieich ist es, den Einwohnern die Möglichkeiten zu bieten, Wünsche und Bedürfnisse zu erkennen, die über die städtische Daseinsfürsorge hinausgehen und diese umzusetzen. Wir freuen uns über alle, die mit ihren Ideen und Vorschlägen auf uns zukommen, die uns einen Teil ihrer Zeit in Form von Mitarbeit schenken, aber auch über eine Geldspende zur Finanzierung eines Projektes oder als Zustiftung zum Stiftungskapital.

**BÜRGER
STIFTUNG
DREIEICH**

Gründungsstiftung? Zustiftung? Spende? Erben? Vermächtnis?

Hier eine kleine Erläuterung:

- Eine Stiftung wird bei Gründung mit Geld / Stiftungskapital „für die Ewigkeit“ ausgestattet. Nur die Zinsen werden für die Stiftungszwecke verwendet.
- Für bestimmte Stiftungszwecke rufen wir zusätzlich – oft mit der „Offenbach Post“ zu Spenden auf; z. B. jährlich für die Aktion „Wünsch dir was“.
- Zustiftungen: Das Stiftungskapital hat sich bei auch bei uns mehrfach deutlich erhöht: durch nachträgliche Zustiftungen, auch für die Ewigkeit. Dadurch ergeben sich jährlich mehr Ausschüttungen für unsere jeweiligen aktuellen Projekte.
- Erbschaften / Vermächtnisse (Aufteilung von Erbschaften): Neben den Verwandten, Kirchen, der Stadt werden auch gerne Stiftungen in Vermächtnissen bedacht.
- Gerne beraten wir Sie zu diesen Themen!



„Wünsch Dir was“ Ausflug auf dem Main.

Ausführliche Berichte zu unseren zahlreichen Projekten finden Sie auf unserer Webseite:

www.buergerstiftung-dreieich.de

Weitere Fragen zu den Themen: Spenden, Zustiften, Mitarbeit in der Stiftung oder Anfragen zur Unterstützung von Projekten, gerne hier:

Kontakte:

mail@buergerstiftung-dreieich.de
Tel. 0172 3156993 (Dr. Heidi Soboll)

Bankverbindung:

VR Bank Dreieich-Offenbach eG
IBAN DE28 5059 2200 0005 059321



Viel Spaß beim lockeren Tanztraining

(Foto: privat)

1. Seniorentanzkreis in Sprendlingen

Der Seniorentanzkreis der Stadt trifft sich montags im Gemeindehaus von St. Stephan, Am Wilhelmshof 15.

Es wird von 9.30 bis 11.00 Uhr getanzt. Danach gibt es eine Kaffeerunde.

Getanzt werden Tänze aus aller Welt in geselliger Form – im Kreis, in der Gasse, im Block und in anderen Formationen.

Gäste sind für eine Schnupperstunde immer willkommen.



Anschrift:

Gemeindehaus St. Stephan
Am Wilhelmshof 15

Termine:

Montags von 9.30 bis 11.00 Uhr

Ansprechpartnerin:

Angelika Sachse, Tel: 06106 241



Gruppenfoto im AWA-HAUS

(Foto: privat)

Senioren-Skatclub 93

Seit 1993 gibt es in Sprendlingen den Senioren-Skatclub 93 „No Smoking“. Treffpunkt ist jeden zweiten Montag im Monat im AWA-Haus (August-Wienand-Anlage) von 13:00 Uhr bis ca. 17:00 Uhr, bei 2 x 27 Spiele für jeden Teilnehmer, mit anschließender Preisverleihung.

Die Erfassung erfolgt jetzt digital!

Im Dezember bei der Jahresabschlussfeier werden die besten Spieler mit Pokalen und Sachpreisen geehrt.

Haben Sie schon lange nicht mehr Skat gespielt und suchen Sie Geselligkeit? Dann sind Sie in diesem Club richtig. Damen und Herren, die gern spielen, sind hier herzlich willkommen.

Nach einem Zwischentief hat sich die Teilnehmerzahl wieder deutlich auf 23 erhöht. Aber wir haben noch genügend Kapazitäten frei, insbesondere für weibliche Interessenten. Mit Frauen sind wir zur Zeit mit nur einer, leider sehr dünn besetzt.

Wir heißen neue Mitglieder herzlich willkommen. Haben Sie keine Scheu, schauen Sie einfach einmal vorbei!

Anschrift:

Sprendlingen, August-Wienand-Anlage
AWA Haus, Liebknechtstraße 171

Termine:

Jeder 2. Montag im Monat.
Ab 13.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Ansprechpartner:

Klaus Durniok, Tel: 0171 4007239
Hans Vollhardt: Tel: 06103 86324



Spaß und Konzentration während der Tanzstunden

(Foto: privat)

Gesellschaftstanzkreis

Tanzbegeisterte gesucht

Sie haben schon länger nicht mehr getanzt, möchten Ihre Tanzkünste auffrischen oder erweitern und suchen die Geselligkeit? Dann sind Sie bei uns als Paar oder Singles herzlich willkommen. Herren werden dringend gesucht!

Unter Leitung von Trainer Birger Holtermann, der uns seit September 2021 mit großem Engagement unterrichtet und wir mit ihm freundschaftlich verbunden sind, lernen wir in angepasster Figurenfolge Standard und Lateintänze.

Nach dem Training, immer dienstags ab 14.30 Uhr, gibt es in geselliger Runde ab 16.30 Uhr noch Kaffee und Kuchen.

Außerdem starten wir einmal im Jahr zu einem Tagesausflug mit dem Bus.

Neugierig geworden?
Schauen Sie einfach mal rein.
Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Tanzen macht Freude – Musik macht froh – beides hält fit!

Anschrift:

Bürgerhaus, Clubraum 4
Sprendlingen, Fichtestraße 50

Termine:

Jeden Dienstag von 14.30 bis 17.30 Uhr

Ansprechpartnerin:

Brigitte Hunkel, Tel. 06103 81713



Fröhliches Beisammensein



bei Speis und Trank

(Fotos: privat)

Rentnerclub Offenthal

Jeden dritten Dienstag im Monat ist unser Club-Nachmittag, der sehr beliebt ist, denn das Unterhaltungsprogramm ist abwechslungsreich. Unsere Clubführung um Leiterin Hanne Pichler, lässt sich immer wieder etwas tolles einfallen, so dass nie Langeweile aufkommt!

Ohne unsere neuen ehrenamtlichen Helfer: Herbert Reitz, Peter Pichler, Rosi Bast, Ursula Dietsche und Käthe Dutschei wären wir nicht das was wir sind!

Ausgeschieden sind: Resi Prockl, Monika Zeiske, Gretel Bayer und Hubert Zeiske. Ein herzliches Dankeschön für ihre jahrelange treue Arbeit. Wir sind eine eingeschworene Truppe auf die sich unsere Clubleiterin immer verlassen kann!

Schnuppern Sie doch einfach mal rein und sind Sie unser Gast. Wir freuen uns über jedes neue Gesicht. Fröhlichkeit und Lachen gehören bei uns einfach dazu, denn ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag.

Wir grüßen Sie herzlich und heißen Sie in unserer Mitte willkommen.

Anschrift:

Sport-Casino der Susgo Offenthal

Termine:

jeden 3. Dienstag im Monat,
von 15:00 bis 17:00 Uhr

Leitung und Kontakt:

Hanne Pichler,
Tel: 06159 4089954



Spiele-Nachmittag in der Begegnungsstätte

(Foto: S. Becker)

Seniorenclub Zeppelinstraße

Der Club Zeppelinstraße existiert seit 1966 und ist somit der älteste Club in Dreieich. Ganz im Sinne der Gründer, wenn auch an die heutige Zeit angepasst.

Nach dem gemeinsamen Kaffeetrinken, und den netten Gesprächen, gibt es immer ein abwechslungsreiches Programm.

Gemeinsam heitere Stunden zu erleben, sich auszutauschen, neue Eindrücke mit nach Hause zu nehmen ist das Ziel des Senioren-Clubs Zeppelinstraße.

Zu den Aktivitäten zählen Geburtstagsfeiern mit Musik und Gesang, Vorträge, Lesungen, Spiele, das allseits beliebte Bingo und etliches mehr.

Schauen sie doch einfach mal vorbei, Sie sind herzlich Willkommen

Vielleicht haben sie ja auch neue Ideen oder Fertigkeiten, mit dem sie das Clubleben bereichern könnten.

Anschrift:

Sprendlingen Begegnungsstätte
Zeppelinstraße 15a

Termine:

jeden ersten und dritten Mittwoch
im Monat, von 14.30 bis 16.30 Uhr

Ansprechpartnerinnen:

Ursula Seipl, Tel: 06103 66418
Irmgard Becker, Tel. 0152 08485260



(Foto: privat)

Literaturkreis Götzenhain

Fröhliches, Inspirierendes, Regionales im Frühjahr – und was erwartet uns in diesem Bücherherbst?

Mit Ephraim Kishons Satiren sind wir in das neue Jahr gestartet, Elke Heidenreichs Titel „Altern“ hat uns Anregungen und Gesprächsstoff gegeben, Mascha Kalekos Limericks und Tiergedichte zeigen Humor und Sprachwitz, die Erzählungen aus dem Nachlass von S. Lenz erinnern an Nachkriegszeit und Wirtschafts-Wunderjahre.

Interessiert hat uns auch das Projekt von Deutschem Architekturmuseum und Literaturhaus Frankfurt „8 Orte“: in dem Bändchen werden acht Orte in Frankfurt von jeweils einer Autorin/einem Autor beschrieben, auf ganz unterschiedliche Weise.

Neugierig auf den Bücher-Herbst, auf Neuerscheinungen, PreisträgerInnen, Themen der Buchmesse freuen wir uns auf die literarischen Nachmittage in Götzenhain.

Sie diskutieren auch gerne über Bücher und ihre Autoren?

Wollen Sie mit uns auf literarische Entdeckungsreise gehen?

Sie sind ganz herzlich eingeladen zu unseren Nachmittagen in Götzenhain, Bürgertreff, Bleiswijkerstraße 2

Termine 2025:

**in der Regel jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr
12.06., 26.06., 10.07., 24.07.2025**

Sommerpause

**11.09., 25.09., 09.10., 23.10., 13.11.,
27.11., 11.12.2025**

Auskunft:

Ulrike Glück-Löwenstein

Tel: 06103 23463





Gruppenfoto in der Wohnanlage August-Wienand-Haus

(Foto: privat)

Seniorenclub Eisenbahnstraße

Was könnte man donnerstags Nachmittag denn unternehmen?

Kommen Sie doch einfach einmal zum Seniorenclub Eisenbahnstraße.

Freude, Unterhaltung und Gemeinschaft

Unsere Seniorennachmittage finden regelmäßig an jedem zweiten und vierten Donnerstag im Monat, zwischen 14.30 Uhr und 16.30 Uhr statt. Es gibt zuerst Kaffee und Kuchen und danach Unterhaltung. Zum festen Programm gehören in jedem Monat die Feier der Geburtstage des Vormonats mit Akkordeon und Gesang, am 2. Donnerstag das Bingo-Spiel.

Die übrigen Nachmittage verbringen wir mit heiteren oder lehrreichen Themen für Körper und Geist: Spiele und Rätsel, Gymnastik, interessante Vorträge, Ausflüge in die nähere und weitere Umgebung. Dabei achten wir immer darauf, dass das Ziel etwas zu bieten hat, unsere Teilnehmer aber nicht überfordert werden! Schließlich soll es allen Vergnügen bereiten.

Beliebt sind auch unsere Feste wie die Faschingsfeier, das Sommerfest, das Herbstfest und die Weihnachtsfeier. Für Ostern und Weihnachten wird etwas Hübsches gebastelt. Manchmal gibt es auch eine Überraschung wie den Besuch von Schülern, die mittels elektronischer Technik in unseren

Saal eine virtuelle Kegelbahn zauberten, auf der sich „richtig“ kegeln ließ!

Wer nicht mehr gut zu Fuß ist, kann sich vom Fahrdienst der Stadt Dreieich zu Hause abholen und auch wieder nach Hause bringen lassen.

Unsere Mitglieder freuen sich jedes Mal auf den Nachmittag am Donnerstag in ihrem Club Eisenbahnstraße und würden aber auch gerne immer wieder einmal neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer begrüßen.

