

# Inhalt

Liebe Bürgerinnen und Bürger2
Kommunale Seniorenarbeit4
Seniorenarbeit online6
Seniorentreffs7
Seniorenbeirat9
BERATUNG, HILFE, INFORMATION10
Kaufpaten11
Beratungsangebote
Sicherheitsberatung für Senioren13
Lebensberatung für Senioren
Rentenberatung13
Fachberatung für Barrierefreiheit14
Wohnberatung zur Wohnraumanpassung 14
Beratung durch den Pflegestützpunkt 15
Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung
(EUTB®)16
Hospizhilfe Goldener Grund e.V17
Fündemensin Alterdeilfe Ded Comberne V 40
Förderverein Altenhilfe Bad Camberg e.V 18
Hausnotruf
Hausnotruf19
Hausnotruf
Hausnotruf19Vorsorge treffen20Patientenverfügung20Vollmacht21Betreuungsverfügung21
Hausnotruf19Vorsorge treffen20Patientenverfügung20Vollmacht21Betreuungsverfügung21Notfall- und Dokumentenmappe22
Hausnotruf
Hausnotruf
Hausnotruf
Hausnotruf
Hausnotruf19Vorsorge treffen20Patientenverfügung20Vollmacht21Betreuungsverfügung21Notfall- und Dokumentenmappe22Vorsorgen! Aber wie?23Repair-Café24Anziehpunkt – Second Hand für alle25
Hausnotruf
Hausnotruf
Hausnotruf19Vorsorge treffen20Patientenverfügung20Vollmacht21Betreuungsverfügung21Notfall- und Dokumentenmappe22Vorsorgen! Aber wie?23Repair-Café24Anziehpunkt – Second Hand für alle25Tauschbörse27Einkaufsservice, Kurierservice undunterstützende Dienstleistungen28
Hausnotruf19Vorsorge treffen20Patientenverfügung20Vollmacht21Betreuungsverfügung21Notfall- und Dokumentenmappe22Vorsorgen! Aber wie?23Repair-Café24Anziehpunkt – Second Hand für alle25Tauschbörse27Einkaufsservice, Kurierservice undunterstützende Dienstleistungen28
Hausnotruf

Smartphonekurs für Anfänger	(Android) 32
Smartphonekurs für Foi	_
(Android)	
Smartphone- und Tabletkurs	
iPad	
Senioren können auch online	
PC-Kurs für Anfänger Bildbearbeitung am PC für Anf	
Tauchen Sie ein in die spannende	
Pilze	
Pilzwanderung im Camberger Wa	ald39
Entschlüsselung alter Handschrift	ten 40
Aquarellmalerei – wie geht das? .	41
Spanisch für Anfänger	42
Prävention von Alltagskriminalitä	t "NEIN – ich
will kein Opfer sein"	43
Clever vererben (Vortrag)	44
Clever vorsorgen (Vortrag)	45
Weihnachtsmarkt Cochem (Ausfl	ug) 46
Tagesfahrt nach Bad Orb	47
Tanz-Erlebnis 55+	48
Minigolf spielen	49
Boule spielen	49
STADTRADELN	50
Aus alt mach' schön! Fahrräder u	mgestalten52
Rauf auf's E-Bike (Pedelec-Kurs).	53
Anwendungen nach Sebastian Kn	eipp –
natürlich und gesund	55
Sport- und Gesundheitsangebote	der TG
Camberg 1848 e.V	56
Musik, Natur, Sport, Tanz	59
Mehr Vitalität durch Homöopath	ie 60
Zahlungsmöglichkeiten	61
Impressum	62

# Liebe Bürgerinnen und Bürger,

2020 hat uns deutlich gemacht, wie wichtig es ist, unsere älteren Mitmenschen nicht zu vergessen. Gerade im Hinblick auf immer neue Arten der Kontaktbeschränkungen ist es für uns notwendig, dass die Anliegen und Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren gehört und ernstgenommen werden.

Wir wollen älteren Bürgerinnen und Bürgern eine Plattform bieten, ihren Beitrag zu den aktuellen und gesellschaftlichen Herausforderungen zu leisten