Anschrift:

Wohnanlage August-Wienand-Haus,
Liebknechtstraße 171

Termine:

Jeden zweiten und vierten Donnerstag
im Monat von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Clubleitung:

Irene Hoidn, Tel.: 06103-63570

Christa Kronwitter, Tel.: 06103-995826



Ein Nachmittag in der Begegnungsstätte mit Gesang und musikalischer Unterhaltung.

(Foto: Privat)

Seniorenclub Froher Freitag

Bei uns können Sie für ein paar Stunden den Alltag vergessen und die Seele baumeln lassen.

Sprendlingen, Begegnungsstätte Zeppelinstraße 15a
Jeden zweiten und vierten Freitag im Monat, von 14.30 bis 16.30 Uhr.

Wir sind eine „große Familie“ und treffen uns alle vierzehn Tage freitags in den Clubräumen der Stadt Dreieich, zu einem gemütlichen Beisammensein.

Nach Gymnastik, Kaffee und Kuchen steht Musik auf dem Programm.
Wir singen sehr gerne, vor allem Volkslieder und alte Schlager.

Auch für Geschichten, Rätsel, Spiele, Bingo und muntere Gespräche bleibt noch genügend Zeit.

Neue Clubmitglieder sind herzlich willkommen.
Wir nehmen Sie gerne in unserer Mitte auf.

Schauen Sie doch einfach mal rein, und wenn es Ihnen bei uns gefällt, dann kommen Sie wieder.

Wir freuen uns auf Sie!

Clubleitung:
Gerhard Schiefer
Tel: 06103 8047104

Familienzentrum DIE WINKELSMÜHLE



Ort der Begegnung

Das Familienzentrum in der schön gelegenen Winkelmühle in Dreieichenhain ist Treffpunkt für die unterschiedlichsten generationsübergreifenden Angebote aus den Bereichen Bildung, Kunst und Kultur, Musik und Gesang, Gesundheit und Bewegung und bietet viele Möglichkeiten für Freiwilliges Engagement.

Im Rahmen von Kursen, Gruppen, Schulungen, Einzelveranstaltungen und Themenreihen treffen sich hier interessierte Menschen um miteinander ins Gespräch zu kommen, sich zu informieren und ihre Freizeit zu gestalten.

Alle Angebote entnehmen Sie bitte dem aktuellen Monatsprogramm. Schnuppertermine sind jederzeit möglich, sprechen Sie uns gerne an.

Auch über neue Angebote freuen wir uns sehr. Kommen Sie mit Ihren Ideen, Ihrem Talent oder Ihrem Herzensthema auf uns zu. Es gibt vielfältige Möglichkeiten für freiwilliges Engagement. Ein Schwerpunkt-Thema unserer Arbeit sind Angebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

AusZeit Gruppen für Menschen mit Demenz, begleitet von freiwillig Engagierten

Termine: DI 14.00 bis 17.00 Uhr, MI 10.00 bis 13.00 Uhr, DO 10.00 bis 13.00 Uhr

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Termine: 2. Dienstag im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr mit Eva Helfmann, parallel zur AusZeit

„Kompaktwissen Demenz“ auch online via ZOOM, 2 x jährlich. Termine auf Anfrage
moment! (motorisches und mentales Training) für Menschen mit und ohne Demenz

Termine: Mittwochs von 11.15 Uhr bis 12.15 Uhr

Kontakt-Telefon: 06103 9875-16 oder 06103 9857-25

E-Mail: winkelmuehle.dreieich-rodgau@regionale-diakonie.de

Wir sind gerne für Sie da!



ENGAGEMENTBERATUNG

Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren?
Sie wissen noch nicht, was sie machen wollen?

Oder Sie haben Interesse an einem unserer sozialen Projekte? Sie wollen sich regelmäßig engagieren oder lieber bei Aktionen mitmachen?

Patricia Goetz berät sie über Möglichkeiten, sich im Kreis Offenbach oder in der regionalen Diakonie Dreieich-Rodgau ehrenamtlich zu engagieren.

Rechts finden Sie die Engagement-Angebote des Familienzentrums DIE WINKELSMÜHLE und des Beratungszentrums Mitte in Dietzenbach.

Rufen Sie gerne einfach an:

Patricia Goetz

Freiwilligen- und Generationenarbeit
Telefon: 06103 / 9875 - 19

Oder schreiben Sie eine E-Mail an:

winkelsmuehle.dreieich-rodgau@regionale-diakonie.de

**AusZeit-Gruppen für
Menschen mit
Demenz**

**Donnerstags-
Fahrdienst für die
Auszeit**

**Lerncafé mit
Kinderbetreuung für
Geflüchtete**

**Nasch- und
Kräutergarten-
Gestaltung**

Mithilfe am Empfang

**Unterstützung von
Schuldnern:**

**Finanzcoach,
Sortierhilfe,
Formularhilfe,
Alltagbegleitung**

FAMILIENZENTRUM DIE WINKELSMÜHLE

An der Winkelsmühle 5

63303 Dreieich

diakonie-of.de





Herzliche Einladung zum

Klimatag

für alle!

Samstag

30. August

11-18 Uhr

Familienzentrum
Die Winkelmühle
Dreieichenhain

Infos

Workshops

Stände

Musik

*fares Essen
& Getränke*



Pfarrerin Sandra Scholz

Ev. Dekanat Dreieich-Rodgau

Tel. (0175) 76 44 852

sandra.scholz@ekhn.de

Veranstaltende



Evangelisches Dekanat
Dreieich-Rodgau



Kreis Offenbach

Regionale
Diakonie
Hessen-Nassau

Dreieich-
Rodgau

DREIEICH



...und viele weitere Initiativen aus der Region !



Musik liegt in der Luft



Fasching mit dem Spielmannszug der FFW Götzenhain/Offenthal

(Foto: privat)

am Faschingssonntag im BV

Die Sonne tat ihr Bestes und strahlte mit den gut gelaunten Gästen und Teilnehmern des Götzenhainer Festumzugs um die Wette.

Der Bürgerverein bot Stärkung fürs leibliche Wohl mit Kreppel-Kaffee und deftiger Linsensuppe mit und ohne Frankfurter Würstchen.

Doch wie immer der absolute Höhepunkt an diesem Tag im BV war der Einzug und Auftritt des Spielmannszugs der Freiwilligen Feuerwehr Götzenhain & Offenthal.

Faschingsmusik kann auch swingen! Wir alle – einschließlich Bürgermeister Martin Burlon – konnten es hören und haben es sehr genossen.

Danke!

Text: Christiane Jaeger





Regelmäßige Veranstaltungen

Spielenachmittag:

am 1. und 3. Montag eines Monats
von 14.00 bis 17.00 Uhr.
Ansprechpartnerinnen: Gisela Westenberger,
Gabriele Brandner, Tel.: 06103 9848 82

Brunch:

Jeden dritten Monat – immer sonntags
von 11.00 bis 14.00 Uhr
Exakter Termin jeweils kurzfristig über
Regionalpresse, Schaukasten und Internet
www.buergerverein-goetzenhain.de

Nachbarschaftsnetzwerk:

Nachbarschaftshilfen mit Angeboten für
Menschen, die bei alltäglichen Kleinigkeiten
vorübergehend Unterstützung aus dem
Wohnumfeld benötigen. Sprechstunden
nach Vereinbarung. Tel.: 06103 8334670
(Anrufbeantworter) Ansprechpartnerinnen:
Christiane Jaeger und Gisela Westenberger



Foto: privat

Skat-Freunde:

Dienstags um 19.00 Uhr treffen sich die Skat-
freunde zum zwanglosen Spiel. Kostenbeitrag.
Über weitere Mitspielerinnen und Mitspieler
würden wir uns sehr freuen.
Kontakt: Christiane Jaeger, Tel: 06103 85999
oder 06103 8334670 (Anrufbeantworter)

Handarbeitskreis:

Donnerstags von 10.00 bis 11.30 Uhr
Ansprechpartnerin: Christiane Jaeger
Tel.: 06103 85999, Email: bvgoetzenhain.de

Literaturkreis Götzenhain:

Jeweils donnerstags. Termine siehe
Sonderseite „Die städtischen Seniorenclubs“
15.00 Uhr bis 17.00 Uhr im Bürgertreff.
Ansprechpartnerin: Ulrike Glück-Löwenstein
Tel.: 06103 23463

Plenum:

Bei Bedarf jeweils am dritten Mittwoch eines
Monats um 19.00 Uhr. Ankündigungen im
Aushang und Internet beachten.
www.buergerverein-goetzenhain.de

Gemeinsames Spaziergehen:

Mittwochs um 11.00 Uhr.
Nur bei gutem Wetter ab Bürgertreff.

English Conversation für Junggebliebene:

Freitags von 10.00 bis 11.00 Uhr
Leitung Ranjit Lee Weratunga
Anmeldung über Christiane Jaeger,
Tel.: 06103 85999
Kostenbeitrag 7,- Euro pro Treffen.
Kursgebühr (7x) für 49,- Euro
Max. 10 Personen!

Musiker treffen Musiker:

Montags von 8.30 Uhr bis 11.30 Uhr
Anmeldung über: Christiane Jaeger,
Tel.: 06103 85999

Das Programm des Bürgervereins

sowie aktuelle Ergänzungen dazu finden
Sie im Internet unter www.buergerverein-goetzenhain.de,
in der regionalen Presse und
in unserem Schaukasten am Bürgertreff in
Götzenhain, in der Bleiswijker Straße 2

Kontakt Bürgerverein:

06103 8334670 (Anrufbeantworter)
E-Mail: bvgoetzenhain@t-online.de
www.buergerverein-goetzenhain.de
Christiane Jaeger, Gisela Westenberger
und Gabriele Brandner.

Haus Falltorweg



Die Boule-Anlage erfreut sich großer Beliebtheit

(Alle Fotos privat)

Ab Mai bietet sich Gruppen die Möglichkeit ihre Treffs auch im Garten des Hauses Falltorweg stattfinden zu lassen. Ein fest installiertes Zelt schützt vor allzu großer Sonneneinstrahlung oder gegebenenfalls auch plötzlich einsetzendem Regen.

Auch in den kommenden Monaten gibt es im inzwischen barrierefreien Haus Falltorweg in Buchschlag eine Reihe von Veranstaltungen, wie Gruppentreffs, Vorträge und Lesungen. Fixe Termine bleiben wie gehabt.

Die Bridge-Spielerinnen und Spieler treffen sich jeden Montag ab 17:00 Uhr, die Rommé-Gruppe jeden Freitag um 15:00 Uhr. Die Brettspiel-Gruppe spielt jeden ersten Freitag im Monat um 15:00 Uhr, die Canasta Spielerinnen und Spieler, jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat um 17:30 Uhr.

Der Video-Club tagt jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr im Haus Falltorweg und die Boule- Spielerinnen und Spieler lassen, solange die Wetterlage es zulässt, jeden Montag ab 17:00 Uhr die Kugel

rollen. Neu ist das sogenannte „Senioren-Boule Team“. Diese, ausschließlich aus Herren bestehende Gruppe, spielt jeden ersten und dritten Freitag ab 16:00 Uhr.

Interessenten/Interessentinnen, die eine neue eigene Spielgruppe ins Leben rufen möchten, melden sich bitte bei Robert Theusinger Tel: 0170-8565470.

Die Hobby-Radlerinnen und Radler starten jeden Dienstag um 14:00 Uhr ihre Touren.



Das Hobby-Radlerteam



Der Frankfurter Schauspieler Detlev Nyga, Karl Hofmann und andere kommen wieder mit Lesungen ins Haus. Die genauen Termine kann man auf der Homepage der Stadt Dreieich unter „Veranstaltungen“, dem „Flyer“ des Hauses Falltorweg sowie der regionalen Presse, wie der Stadtpost Dreieich oder der Offenbach-Post entnehmen.

Ein neu ins Leben gerufener Gesprächskreis von MS-Betroffenen trifft sich jeden zweiten Mittwoch im Monat ab 15:00 Uhr zum Austausch von Erfahrungen im Umgang mit MS, sowie kleineren gymnastischen Übungen. Betroffene (auch Angehörige) sind herzlich willkommen. Die Räumlichkeiten im Haus Falltorweg sind per Hub-Lift problemlos zu erreichen.



Gesprächskreis der MS-Gruppe

Neu ist auch das Angebot „Yoga für Kinder“ geleitet von Frau Miriam Pfaff. Infos gibt es unter: info@miriampfaff.de.



Miriam Pfaff (Yoga für Kinder)

Ab dem 3. Juni bietet Frau Elisabeth Moore Englisch-Kurse für Beginner und Fortgeschrittene an und zwar jeden Dienstag von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr, sowie von 19:00 bis 20:00 Uhr. Informieren bzw. sich anmelden kann man unter: teachermoore.com



Die Beigen-Damen beim Erdbeerkuchen-Essen. Sie betreuen ehrenamtlich Patientinnen/Patienten in der Asklepios-Klinik Langen

Die „Offene Sprechstunde“ wird auch künftig jeden Montag von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr stattfinden. Die städtische Mitarbeiterin Yvonne Walther ist dann im „Quartier“ Buchschlag für Bürgerinnen und Bürger vor Ort.

Auch das traditionelle Sommerfest mit viel Musik sowie „Speis' und Trank“ findet wieder statt und zwar am 30. August ab 13:00 Uhr.

Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, die sich im Haus Falltorweg engagieren und das Betreuer-Team um Robert Theusinger, Rita Koser-Scherer, Heinz Mahr, Dr. Rita Pierro, Hedi Probst, Heidelore Pape und Petra Reich unterstützen wollen sind selbstverständlich herzlich willkommen. Infos gibt es bei Robert Theusinger. Tel: 0170-8565470.

Alt werden ist nichts für Feiglinge

Regionale Diakonie Dreieich-Rodgau
Familienzentrum DIE WINKELSMÜHLE
An der Winkelmühle 5, 63303 Dreieich,
donnerstags einmal im Monat von
15.00 Uhr bis 16.30 Uhr. Kostenfrei
Kontakt Telefon: 06103 9875-16 oder 25
winkelsmuehle.dreieich-rodgau@regionale-
diakonie.de

Bibelgespräche

Evang. method. Kirche, Poststr. 26
Sprendlingen, donnerstags, 15.00 Uhr
Pastor Mihal Hrcan, Tel. 06103 69330
mihal.hrcan@emk.de
kostenfrei

Bücherei

der Evang. Versöhnungsgemeinde
Buchsschlag-Sprendlingen, Hegelstr. 91
donnerstags, 16.00 bis 18.00 Uhr
kostenfrei

Computer-Kurse für Anfänger

Internet - Workshop
Bürger-Aktive Die Uhus e.V.
Dreieichenhain, Fahrgasse 7
Termine erfragen. presse@dieuhus.de
Kostenbeitrag

Computer-Treff

Bürger-Aktive Die Uhus e.V.
Dreieichenhain, Fahrgasse 7,
dienstags, 14.00 bis 16.00 Uhr
Tel: 06103 985050
dieuhus@t-online.de
Kostenbeitrag

Deutsche Gebärdensprache vhs Dreieich

Frankfurter Str. 160-166, Sprendlingen
Montag, 18.00-21.00 Uhr
Kostenbeitrag, bitte vorab anmelden
Tel.: 06013 3131-1313
Homepage: www.vhs-kreis-offenbach.de

Familienforscher-Treffen

Haus Falltorweg. Treff der Generationen
Falltorweg 2, Buchschlag
Vorträge, Gespräche, Diskussionen
und Informationen
jeden 3. Donnerstags im Monat ab 15.00 Uhr.
Anfragen und Anmeldung unter
familienforscher.dreieich@arcor.de

Film-Cafe in der Gut Stub

Bürger-Aktive Die Uhus e.V.
Dreieichenhain, Fahrgasse 7
Jeden letzten Mittwoch im, Mai, Februar,
September und November.
Büro Tel: 06103 985050,
dieuhus@t-online.de, kostenfrei

Film-und Video-Club

Haus Falltorweg. Treff der Generationen
Falltorweg 2, Buchschlag
An jedem 1. und 3. Mittwoch um 19.00 Uhr
Werner Orth, Tel: 06103 86645

Fremdsprachenangebote vhs Dreieich

Frankfurter Str.160-166. Dreieich
Arabisch, Chinesisch, Dänisch, Englisch,
Französisch, Italienisch, Japanisch, Koreanisch,
Kroatisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch,
Schwedisch, Spanisch, Türkisch, Ungarisch.
An verschiedenen Wochentagen,
auf verschiedenen Niveaustufen.
Kostenbeitrag. Info-Tel: 0610 3131-1313
www.vhs-kreis-offenbach.de

Freunde Sprendlingens

Verein für Heimatkunde e.V.
Veranstaltungstermine erfragen unter
Tel: 06103 67238 oder unter E-Mail:
info@freunde-sprendlingens.de
www.freunde-sprendlingens.de
ggf. Kostenbeitrag

Gedichtspost

Info: Dieter Steinlehner
Tel: 06103 9888126
Anforderung eines kostenlosen
Probeexemplars ist möglich.
Pappadonald1@web.de

**Geschichts- und Heimatverein e.V.
Dreieichenhain**

Fahrgasse 52, Tel: 06103 8049640
Angebote und Veranstaltungen unter:
www.dreieich-museum.de
kontakt@burg-hayn.de

Geschichtsverein Buchschlag e.V.

Buchschlager Allee 8, 63303 Dreieich
Info-Tel: 06103 4875926
geschichtsverein-buchschlag@gmx.de
www.geschichtsverein-buchschlag.de

Italienisch

Regionale Diakonie Dreieich-Rodgau
Familienzentrum DIE WINKELSMÜHLE
An der Winkelmühle 5, 63303 Dreieich
Mittwoch, 10.00 bis 12.00 Uhr,
Freitag, 10.00 bis 12.00 Uhr. Kostenbeitrag.
Kontakt Telefon: 06103 9875-16 oder -25
winkelsmuehle.dreieich-rodgau@regionale-
diakonie.de

Jam Session - Offene Bühne für Musiker

Vereinsheim FC Offenthal
An der Sandkaut
jeden 1. Mittwoch im Monat,
Beginn 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr
Kulturverein Dreieich e.V.
Arnold Holz, 06074 68139
kulturvereindreieich@t-online.de
kostenfrei

Kochkurse vhs Dreieich

Zu verschiedenen Themen
Frankfurter Str. 160-166, Dreieich.
In der Regel donnerstags, ab 17:30 Uhr.
Begrenzte Plätze. Voranmeldung notwendig.
Kostenbeitrag. Info-Tel: 0610 3131-1313.
www.vhs-kreis-offenbach.de

Konzert- und Theaterbesuche

Bürger-Aktive Die Uhus e.V.
Dreieichenhain, Fahrgasse 7
Termine erfragen, Anmeldung erforderlich
Tel: 06103 985050, dieuhus@t-online.de
Kostenbeitrag

Kulturverein Dreieich e.V.

Info: Arnold Holz
Mainzer Straße 39, 63303 Dreieich,
Tel.: 06074 68139
kulturvereindreieich@t-online.de

Lehr- und Kräutergarten Dreieich e.V.

Im Landschaftsschutzgebiet
Baierhansenwiesen.
Seminare, Workshops und Führungen für
Erwachsene und Jugendgruppen auf dem
800 m langem Naturpfad.
Nur mit Anmeldung.
Informationen unter Tel.: 0172 6707578.
kraueter-garten-dreieich@t-online.de
www.krauetergarten-dreieich.de

Lesungen im Haus Falltorweg

Treff der Generationen
Falltorweg 2, Buchschlag
2 x im Monat, dienstags von 15.00 bis
17.00 Uhr, abwechselnd mit
Herrn Nyga und Herrn Hofmann.
Leseangebote der kleinen Haus Bibliothek.
Geöffnet bei allen Veranstaltungen.
Robert Theusinger, Tel: 0170 8565470
Literaturkreis Götzenhain (städt.)
Bürgertreff, Bleiswijker Straße 2
2 x im Monat, donnerstags
von 15.00 bis 17.00 Uhr.
Ulrike Glück-Löwenstein, Tel: 06103 23463
Kostenfrei

Literaturkreis bei den Uhus

Bürger-Aktive Die Uhus e.V.
Dreieichenhain, Fahrgasse 7
Jeden dritten Mittwoch im Monat um
15.00 Uhr, Leitung: Irene Rehwald
Tel: 06103 985050
presse@dieuhus.de, kostenfrei

Mehrgenerationenhaus „RaBe“

Raum der Begegnung
Ein buntes Programm mit und für alle
Generationen. Hegelstraße 91 - 105
Tel: 06103 4880140
stadtteilzentrum@dreieich.de
Familienzentrum Bunte Kirche
Hegelstraße 91, Tel: 06103 9957310
familienzentrum@buntekirche.de
Programm unter: www.rabe-dreieich.de

Musikschule Dreieich

HLL-Campus, Frankfurter Straße 160-166
Info: Martin Winkler, Tel.: 06103 3131-1616
buero@kulturcampus-dreieich.de

Musik und ihre Komponisten

Haus Falltorweg. Treff der Generationen
Falltorweg 2, Buchschlag
1 x monatlich, dienstags von 15.00 bis
17.00 Uhr, vorgestellt von Herrn Vogelgesang.
Robert Theusinger, Tel: 0170 8565470

Plenum im Bürgertreff

Bleiswijker Straße 2, Götzenhain
Bürgerverein Götzenhain e.V.
Jeweils am 3. Mittwoch eines Monats um
19.00 Uhr findet bei Bedarf eine öffentliche
Sitzung des Bürgervereins statt.
Gesonderte Ankündigungen im Aushang
und Internet beachten: www.goetzenhain.de

Umgang mit dem Smartphone oder Tablet

vhs Dreieich, Frankfurter Str. 160-166, Dreieich
PC-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene.
Office-Kurse auch für den Heimgebrauch
oder im Verein.
An verschiedenen Wochentagen.
Kostenbeitrag.
Tel: 0610 3131-1313, www.vhs-kreis-
offenbach.de

Umgang mit dem Smartphone

Haus Falltorweg. Treff der Generationen
Falltorweg 2, Buchschlag
Kurse auf Nachfrage.

Unter einem Dach

Initiative „Gemeinschaftliches Wohnen Dreieich e.V. Nicht allein und nicht ins Heim. Einbringen in solidarische Hausgemeinschaft.“
Buchwaldstraße 14, Dreieich-Buchsschlag
Kontakt: Brigitte Günther, Tel.: 06103 8314366
Mail: brigitte.guenther@arcor.de, oder
Gabriele Stürz, Tel.: 06103 68400
www.unter-einem-dach-dreieich.de

Wir machen Musik (Musiker treffen Musiker)

Bürgerverein Götzenhain, Bleiswijker Str.2,
Montags von 8.30 Uhr bis 12.00 Uhr.
Es ist kein Unterrichtskurs, sondern ein
gemeinsames musizieren mit Ihren eigenen
Instrumenten und Vorlieben, wie z.B. Schlager,
Volksmusik, Rock, Pop, Klassik, Jazz usw. Infos
erteilt Christiane Jaeger, Tel.: 06103 8334670,
oder E-Mail: bvgoetzenhain@t-online.de

Stadtbücherei Dreieich

Tel: 06103 601-165
stadtbuecherei@dreieich.de
Internet: www.stadtbuecherei-dreieich.de

Kontaktdaten und Öffnungszeiten
der Stadtteilbüchereien nachfolgend:

Hauptstelle Sprendlingen

Fichtestr. 50 A (am Bürgerhaus)
Tel: 06103 601-165
Montag, Dienstag und Donnerstag:
14.00 bis 18.00 Uhr
Mittwoch: 10.00 bis 14.00 Uhr
Freitag: 14.00 bis 20.00 Uhr

Dreieichenhain, Fahrgasse 28

Stadtteilbücherei
Montag: 16.00 bis 19.00 Uhr
Donnerstag: 9.00 bis 12.00 Uhr
Freitag: 15.00 bis 18.00 Uhr
Tel: 06103 985085

Götzenhain, Ringwaldstr. 13 A

Schul- und Stadtteilbücherei.
Dienstag: 16.00 bis 19.00 Uhr
Donnerstag: 9.00 bis 12.00 Uhr
Freitag: 15.00 bis 18.00 Uhr
Tel: 06103 985087

Offenthal, An der Pfaffenwiese 4

Schul- und Stadtteilbücherei
Montag: 16.00 bis 19.00 Uhr
Mittwoch: 9.00 bis 12.00 Uhr
Donnerstag: 15.00 bis 18.00 Uhr
Tel: 06074 3014073

Selbstlernzentrum im HLL

Stadtteilbücherei im Haus des
Lebenslangen Lernens.
Sprendlingen, Frankfurter Str. 160-166
Montag, Mittwoch und Freitag:
14.00 bis 16.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag:
14.00 bis 20.00 Uhr
Tel: 06103 31312104
f.namokel@kreis-offenbach.de
www.hll-dreieich.de

Weibelfeldschule, Am Trauben 17

Schul- und Stadtteilbücherei.
Montag, Dienstag und Mittwoch:
13.00 bis 17.00 Uhr
Donnerstag: 12.00 bis 15.00 Uhr
Freitag: 10.00 bis 15.00 Uhr
Tel: 06103 961856
stadtbuecherei@dreieich.de



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales



bmas.de/buergertelefon
info@bmas.bund.de

BÜRGERTELEFON



Sie fragen - wir antworten

030 221 911 -

Montag bis Donnerstag von 8 bis 17 Uhr
Freitag von 8 bis 12 Uhr

- 001 Rente
- 002 Unfallversicherung
- 003 Arbeitslosenversicherung/
Bürgergeld/Bildungspaket
- 004 Arbeitsrecht
- 005 Teilzeit und Minijobs
- 006 Informationen für Menschen
mit Behinderungen
- 007 Europäischer Sozialfonds
- 008 Grundsicherung im Alter und
bei Erwerbsminderung
- 030 60 28 00 28 Mindestlohn

Service für hörbeeinträchtigte und
gehörlose Menschen



gebaerdentelefon.de/bmas
info.gehoerlos@bmas.bund.de



Bürger-Aktive Dreieich Die UHUS e.V.



Füreinander und Miteinander

Die Uhus sind eine Solidargemeinschaft von jung gebliebenen Menschen, die sich seit 1994 mit den verschiedensten privaten und beruflichen Erfahrungen gegenseitig unterstützen, Schülern an Grundschulen beim Lesen und Lernen helfen und in vielen Bereichen gemeinsam aktiv sind.

Für einen Jahresbeitrag von nur 12,- Euro können Sie als Mitglied selbst Hilfe anbieten oder erhalten.

**Die ehrenamtliche Hilfe wird mit Punkten (Zeitgutschriften) belohnt.
Wer nicht aktiv helfen und keine Zeitpunkte erarbeiten kann, zahlt eine kleine Spende**

HILFE AUF GEGENSEITIGKEIT

Die Uhus stehen ihren Mitgliedern bei, wenn sie bei vielen kleinen Dingen des Lebens Hilfe brauchen. Sie

- begleiten zum Arzt oder zu Behörden (auch mit dem Auto), zum Einkaufen oder Spazieren gehen
- erledigen einfache handwerkliche Dinge
- unterstützen im Haus(halt)
- helfen beim Schriftverkehr und übernehmen Organisatorisches
- leisten Gesellschaft durch Zuhören oder Vorlesen

HELFEN OHNE RISIKO

Alle Mitglieder, die sich im Auftrag des Vereins freiwillig und unentgeltlich engagieren, sind durch die Betriebshaftpflichtversicherung, die berufsgenossenschaftliche Unfallversicherung und durch die Dienstreise-Fahrzeugversicherung abgesichert.

COMPUTER-TREFF

Hilfe für Smartphone und PC · Jeden Dienstag 14.00-16.00 Uhr
Gerne stehen unsere Spezialisten zur Verfügung, auch Nicht-Mitgliedern.
Terminvereinbarung im Büro erforderlich!

FREIZEITGESTALTUNG – Das Vergnügen kommt nicht zu kurz.

Neben mehreren Ausflügen im Jahr sowie Theaterfahrten gibt es in der Gut Stub in Dreieichenhain Einrichtungen wie

das Babelcafé	jeden 1. und 3. Dienstag um 15.00 Uhr
den Spielenachmittag	jeden 2. und 4. Montag ab 14.00 Uhr
die Mundharmonika/Gitarrenstunde	jeden Donnerstag 10.00 Uhr
die Doppelkopfrunde	jeden Freitag um 15.00 Uhr
den Literaturkreis	jeden 3. Mittwoch im Monat um 15.00 Uhr
das Filmcafe	jeden letzten Mittwoch um 15.00 Uhr im Februar, Mai, September und November

Die **Nordic Walker** treffen sich jeden Dienstag um 09.30 Uhr (Sommer) bzw. 10.00 Uhr (Winter) am Friedhof Dreieichenhain.

In den Sommermonaten treffen sich die **Minigolfer** zwei Mal im Monat.

Recht aktiv ist auch die **Single-Gruppe** (singles@dieuhus.de) die einmal im Monat zusammen kommt.

FÜR ALLE VERANSTALTUNGEN WIRD UM ANMELDUNG GEBETEN

INFORMATION UND ANMELDUNG

zu den Veranstaltungen erhalten Sie Tel. 06103 985050 (mit Anrufbeantworter) oder persönlich im Uhu-Büro: jeweils Montag, Dienstag und Donnerstag, von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr.

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wenn Sie helfen wollen, Hilfe benötigen oder an unseren Veranstaltungen teilnehmen wollen.

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Bürger-Aktive Dreieich Die UHUS e.V.

Fahrgasse 7 (Gut Stub) · 63303 Dreieich

Telefon 06103 985050 · Fax 06103 833358

E-Mail: presse@dieuhus.de · Internet www.dieuhus.de



Bonn, 07. Mai 2025


Pressekontakt

BAGSO
Bundesarbeitsgemeinschaft
der Seniorenorganisationen
e.V.

Barbara Stupp
Telefon 0228 / 24 99 93 12
stupp@bagso.de



BAGSO-Positionspapier: Armut im Alter wirksam begegnen

Appell an neue Bundesregierung: „Ankündigungen im Koalitionsvertrag zügig umsetzen“

Ältere Menschen, die von Armut betroffen sind, müssen zielgerichteter als bisher unterstützt werden. Das fordert die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen in ihrem Positionspapier „Armut im Alter – Existenzsicherung verbessern, Teilhabe sicherstellen“. So muss der Zugang zu Sozialleistungen für ältere Menschen deutlich erleichtert werden. „Armut im Alter ist häufig verdeckte Armut“, so die BAGSO-Vorsitzende Dr. Regina Görner. „Viele Betroffene nehmen soziale Leistungen, die ihnen zustehen, nicht in Anspruch – aus Unwissenheit, aus Überforderung oder auch aus Scham. Hier besteht dringender sozialpolitischer Handlungsbedarf für die neue Bundesregierung.“

Um den Zugang zu Sozialleistungen zu erleichtern, sind nach Ansicht der BAGSO verständliche Informationen ebenso notwendig wie Anlaufstellen für ältere Menschen und aufsuchende Angebote. Die BAGSO setzt sich zudem für einen Mehrbedarfszuschlag im höheren Alter ein, der typische altersbedingte Kosten z.B. im Gesundheitsbereich ausgleicht. Auch müssen ältere Menschen, die knapp oberhalb der Bemessungsgrenzen liegen, entlastet werden, etwa durch Vergünstigungen im ÖPNV oder einen preisgünstigen Mittagstisch im Stadtteil.

Im hohen Alter ist Pflegebedürftigkeit das größte Armutsrisiko. Die BAGSO fordert deshalb, Pflegebedürftigkeit finanziell besser



Pressemitteilung

**BAGSO-Positionspapier:
Armut im Alter wirksam
begegnen**



abzusichern sowie mehr und früher im Lebenslauf in die Prävention von Pflegebedürftigkeit zu investieren. Gleichzeitig setzt sich die BAGSO dafür ein, Armut im Alter konsequent vorzubeugen. Dies ist Aufgabe der Bildungspolitik, ebenso wie der Lohn-, Arbeitsmarkt- und Rentenpolitik.

Nach Ansicht der BAGSO enthält der Koalitionsvertrag Ansätze, die in die richtige Richtung weisen und nun zügig umgesetzt werden müssen. So wollen die Regierungsparteien den Zugang zu Sozialleistungen erleichtern, indem Leistungen und Beratung möglichst aus einer Hand erbracht werden. Vorschläge sollen noch in diesem Jahr erarbeitet werden. Die BAGSO begrüßt ebenfalls das Vorhaben einer kostenlosen Schuldnerberatung. „Endlich wird Bürokratieabbau auch aus dem Blickwinkel der Menschen gedacht“, so die BAGSO-Vorsitzende und ehemalige Sozialministerin Dr. Regina Görner.

[Zum Positionspapier „Armut im Alter – Existenzsicherung verbessern, Teilhabe sicherstellen“](#)

Über die BAGSO

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt die Interessen der älteren Generationen in Deutschland. Sie setzt sich für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit ein.

In der BAGSO sind mehr als 120 Vereine und Verbände der Zivilgesellschaft zusammengeschlossen, die von älteren Menschen getragen werden oder die sich für die Belange Älterer engagieren.



Gesichter der Polizei in Stadtteilen



Tatjana Rasch und Mario Hehl sind Schutzfrau und Schutzmann vor Ort

Auch Dreieich hat jetzt eine Schutzfrau und einen Schutzmann vor Ort: Polizeihauptkommissarin Tatjana Rasch (55) von der Polizeistation in Langen ist schon seit August 2024 für die Stadtteile Dreieichenhain, Götzenhain und Offenthal zuständig. Sie betreut außerdem Langen und Egelsbach. Polizeioberkommissar Mario Hehl (46) von der Polizeistation in Neu-Isenburg ist seit Februar 2025 als Schutzmann vor Ort in Spremlingen und Buchschlag unterwegs und ist ebenfalls in Neu-Isenburg Ansprechpartner für die Bürger.

„Wir freuen uns sehr, dass wir jetzt auch Schutzleute vor Ort haben. Gerade für das subjektive Sicherheitsgefühl wird die Präsenz von Polizei positiv registriert. Sie sind ansprechbar und sichtbar im Stadtgebiet unterwegs“, bedankt sich Bürgermeister Martin Burlon für das Engagement der Polizei in Dreieich.

Tatjana Rasch und Mario Hehl, beide erfahrene Streifenpolizisten, sind die Gesichter der Polizei in der Stadt. „Wir wollen den Menschen ein niedrigschwelliges Angebot machen. Polizei wird ja oft erst wahrgenommen, wenn es Probleme gibt“, erläutert Marc Göbel, Leiter der Polizeidirektion Offenbach. Der Tagesablauf einer Schutzfrau sei ein anderer als im Streifendienst, sagt Tatjana Rasch. „Auf Streife sind wir von der Einsatzlage gesteuert. Jetzt muss ich mir meine Arbeit selbst suchen. Es gehört viel

Netzwerkpflege dazu. Mir liegt insbesondere die Prävention für Straftaten älterer Menschen am Herzen. Deswegen suche ich immer wieder Kontakt zu den Seniorencafés“, erläutert Rasch.

Für Mario Hehl ist es wichtig, auf den Straßen von Spremlingen und Buchschlag unterwegs zu sein. In den vergangenen Wochen hat er sich oft den Ordnungsamtsleuten angeschlossen. Sein Anliegen ist es, das Sicherheitsgefühl der Bürger zu stärken. „Ich habe positive Rückmeldung erhalten“, berichtet er aus seinem Alltag. Er hat auch für die kleinen Sorgen der Leute ein offenes Ohr. „Wir hören uns Anliegen an, wozu im Streifendienst einfach keine Zeit ist und für die Leute wahrscheinlich nicht auf eine Wache gehen würden“, sagt Hehl. Sie beraten präventiv und können Kontakte zu den Kollegen aus dem Einbruchschutz oder anderen Fachbereichen innerhalb und außerhalb der Polizei herstellen.

In allen fünf Stadtteilen gibt es monatlich Bürgersprechstunden mit den Beamten in den Stadtteilbüchereien. Es sind auch monatliche Treffen mit der Ordnungsbehörde der Stadt Dreieich geplant. „Und sonst sind wir überall dort unterwegs, wo was los ist“, kündigt Tatjana Rasch an.

(Foto und Text: Nicole Jost. Veröffentlichung mit freundlicher Genehmigung der Offenbach-Post)

WIR SUCHEN EHRENAMTLICHE HELFERINNEN UND HELFER.

Schenken Sie dem Dreieich-Museum
einen Teil Ihrer Zeit!



DREIEICH-MUSEUM

Fahrgasse 52 · 63303 Dreieich · Telefon 06103 84914
info@dreieich-museum.de · www.dreieich-museum.de

Aikido – Kampfkunst beim TVD

TVD Sportzentrum, Koberstädter Str. 8,
TV 1880 Dreieichenhain.
Dienstags, 18.30-21.00 Uhr
Kontakt: Eric Bizet, 06103 699666
aikido@tvdreieichenhain.de
Mitgliedsbeitrag

Aktiv & Fit mit 60+ bei der SGG

SG Götzenhain 1945 e.V., Frühlingstr.1-3
Montags, 10.30 - 11:30 Uhr.
Vereinsbüro, Tel: 06103 3728428
Vereinsbuero@sggoetzenhain.de
www.sggoetzenhain.de
Kostenbeitrag

Aktiv & Fit bei der STG

Sprendlinger Turngemeinde 1848 e.V.
STG-Kursraum, Spredlingen, Rhönstr.1
Montags von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr.
info@stg1848.de, Vereinsbüro: 06103 8331690
Vereinsbeitrag

Aquafitness (September bis April)

Hallenbad Dreieich-Sprendlingen
SKG Spredlingen.
Dienstags 17.30 - 18.15 Uhr
Tel. 06103 604666
fitness@skg-sprendlingen.de
Sonderkursgebühr

Aquafitness Kurse (September bis April)

Schwimmgemeinschaft SG Dreieich.
SV Dreieichenhain, TV Dreieichenhain und
STG - Spredlinger Turngemeinde.
Hallenbad Dreieich-Sprendlingen.
Donnerstags 18.00 Uhr bis 18.30 Uhr
Thomas Köpp, Tel: 06074 7288885
sg-dreieich@t-online.de
Kursgebühr, ermäßigt für Vereinsmitglieder.

Aquajogging (September bis April)

Hallenbad Dreieich-Sprendlingen
SKG Spredlingen.
Dienstags 18.15–19.00 Uhr
Tel. 06103 604666
fitness@skg-sprendlingen.de
Sonderkursgebühr

Bauch-Beine-Po und Bodystyling SVD-TVD

Kooperationsangebot SV u. TV Dreieichenhain
TVD Sportzentrum, Koberstädter Str. 8
Dienstags von 10:30 bis 11:30 Uhr
Alle Infos u. Anmeldung online:
[https://www.svdreieichenhain.de/abteilungen/
turnengymnastik/uebungsplan-erwachsene/](https://www.svdreieichenhain.de/abteilungen/turnengymnastik/uebungsplan-erwachsene/)
Oder Kontakt: Sandra Zebisch
gymwelt@tvdreieichenhain.de
Kostenbeitrag, vergünstigt für
Vereinsmitglieder

Bauch-Beine-Po bei der SKG

SKG Spredlingen, Seilerstr. 9-13,
donnerstags von 20.00 Uhr bis 20.55 Uhr
Kontakt Tel. 06013 604666
fitness@skg-sprendlingen.de
Mitgliedsbeitrag

Beweglich bis ins hohe Alter

Seniorenarbeit der Stadt Dreieich
Bewegungseinheiten und Schwierigkeitsgrad
werden individuellen Bedürfnissen angepasst.
Jeden Mittwoch von 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr
in der Zeppelinstraße 15a und in der
AWA-Wohnanlage, Liebknechtstraße 171,
jeden Freitag von 10.00 Uhr bis 11:00 Uhr.
Anmeldung erforderlich bei Erika Reinfelder
unter Tel.: 06103 82535. Kostenbeitrag.

Bewegungs- und Entspannungsangebote vhs Dreieich

Frankfurter Str. 160-166
Reiki, Tai Chi Chuan, Yoga (verschiedene Stile)
Wirbelsäulengymnastik, Pilates,
Sanfte Gymnastik, Mobilitätstraining,
an verschiedenen Wochentagen,
zu unterschiedlichen Tageszeiten.
Kostenbeitrag. Tel: 0610 3131-1313,
www.vhs-kreis-offenbach.de

Body-Workout bei der SUSGO

SUSGO Offenthal
SUSGO-Halle, Am Sportplatz 1-3.
Donnerstags von 17.30 bis 18.30 Uhr
Info: Barbara Wattig, Tel.: 0175 3897337
verein@susgo.de
Mitgliedsbeitrag oder 10er-Karte

Body Fit - Kopf frei SVD-TVD

Kooperationsangebot SV u. TV Dreieichenhain
Turnhalle Ludwig-Erk-Schule, Dreieichenhain.
Dienstags von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr.
Musik an und los geht's – ein Mix aus
funktionellen Kraftübungen und HIIT.
Alle Infos u. Anmeldung online:
[https://www.sv-dreieichenhain.de/abteilungen/
turnengymnastik/uebungsplan-erwachsene/](https://www.sv-dreieichenhain.de/abteilungen/turnengymnastik/uebungsplan-erwachsene/)
Oder Kontakt: Sandra Zebisch
gymwelt@tvdreieichenhain.de
Kostenbeitrag, vergünstigt für
Vereinsmitglieder

Bogenschießen beim HSV

HSV Götzenhain, Langener Straße 69
Schnupperstunden nach Absprache.
Norbert Och, Tel: 06103 84149

CrossXWork bei der SUSGO

SUSGO Offenthal
PK-Halle, Friedhofstraße
Mittwochs von 18:00 Uhr bis 9:00 Uhr
Info: Björn Köhler, Tel. 0152 59918236
SUSGO-Halle, Am Sportplatz 1
Mittwochs von 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr
Info: Christine Haller, Tel. 06074 1213
verein@susgo.de
Mitgliedsbeitrag oder 10er-Karte

Faszien Fitness

Sprendlinger Turngemeinde 1848 e.V.
STG-Halle, Spredlingen, Röhnstraße.1
Mittwochs von 11.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Vereinsbüro: 06103 8331690
Vereinsbeitrag

Fitness für Frauen

SUSGO Offenthal
SUSGO-Halle, Am Sportplatz 1-3.
Mittwochs von 18.00 bis 19.00 Uhr
und von 10.00 bis 21.00 Uhr
Info: Björn Köhler, Tel.: 0152 59918236
verein@susgo.de
Mitgliedsbeitrag

Fit bis ins hohe Alter

für Frauen und Männer.
HSV Götzenhain, Langener Str.69,
montags von 10.15 bis 11.15 Uhr
Ilona Kaut, Tel: 06103 85923
I.Kaut@gmx.de, Kostenbeitrag.

Fit & Fun 60+

Sprendlinger Turngemeinde 1848 e.V.
STG-Halle, Spredlingen, Röhnstraße 1
Donnerstags von 11.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Vereinsbüro: 06103 8331690
Vereinsbeitrag

Fit im Alter

SUSGO Offenthal
SUSGO-Halle, Am Sportplatz 1-3.
Dienstags von 10.00 bis 11.00 Uhr
Info: Oswald Eck, Tel.: 0151 10816088
verein@susgo.de
Mitgliedsbeitrag oder 10er-Karte

Fit 4 life bei der SGG

SG Götzenhain 1945 e.V., Frühlingstr.1-3
Montags, 17.00-18.00 Uhr.
Vereinsbüro, Tel: 06103 3728428
Vereinsbüro@sggoetzenhain.de
www.sggoetzenhain.de
Kostenbeitrag

Fit & Aktiv bei der SKG

SKG Spredlingen, Seilerstr. 9-13,
donnerstags von 9:00 Uhr bis 9:55 Uhr
Kontakt Tel. 06013 604666
fitness@skg-sprendlingen.de
Mitgliedsbeitrag

Fit und Gesund bei der SKG

SKG Spredlingen, Seilerstr. 9-13
Mittwochs von 18.15 Uhr bis 19.15 Uhr
reha@skg-sprendlingen.de
Tel.: 06103 604666, Mitgliedsbeitrag

Fitness Light

SKG Spredlingen, Seilerstr. 9-13
Dienstags, 10.00 Uhr bis 10.55 Uhr
Kontakt Tel: 06103 604666
fitness@skg-sprendlingen.de
Mitgliedsbeitrag

Fitnessgymnastik für Senioren und Paare

Kooperationsangebot SV u. TV Dreieichenhain
TVD-Halle, Kleiner Saal, 1. OG (Treppe)
Mittwochs von 17.15-18.15 Uhr
Alle Infos u. Anmeldung online:
<https://www.sv-dreieichenhain.de/abteilungen/turngymnastik/uebungsplan-erwachsene/>
Oder Kontakt: Sandra Zebisch
gymwelt@tvdreieichenhain.de
Mitgliedsbeitrag

Fitness und Bewegung

Evangelische Familienbildung im Kreis OF
Familienzentrum DIE WINKELSMÜHLE
An der Winkelmühle 5, Dreieichenhain
Fortlaufend jeden Dienstag von
19.00 bis 20.00 Uhr, Dauer 10 x 1 Stunde
Einstieg ist jederzeit möglich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,
warme Socken und eine Matte.
Anmeldung und weitere Infos unter
Tel: 06103 3007825 oder online über:
www.familienbildung-langen.de
Kursgebühr

Funktions-Gymnastik ganzheitlich

für Frauen und Männer.
HSV Götzenhain, Langener Str.69,
montags von 9:00 bis 10:00 Uhr
Ilona Kaut, Tel: 06103 85923
I.Kaut@gmx.de
Kostenbeitrag

Funktions-Gymnastik für Frauen

HSV Götzenhain, Langener Straße 69,
mittwochs, 19.30-20.30 Uhr
Michaela Walther, Tel: 06103 5097982
Ilona Kaut, Tel: 06103 85923
I.Kaut@gmx.de
Kostenbeitrag

Funktionsgymnastik für Frauen

Nach klassischer Art
Kooperationsangebot SV u. TV Dreieichenhain
TV Dreieichenhain, Koberstädter Str. 8
Großer Saal, EG, dienstags u. donnerstags
von 9.30-10.30 Uhr
Alle Infos u. Anmeldung online:
[https://www.sv-dreieichenhain.de/abteilungen/
turnengymnastik/uebungsplan-erwachsene/](https://www.sv-dreieichenhain.de/abteilungen/turnengymnastik/uebungsplan-erwachsene/)
Oder Kontakt: Sandra Zebisch
gymwelt@tvdreieichenhain.de
Mitgliedsbeitrag

Frühspor für Jeden bei der STG

Sprendlinger Turngemeinde 1848 e.V.
STG-Halle, Rhönstr.1, Sprendlingen.
Montags von 10.00 bis 11.00 Uhr
Vereinsbüro, Tel.: 06103 8331690
info@stg1848.de, www.stg1848.de
Vereinsbeitrag

Ganzheitliches Rückentraining beim HSV

HSV Götzenhain, Langener Str. 69
Montags: Neueinsteiger: 18.00-19.00 Uhr.
Montags: Fortgeschrittene 19.10-20.25 Uhr.
Ilona Kaut, Tel: 06103 85923
I.Kaut@gmx.de
Kostenbeitrag

Gesellschaftstanzkreis (städt.)

Sportliches Tanzen für jedes Alter und zur
Erhaltung der geistigen und körperlichen
Fitness.
Vorzugsweise Paare.
Bürgerhaus Clubraum 4, Fichtestraße 50
Immer dienstags von 14.30 bis 17.00 Uhr
Brigitte Hunkel, Tel: 06103 81713

Gesund und Fit bei der SGG

SG Götzenhain 1945 e.V., Frühlingsstr.1-3
Freitags, 09.15 Uhr bis 10.30 Uhr
Vereinsbüro, Tel. 06103 3728428
vereinsbuero@sggoetzenhain.de
Kostenbeitrag

Gymnastik 60+ bei der SUSGO

SUSGO Offenthal
SUSGO-Halle, Am Sportplatz 1-3
Donnerstags von 15.30 bis 16.30 Uhr.
Info: Anja Mau, Tel: 0179 5168871
verein@susgo.de
Mitgliedsbeitrag oder 10er-Karte

Gymnastik-Mix modern für Frauen TVD-SVD

Kooperationsangebot SV u. TV Dreieichenhain
TVD-Halle, Koberstädter Str. 8,
Dienstags, 19.00-20.00 Uhr o. 20.00-20.30 Uhr
Alle Infos u. Anmeldung online:
[https://www.sv-dreieichenhain.de/abteilungen/
turnengymnastik/uebungsplan-erwachsene/](https://www.sv-dreieichenhain.de/abteilungen/turnengymnastik/uebungsplan-erwachsene/)
Oder Kontakt: Sandra Zebisch
gymwelt@tvdreieichenhain.de
Mitgliedsbeitrag

Gymnastik für Senior/innen

DRK-Kreisverband Offenbach e.V.
Sprendlingen, Begegnungsstätte
Zeppelinstraße 15a.
Donnerstag von 10.30 bis 11.30 Uhr.
Frau Falkenberg, Tel. 06102 329786

Gymnastik auf dem Stuhl für Senior*innen

Evangelische Familienbildung.
Im Gemeindehaus der Evangelischen Kirche
Offenthal, Dieburger Str. 8
Donnerstags von 14:00 bis 15:00 Uhr
Elke Weis: Tel.06074 5795
www.familienbildung-evangelisch.de

Gymnastik für Senioren/innen 90+ mit Ilona Kaut

Regionale Diakonie Dreieich-Rodgau
Familienzentrum DIE WINKELSMÜHLE
An der Winkelmühle 5, 63303 Dreieich
Mittwochs von 10.00 bis 11.00 Uhr
im Saal der Winkelmühle, 1.OG, barrierefrei.
Tel: 06103 9875-16 oder -25. Kursgebühr
winkelsmuehle.dreieich-rodgau@regionale-
diakonie.de

Gymnastik für die Wirbelsäule 50+ beim HSV

Für Frauen und Männer.HSV Götzenhain,
Langener Straße 69,
Mittwochs von 18.15 Uhr bis 19.15 Uhr
Ilona Kaut, Tel. 06103 85923
i.kaut@gmx.de. Kostenbeitrag

Gymnastik Bauch-Beine Po beim HSV

Für Frauen und Männer.
HSV Götzenhain, Langener Str. 69
donnerstags, 18.30-19.30 Uhr
C. Herzberger-Bieber, Tel: 06103 985933
info@hsv-goetzenhain.de
Kostenbeitrag

Gymnastik für die Wirbelsäule

bei der SUSGO
Rückentraining sanft und effektiv.
Für Damen und Herren
SUSGO Offenthal
Susgo-Halle, Am Sportplatz 1-3
donnerstags, 18.45-19.45 Uhr
Info: Helga Leyer, Tel: 06103 82353
verein@susgo.de
Homepage: www.susgo.de
Mitglieds- oder Blockbeitrag

Hatha Yoga Flow

Kooperationsangebot SV u. TV Dreieichenhain
TV Dreieichenhain, Koberstädter Str. 8,
Raum Waldblick, 2.OG (Treppe)
Freitags, 08:30-10:00 Uhr
Alle Infos u. Anmeldung online:
<https://www.sv-dreieichenhain.de/abteilungen/turnengymnastik/uebungsplan-erwachsene/>
Oder Kontakt: Sandra Zebisch
gymwelt@tvdreieichenhain.de
Kostenbeitrag, vergünstigt für
Vereinsmitglieder

Herzsport - Rehasport bei der SKG

Halle Konrad-Adenauer-Straße
(ehemals VHS) SKG Sprendlingen.
Montags von 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr
Tel. 0177 7994900 – Wolfgang Schmitt
Sondergebühr

Hockergymnastik bei der SKG

SKG Sprendlingen, Seilerstr. 9-13
Montags 9.30 Uhr bis 10.25 Uhr
und donnerstags von 10:Uhr bis 10:55 Uhr
Kontakt Tel: 06103 604666
fitness@skg-sprendlingen.de
Mitgliedsbeitrag

Hundesport

Verein der Hundefreunde
Diverse Veranstaltungen. Termine erfragen
Elke Beutel, Tel: 06103 70642888
Kostenbeitrag

Hundesport

Verein der Hundefreunde e.V.
Offenthal, An der Sandkaut,
dienstags, donnerstags, sonntags,
Uhrzeit bitte erfragen. Kostenbeitrag.
Jörg Kaut, Tel: 06074 5471

Jedermannsport 50+ bei der STG

Sprendlinger Turngemeinde 1848 e.V.
Schule am Hengstbach
Donnerstags (außer in den Ferien)
von 18.00 bis 20.00 Uhr,
jedermann@stg1848.de
Vereinsbeitrag

Koordination & Balance bei der SGG

SG Götzenhain 1945 e.V., Frühlingsstr.1-3
donnerstags, 9.00-10.00 Uhr
Vereinsbüro, Tel: 06103 3728428
vereinsbuero@sggoetzenhain.de
Kostenbeitrag

Körperwahrnehmung

1.Sprendlinger Judo-Verein
Buchsschlag, Selma-Lagerlöf-Schule,
montags, 19.00 Uhr
Barbara Schwara, Tel: 06103 69357
info@sprendlinger-judoverein.de
Kostenbeitrag

Line Dance mit Maritta bei der SKG

SKG Sprendlingen, Seilerstraße 9-13
Montags von 20.00 bis 21.30 Uhr,
für Fortgeschrittene.
Dienstags von 8:45 bis 9.45 Uhr,
für Frühaufsteher/innen.
Dienstags von 15.45 bis 17.00,
für Anfänger
Dienstags von 17.00 bis 18.15 Uhr,
für Fortgeschrittene, Anfänger und
Wiedereinsteiger.
Information und Anmeldung bei
Maritta Sauer, Tel: 0160 98044100
skg-linedance@sauer-maritta.de
Mitgliedsbeitrag

Line Dance beim TVD

TV Dreieichenhain Koberstädter Str. 8.
Kleiner Saal, 1.OG Treppe)
Dienstags, 19.00-20.00 Uhr
freitags, 10.00-11.00, 11.00-12.00 Uhr
und 17.15-18.30 Uhr
tanzen@tvdreieichenhain.de

Männergymnastik ganzheitlich

Kooperationsangebot SV u. TV Dreieichenhain
TVD Turnhalle, Großer Saal, EG, dienstags von
11.00-12.00 Uhr
Alle Infos u. Anmeldung online:
<https://www.sv-dreieichenhain.de/abteilungen/turnengymnastik/uebungsplan-erwachsene/>
Oder Kontakt: Sandra Zebisch
gymwelt@tvdreieichenhain.de
Mitgliedsbeitrag

Nordic Walking mit den Uhus

Bürger-Aktive Die UHUS e.V.
Dreieichenhain, Fahrgasse 7,
jeden Dienstag, Sommerzeit: 9.30 Uhr.
Winterzeit: 10.00 Uhr. Kostenfrei.
Treffpunkt Friedhof Dreieichenhain
Tel: 06103 985050. dieuhus@t-online.de

Nordic Walking

Kooperationsangebot SV u. TV Dreieichenhain
SVD-Clubhaus, Im Haag 1, Dreieichenhain.
Montags von 9.00 bis 10.00 Uhr
Alle Infos u. Anmeldung online:
[https://www.sv-dreieichenhain.de/abteilungen/
turnengymnastik/uebungsplan-erwachsene/](https://www.sv-dreieichenhain.de/abteilungen/turnengymnastik/uebungsplan-erwachsene/)
Oder Kontakt: Sandra Zebisch
gymwelt@tvdreieichenhain.de
Mitgliedsbeitrag

Nordic-Walking bei der STG

Sprendlinger Turngemeinde 1848 e.V.
Parkplatz Seegewann, verlängerte Fichtestraße
in Sprendlingen. Dienstags und donnerstags
von 09.30 Uhr bis 11.00 Uhr.
laufsport@stg1848.de Vereinsbeitrag

Outdoortraining Total Body Fitness Jung & Alt

Kooperationsangebot SV u. TV Dreieichenhain
Kleinfeld des SVD Sportgeländes
(Eingang über das Seitentor)
Donnerstags von 19.30 bis 20.30 Uhr
Alle Infos u. Anmeldung online:
[https://www.sv-dreieichenhain.de/abteilungen/
turnengymnastik/uebungsplan-erwachsene/](https://www.sv-dreieichenhain.de/abteilungen/turnengymnastik/uebungsplan-erwachsene/)
Oder Kontakt: Sandra Zebisch
gymwelt@tvdreieichenhain.de
Kostenbeitrag,
vergünstigt für Vereinsmitglieder

Pilates meets Fasziyoga

SKG Sprendlingen, Seilerstr. 9-13.
Donnerstags 10.05 bis 11.00 Uhr
Kontakt Tel.: 06103 604666
fitness@skg-sprendlingen.de
Mitgliedsbeitrag

Pilates bei der SGG

SG Götzenhain 1945 e.V., Frühlingsstr.1-3
Montags, 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Tel. Vereinsbüro, 06103 3728428
vereinsbuero@sggoetzenhain.de
Kostenbeitrag

Pilates bei der SKG

SKG Sprendlingen, Seilerstr. 9-13
Dienstags, 18.30 Uhr bis 19.25 Uhr
Kontakt Tel. 06103 604666
fitness@skg-sprendlingen.de
Mitgliedsbeitrag

Power-Fitness-Workout SVD-TVD

Kooperationsangebot SV u. TV Dreieichenhain
Turnhalle Ludwig-Erk-Schule, Dreieichenhain.
Donnerstags von 19.30 bis 20.30 Uhr
heißt es, Musik an und auspowern.
Ein Mix aus funktionellen Kraftübungen
und HIIT
Alle Infos u. Anmeldung online:
[https://www.sv-dreieichenhain.de/abteilungen/
turnengymnastik/uebungsplan-erwachsene/](https://www.sv-dreieichenhain.de/abteilungen/turnengymnastik/uebungsplan-erwachsene/)
Kontakt: Sandra Zebisch
gymwelt@tvdreieichenhain.de
Mitgliedsbeitrag

Prellball für Hobbyspieler

TV Dreieichenhain, Koberstädter Str. 8,
Großer Saal EG.
Dienstags von 12.00-13.00 Uhr
turnen@tvdreieichenhain.de
Mitgliedsbeitrag

Qigong bei der SKG

SKG Sprendlingen, Seilerstr. 9-13.
Freitags von 18.15 Uhr bis 19.10 Uhr
Kontakt Tel. 06013 604666
fitness@skg-sprendlingen.de
Mitgliedsbeitrag

Radfahren ab Haus Falltorweg

Treff der Generationen
Falltorweg 2, Buchschlag
Mit dem Dreieicher Hobby-Radlerteam.
Jeden Dienstags um 14:00 Uhr.
Info: Tel: 06150 83169 und 06150 84063
Infos unter Tel: 06103 322721
Robert Theusinger, Tel: 06155 8682650

Radwandern mit dem OWK Sprendlingen

Tagestouren zwischen 40 - 50 km im
Rhein-Main-Gebiet und Umgebung,
von April bis Oktober,
1 mal im Monat, sonntags.
Start ist immer um 9.30 Uhr am Hooscheboa-
Brunnen, Lindenplatz, Sprendlingen.
Kostenfrei.
Odenwaldklub Sprendlingen e.V.
Leitung: Werner Bachmann, Tel: 06103 322439
info@odenwaldklub-sprendlingen.de
www.odewaldklub-sprendlingen.de

Reha-Sport - Herzsport bei der STG

Sprendlinger Turngemeinde 1848 e.V.
STG-Halle, Rhönstr.1, Sprendlingen.
Mittwochs von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr.
Anke Schmidt-Hiel, Tel.: 06103 9079079
rehasport@stg1848.de,
www.rehasportdreieich.de, Vereinsbeitrag

Ehrenamtsagentur

Kreis Offenbach



Kreis Offenbach

Ehrenamtsförderung

Ein starker Partner für großes Engagement
Angebote und Service für das Bürgerengagement

Beraten, vernetzen, qualifizieren, fördern!

Ihr Nutzen:

- Fachwissen im Verein stärken und ausbauen
- Professionelle, systematische und kostenfreie Unterstützung
- Fördermittel suchen und finden
- Regionalität, Attraktivität und Konkurrenzfähigkeit steigern
- Unterstützung bei der Digitalisierung

Kreis Offenbach • Förderung des Ehrenamtes, Sport und Kultur
Werner-Hilpert-Straße 1 • 63128 Dietzenbach
Tel. 06074 8180-1061 • Fax 06074 8180-1070
ehrenamt@kreis-offenbach.de
www.kreis-offenbach.de/vereine-ehrenamt



„Vereinswissen kompakt“
– jetzt auch online einsehbar!

www.kreis-offenbach.de/vereine-ehrenamt



Reha-Sport Orthopäthie bei der SKG

Mittwochs von 18.15 Uhr bis 20.15 Uhr
und 19.15 Uhr bis 20.15 Uhr.
reha@skg-sprendlingen.de
Tel.: 06103 604666

Reha-Sport für Orthopädie bei der STG

Sprendlinger Turngemeinde 1848 e.V.
Viele unterschiedliche Termine in der Woche,
vormittags und Abends in den Räumen der
STG und in der Heinrich-Heine-Schule
Anke Schmidt-Hiel, Tel.: 06103 9079079
rehasport@stg1848.de,
www.rehasportdreieich.de, Vereinsbeitrag

Reha-Sport bei Krebserkrankungen STG

Sprendlinger Turngemeinde 1848 e.V.
STG-Halle, Rhönstr.1, Sprendlingen.
STG-Kursraum, Rhönstraße 1.
Mittwochs um 17.00 Uhr
Anke Schmidt-Hiel, Tel.: 06103 9079079
rehasport@stg1848.de,
www.rehasportdreieich.de, Vereinsbeitrag

Reha-Sport für Krebspatienten bei der SKG

SKG Sprendlingen, Seilerstr. 9-13
Freitags von 8:15 Uhr bis 9:15 Uhr
Kontakt, Tel. 06103 604666,
reha@skg-sprendlingen.de
Kostenfrei

Reha-Sport Neurologie bei der SKG

SKG Sprendlingen, Seilerstr. 9-13.
Donnerstags von 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr.
Tel.: 06103 604666,
reha@skg-sprendlingen.de

Rückenfitness bei der SKG

SKG Sprendlingen, Seilerstr. 9-13
Dienstags von 19.30 Uhr bis 20.25 Uhr
Kontakt Tel: 06103 604666
fitness@skg-sprendlingen.de
Mitgliedsbeitrag

Rückengymnastik mit Elementen des Pilates

Kooperationsangebot SV u. TV Dreieichenhain
Turnhalle Ludwig-Erk-Schule, Dreieichenhain.
Jeden Dienstag von 20.30 bis 21.30 Uhr wird
euren Rücken wieder in Schwung gebracht.
Finde deine Körpermitte und tue deinem
Rücken etwas Gutes!
Alle Infos u. Anmeldung online:
[https://www.sv-dreieichenhain.de/abteilungen/
turngymnastik/uebungsplan-erwachsene/](https://www.sv-dreieichenhain.de/abteilungen/turngymnastik/uebungsplan-erwachsene/)
Oder Kontakt: Sandra Zebisch
gymwelt@tvdreieichenhain.de
Kostenbeitrag, vergünstigt für
Vereinsmitglieder

Rückenschule nach KddR TVD-SVD

Kooperationsangebot SV u. TV Dreieichenhain
TVD-Halle, Koberstädter Str. 8,
Kleiner Saal, 1.OG (Treppe),
Donnerstags, 17:30 – 19:00 Uhr
Kurs nach Regelungen der Krankenkassen
Kontakt: Sandra Zebisch
gymwelt@tvdreieichenhain.de
Kostenbeitrag

Rückentraining - Sanft und Effektiv

SUSGO Offenthal
SUSGO-Halle, Am Sportplatz 1-3.
Donnerstags von 18.45 bis 19.45 Uhr
Info: Helga Leyer, Tel.: 0159 06728445
verein@susgo.de
Mitgliedsbeitrag oder 10er-Karte

Schießsport in Sprendlingen

Luftpistole/Luftgewehr
Schützengesellschaft Sprendlingen 1883 e.V.
Am Bürgeracker 40, Sprendlingen
Termine erfragen:
Michael Jiracek, Tel. 06103-65758
info@sg-sprendlingen.de
www.sg-sprendlingen.de
Kostenfrei

Schießsport in Dreieichenhain

und Großkaliber
Schützenhaus SG 1560 Dreieichenhain
Birkenweg 36, Dreieichenhain
Tel. 06103 81845
Sonntags: 10.00-13.00 Uhr
Dienstags, 20.00-22.00 Uhr
Freitags, 20.00-22.00 Uhr
Kostenbeitrag

Schießsport in Offenthal

Hubertus-Schützen Offenthal e. V.
Sport- und Freizeitgelände
An der Sandkaut, Offenthal
Donnerstags: 19.30 bis 22.00 Uhr
Sonntags: 10.00 bis 12.00 Uhr
Gerd Hillabrand, Tel: 0173 2584336
Vicky Rickert, Tel: 0170 5308787
hubertus-1988@web.de
www.hubertus-schuetzen-offenthal.de
Kostenbeitrag

Schießsport in Buchschlag

Schützengesellschaft Buchschlag 1930 e.V.
Schießzeiten:
Dienstags, 19.00-22.30 Uhr Großkaliber
Donnerstags, 19.00-20.30 Uhr Kleinkaliber
und von 20.30-22.30 Uhr Großkaliber
sonntags, 10.00 - 13.00 Uhr Groß- und
Kleinkaliber
Peter Halfmann, Tel. 06103 3127628
peter.halfmann@gmx.net

Selbstverteidigung für Erwachsene

1.Sprendlinger Judo-Verein
Selma-Lagerlöf-Schule in Buchschlag.
Dienstags, 20.00-22.00 Uhr
Norbert Heil, Tel: 06103 6 37 51
sv-erwachsene@sprendlinger-judoverein.de
Kostenbeitrag

Ski- und Fitness-Gymnastik bei der SUSGO

SUSGO Offenthal
SUSGO-Halle, Am Sportplatz 1-3
Mittwochs von 18.00 bis 20.00 Uhr
Info: Katharina Inhoff, Tel: 06074 96581
verein@susgo.de,
Mitgliedsbeitrag oder 10er-Karte

Starker Rücken bei der STG

Sprendlinger Turngemeinde 1848 e.V.
STG-Halle, Rhönstr.1, Spredlingen.
Mittwochs von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr.
rehasport@stg1848.de, info@stg1848.de
Vereinsbüro Tel.: 06103 8331690

Stretch & Relax bei der SGG

SG Götzenhain 1945 e.V., Frühlingstr.1-3
Freitags, 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr.
Vereinsbüro, Tel: 06103 3728428
Vereinsbuero@sggoetzenhain.de
www.sggoetzenhain.de
Kostenbeitrag

Step & Tone Für Jung und Alt SVD-TVD

Kooperationsangebot SV u. TV Dreieichenhain
Turnhalle Ludwig-Erk-Schule, Dreieichenhain.
Samstags, 14:00-15:30 Uhr
Alle Infos u. Anmeldung online:
[https://www.sv-dreieichenhain.de/abteilungen/
turnengymnastik/uebungsplan-erwachsene/](https://www.sv-dreieichenhain.de/abteilungen/turnengymnastik/uebungsplan-erwachsene/)
Oder Kontakt: Sandra Zebisch
gymwelt@tvdreieichenhain.de
Mitgliedsbeitrag

Stuhlgymnastik bei der STG

Sprendlinger Turngemeinde 1848 e.V.
STG-Halle, Rhönstr.1, Spredlingen.
Donnerstags von 10.00 Uhr bis 10.45 Uhr.
info@stg1848.de, Tel.: 06103 8331690
www.stg1848.de
Vereinsbeitrag oder Kursgebühr

Tanzen-Breitensportgruppe-Gesellschaftstanz

Grün-Gold Tanzsportclub Dreieich
Dienstags-Gruppe 1: 19.30-20.30 Uhr
Dienstags-Gruppe 2: 20.30-21.30 Uhr
Freitags-Gruppe: 19.00-20.30 Uhr,
nach telefonischer Rücksprache.
Philipp-Fenn-Halle, 1.Obergeschoss,
Rodgaustraße 1, Dietzenbach
Peter Reußwig, Tel. 06103 9882142
erster.vorsitzender@gtc-dreieich.de
Kostenbeitrag

Taijiquan & Qigong

Die traditionelle chinesische Gymnastik.
Kooperationsangebot SV u. TV Dreieichenhain
TVD-Halle, Koberstädter Str. 8,
kleiner Saal, OG (Treppe)
Anfänger mit Kenntnissen mittwochs von
10.00-11.30 Uhr.
Fortgeschrittene mittwochs von 18:30-20:00 Uhr.
Alle Infos u. Anmeldung online:
[https://www.sv-dreieichenhain.de/abteilungen/
turnengymnastik/uebungsplan-erwachsene/](https://www.sv-dreieichenhain.de/abteilungen/turnengymnastik/uebungsplan-erwachsene/)
Oder Kontakt: Sandra Zebisch
gymwelt@tvdreieichenhain.de
Kostenbeitrag, vergünstigt für
Vereinsmitglieder

Tai Chi und Qigong in der Winkelsmühle

Regionale Diakonie Dreieich-Rodgau
Familienzentrum DIE WINKELSMÜHLE
An der Winkelsmühle 5, 63303 Dreieich.
Donnerstags von 18.30 bis 20.00 Uhr
Telefon: 06103 9875-16 oder -25.
Kursgebühr.
winkelsmuehle.dreieich-rodgau@regionale-
diakonie.de

Vitaler Rücken bei der SGG

SG Götzenhain 1945 e.V., Frühlingstr.1-3
Mittwochs, 17.45-18.45 Uhr.
Vereinsbüro, Tel: 06103 3728428
Vereinsbuero@sggoetzenhain.de
www.sggoetzenhain.de
Kostenbeitrag

Walking bei der SKG mit Jutta

Treffpunkt SKG Spredlingen, Seilerstr. 9-13,
jeden Donnerstag um 16.30Uhr
Tel: 06103 604666
fitness@skg-sprendlingen.de
Mitgliedsbeitrag

Walking SVD-TVD

Kooperationsangebot SV u. TV Dreieichenhain
SVD-Clubhaus, Im Haag1, Dreieichenhain.
Donnerstags, 10.00-11.00 Uhr
Alle Infos u. Anmeldung online:
[https://www.sv-dreieichenhain.de/abteilungen/
turnengymnastik/uebungsplan-erwachsene/](https://www.sv-dreieichenhain.de/abteilungen/turnengymnastik/uebungsplan-erwachsene/)
Oder Kontakt: Sandra Zebisch
gymwelt@tvdreieichenhain.de
Mitgliedbeitrag

Walking/Nordic-Walking „Die Haag-Walker“

Offener Laufftreff,
kostenfrei, keine Vereinsbindung.
Montags und mittwochs um 19.00 Uhr,
ab TVD Sportzentrum. Koberstädter Straße,
5 bis 7 km-Strecke. Samstags 15.00 Uhr ab SVD-
Clubhaus, Im Haag 1. Kontakt:
Elke Becker, Tel: 06103 5090017

Wassergymnastik

mit und ohne Körperbehinderung
BSG Behinderten Sportgemeinschaft
Sprendlingen, Hallenbad (Warmbadetag)
donnerstags, 19.00-20.00 Uhr
Thomas Köpp, Tel: 06074 7288885
Kostenbeitrag: 3,00 Euro im Monat
bsg-sprendlingen.koeppe@t-online.de

Wirbelsäule und Stretch bei der SGG

SG Götzenhain 1945 e.V., Frühlingstr.1-3
Montags, 9.00-10.30 Uhr.
Vereinsbüro, Tel: 06103 3728428
Vereinsbuero@sggoetzenhain.de
www.sggoetzenhain.de
Kostenbeitrag

Wirbelsäulengymnastik

„Ü60 für sie und ihn“ VHS Dreieich
Frankfurter Str. 160 - 166, Sprendlingen
dienstags von 10.00 bis 11.30 Uhr
Tel.: 06103 3131-1515
Homepage: www.vhs-dreieich.de
Kostenbeitrag
Wirbelsäulengymnastik bei der SKG
SKG Sprendlingen, Seilerstr. 9-13
Montags von 10.30 Uhr bis 11.25 Uhr
Kontakt Tel: 06103 604666.
fitness@skg-sprendlingen.de
Mitgliedsbeitrag

Wirbelsäulengymnastik bei der STG

Sprendlinger Turngemeinde 1848 e.V.
STG-Halle, Sprendlingen, Rhönstr.1
Heinrich-Heine-Schule, kleine Halle:
Freitags von 18.00 bis 19.00 Uhr
Vereinsbüro: 06103 8331690
info@stg1848.de, www.stg1848.de
Vereinsbeitrag

Wohlfühlgymnastik für Seniorinnen

Sprendlinger Turngemeinde 1848 e.V.
STG-Halle, Rhönstr.1, Sprendlingen.
Donnerstags, 14.00-15.00 Uhr
Vereinsbüro, Tel. 06103 8331690
info@stg1848.de, www.stg1848.de
Vereinsbeitrag

Yin Yoga bei der SKG

SKG Sprendlingen, Seilerstr. 9-13.
Sonntags von 10.30 Uhr bis 11.45 Uhr
Kontakt Tel. 06013 604666
fitness@skg-sprendlingen.de
Mitgliedsbeitrag

Yoga bei der SKG

SKG Sprendlingen
Seilerstr. 9-13, Sprendlingen
Mittwochs von 9.00 Uhr bis 10.30 Uhr
und donnerstags, 18.00 Uhr bis 19.25 Uhr
Tel: 06103-604666
fitness@skg-sprendlingen.de
Mitgliedsbeitrag

Yoga bei der SUSGO (3 Kurse)

SUSGO Offenthal
SUSGO-Halle, Am Sportplatz 1-3.
Montags von 17.30 bis 18.30 Uhr und
von 18.45 bis 19.45 Uhr und
von 20.00 bis 21.00 Uhr.
Info: Lena Sarter, Tel.: 0162 7366428
verein@susgo.de
Mitgliedsbeitrag oder 10er-Karte

Yoga bei der STG

Sprendlinger Turngemeinde 1848 e.V.
STG-Halle, Sprendlingen, Rhönstr. 1
Kurstermine erfragen beim
Vereinsbüro: 06103 8331690
info@stg1848.de, www.stg1848.de
Vereinsbeitrag

Yoga für Körper, Geist und Seele

Evangelische Familienbildung im Kreis OF
Gemeindehaus der Evang. Kirchengemeinde.
Dieburger Straße 8, Offenthal
Fortlaufend jeden Dienstag von
18.00 bis 19.30 Uhr und 19.45 bis 21.15 Uhr.
Dauer jeweils 10 x 1,5 Stunde.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,
warme Socken, Matte, Decke und
ein kleines Sitzkissen.
Anmeldung und weitere Infos unter
Tel: 06103 3007825 oder online über:
www.familienbildung-evangelisch.de

Yoga Flow für Alle bei der SGG

SG Götzenhain 1945 e.V., Frühlingsstr.1-3
dienstags, 9.00-10.30 Uhr
Vereinsbüro, Tel: 06103 3728428
Vereinsbuero@sggoetzenhain.de
Kostenbeitrag oder Vereinsmitgliedschaft

Yoga Flow SVD-TVD

Kooperationsangebot SV u. TV Dreieichenhain
Kleiner Saal TVD-Halle, Koberstädterstr. 8
donnerstags, 09.00-10.30 Uhr
Alle Infos u. Anmeldung online:
<https://www.sv-dreieichenhain.de/abteilungen/turngymnastik/uebungsplan-erwachsene/>
Oder Kontakt: Sandra Zebisch
gymwelt@tdreieichenhain.de
Kostenbeitrag, vergünstigt für
Vereinsmitglieder



Bonn, 04. April 2025



Pressekontakt

BAGSO

Bundesarbeitsgemeinschaft
der Seniorenorganisationen
e.V.

Barbara Stupp

Telefon 0228 / 24 99 93 12

stupp@bagso.de



Meilenstein für die Rechte älterer Menschen

BAGSO begrüßt Entscheidung zur Ausarbeitung einer UN-Konvention

Der Menschenrechtsrat der Vereinten Nationen hat einen wichtigen Schritt in Richtung einer internationalen Konvention zum Schutz von älteren Menschen gemacht. Die Mitgliedsstaaten haben entschieden, dass ein Textentwurf für eine UN-Altenrechtskonvention ausgearbeitet werden soll. Dazu wird eine zwischenstaatliche Arbeitsgruppe eingerichtet, die den Vertragstext erarbeitet. Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen begrüßt die Entscheidung des Menschenrechtsrats als Meilenstein auf dem Weg zu einem besseren Schutz der Rechte älterer Menschen.

„Die Einrichtung dieser Arbeitsgruppe ist ein großer Erfolg“, sagte die Vorsitzende der BAGSO, Dr. Regina Görner, auf dem 14. Deutschen Seniorentag in Mannheim. „Die Entscheidung zeigt, dass die internationale Gemeinschaft endlich die Dringlichkeit erkannt hat, die Rechte älterer Menschen international besser zu schützen.“ Seit vielen Jahren setzt sich die BAGSO gemeinsam mit Hunderten von Nichtregierungsorganisationen weltweit für ein rechtlich bindendes, internationales Abkommen ein, das die Rechte älterer Menschen weltweit stärkt und schützt.

Obwohl die Menschenrechte universell gelten, zeigen zahlreiche Berichte und Studien, dass ältere Menschen weltweit in vielen Bereichen benachteiligt werden. Sie sind oft von Altersdiskriminierung betroffen und haben erschwerten Zugang zu



Pressemitteilung

Meilenstein für die Rechte älterer Menschen



medizinischer Versorgung. Sie sind in Krisensituationen besonderen Risiken ausgesetzt und in vielen Ländern nicht sozial abgesichert. Eine UN-Altenrechtskonvention soll dazu beitragen, bestehende Schutzlücken zu schließen, indem sie Staaten weltweit zu konkreten Maßnahmen verpflichtet.

Die jetzt vereinbarte zwischenstaatliche Arbeitsgruppe wird die Positionen der verschiedenen Staaten abstimmen und einen ersten Entwurf erarbeiten. Dr. Heidrun Mollenkopf, Vorsitzende von AGE Platform Europe und BAGSO-Vorstandsmitglied, erklärte: „Es liegt nun an der internationalen Gemeinschaft, diesen Prozess entschlossen voranzutreiben“. Im Rahmen einer gemeinsamen Veranstaltung von AGE Platform Europe und der BAGSO auf dem 14. Deutschen Seniorentag appellierte sie an die Europäische Union, ihre Expertise als Vorreiterin für die Menschenrechte in die Ausarbeitung des Textes einzubringen.



[Resolutionsentwurf des UN-Menschenrechtsrats](#)

Über die BAGSO

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt die Interessen der älteren Generationen in Deutschland. Sie setzt sich für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit ein.

In der BAGSO sind mehr als 120 Vereine und Verbände der Zivilgesellschaft zusammengeschlossen, die von älteren Menschen getragen werden oder die sich für die Belange Älterer engagieren.



Pflegestützpunkt

Kreis Offenbach

Wir beraten neutral und kostenlos bei allen Ihren Fragen rund um das Thema Pflege. Unsere Beratung richtet sich an gesetzlich Versicherte.

Der Pflegestützpunkt bietet Unterstützung und Beratung für

- ◆ pflegebedürftige Menschen,
- ◆ pflegende Angehörige,
- ◆ Menschen mit Behinderung sowie
- ◆ Menschen, die von Behinderung und Pflegebedürftigkeit bedroht sind.

Die Beratung kann je nach Bedarf

- ◆ telefonisch,
- ◆ im Büro des Pflegestützpunkts oder
- ◆ als Hausbesuch erfolgen.

Termine für eine Beratung können täglich von Montag bis Freitag vereinbart werden.

Die Beratung findet in deutscher Sprache statt. Gerne können Sie eine Begleitperson zur Hilfe bei der Übersetzung mitbringen.

Ihre Ansprechpersonen

Andreas Diehl
Ursula Stadler

06074 8180-5321
06074 8180-5322

E-Mail pflegestuetzpunkt@kreis-offenbach.de

Adresse

Kreis Offenbach
Pflegestützpunkt
Werner-Hilpert-Straße 1
63128 Dietzenbach



Ausbildung-Erste Hilfe für Senioren

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Borsigstraße 56, 63110 Rodgau
Tel: 06106 871016
ausbildung.offenbach@johanniter.de
www.juh-offenbach.de

Beratung bei Suchtproblemen Guttempler-Gemeinschaft „Dreieich“

Für Betroffene und Angehörige
Sprendlingen, Zeppelinstr.15a,
montags 18.30 Uhr, dienstags 10:00 Uhr
Frithjof Axt, Tel: 06103 62491
Dorothea Kreuz, Tel: 06103 68358
dreieich@guttemplerhessen.de
Kostenfrei

Beratungszentrum Mitte des Diakonischen Werks Offenbach-Dreieich-Rodgau

Ehe-, Familien- und Lebensberatung.
Beratung bei Sucht- und psychischer
Erkrankung,
Schuldnerberatung, Migrationsberatung,
u.v.m.
Dietzenbach, Offenbacher Str. 17
Tel: 06074 82764-0. Anmeldung erforderlich !
bz-mitte@diakonie-of.de
www.diakonie-of-de/beratungszentrum-mitte
Kostenfrei

EUTB - ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

Kostenfreie Beratung und Unterstützung bei der
Antragstellung zum Schwerbehindertenrecht.
Termine dienstags im Rathaus oder für Haus-
besuche nach Vereinbarung. Tel.: 0800 45 40
106 (kostenfrei)

Pflege von Angehörigen

Hebetechnik - Ernährungsberatung
Sprendlingen, Fichtestraße 31
Diakoniestation Pflegedienst Dreieich
Angebot nach Anfrage, Tel: 06103 8047580
kostenfrei

Silbernetz gegen die Einsamkeit im Alter

Täglich von 8,00 bis 22.00 Uhr für Menschen
ab 60 Jahren, unter 0800 470 8090.
Vertraulich, anonym und kostenfrei!
Vernetzung von Ehrenamtlichen mit
Senior/innen Mehr unter:
www.silbernetz.de, kontakt@silbernetz.de

Selbsthilfegruppe Sonnenblume

für Menschen mit psychischen Problemen,
wie z. B. Depressionen, Psychosen, Panik-
attacken, Angst, Burnout, Boreout.
Gegenseitige Unterstützung bei der
Genesung.
Wir entlasten uns durch Gespräche.
Jeden 1. und 3. Montag von 18.00 bis 19.30 Uhr
im Stadtteilzentrum, Hegegelstraße 101
Bitte ein Vorgespräch vereinbaren mit
Joanna, Tel: 06103 3923564
info@sonnenblume-dreieich.de
www.sonnenblume-dreieich.de

Suchthilfezentrum Wildhof für Dreieich

Beratungs- und Behandlungsstelle
Termine nach Vereinbarung
Offenthaler Straße 75, 63128 Dietzenbach
Tel.: 06074 6949616, Montag bis Donnerstag
von 9.00 bis 17.00 Uhr und freitags von 9.00
bis 14.00 Uhr. dietzenbach@shz-wildhof.de
www.shz-wildhof.de, kostenfrei.

VdK Ortsverband Sprendlingen

AWO-Haus der Begegnung
Eisenbahnstraße 9, Sprendlingen.
Beratung jeden Montag von 17.00 bis
18.30 Uhr und nach Vereinbarung.
Tel: 06103 62798

Young Neighbours - Hilfe von nebenan

Hilfestellungen im Haus, Garten,
Besorgungen.
usw. Informationen erteilt:
Mirjam Bärenfänger,
Tel.: 0175 905 266. E-Mail:
mirjam.baerenfaenger@dreieich.de,
oder direkt im Stadtteilzentrum,
Hegelstraße 101. Büro-Tel.: 06103 4880140

Magistrat der Stadt Dreieich

Mit Unterstützung der Seniorenarbeit
der Stadt Dreieich
Gabriele Buchwald, 06103 601-247
E-Mail: gabriele.buchwald@dreieich.de

Ehrenamtliche Redaktionsleitung:

Jürgen Dechert, 06103 985038
E-Mail: juergen-dechert@t-online.de

Ehrenamtliche Unterstützung von Vertreterinnen und Vertretern aus Clubs, Vereinen und Initiativen

Fotos:

Die Fotos wurden ausschließlich von Privatpersonen
erstellt und/oder für
die Veröffentlichung in der Information freigegeben.

Grafik & Realisation

Günter Woog, Kommunikation & Design

**Wir übernehmen keine Gewähr für
die Richtigkeit und Vollständigkeit
der Einträge und Hinweise.**

**Erstellt mit Unterstützung der
Seniorenarbeit der Stadt Dreieich.**

Weitere Angebote im Internet:

- www.dreieich.de
- www.geschichtsverein-buchschlag.de
- www.dreieichenhain.de
- www.götzenhain.de
- www.buergerverein-goetzenhain.de
- www.offenthal.de
- www.alt-jung-aktiv.de
- www.dieuhus.de
- www.digitalpakt-alter.de
- www.digitaler-engel.org
- www.seniorennet-rhein-main.de

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird in der
vorliegenden Oldie Infos in manchen Texten die
gewohnte männliche oder auch weibliche Sprachform
bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen
verwendet. Dies impliziert jedoch keine Benachteiligung
des dritten Geschlechts, sondern soll im Sinne der
sprachlichen Vereinfachung als geschlechtsneutral zu
verstehen sein.

**Erhältlich in Apotheken, dem Rathaus,
im Bürgerhaus, bei den städt. Seniorenclubs und
in vielen anderen Auslagestellen.**

**Die nächste Ausgabe erscheint voraussichtlich
im vierten Quartal 2025.**

für #AWorld4AllAges mit der



GLOBALEN
KAMPAGNE
GEGEN
AGEISMUS

Oldie
>infos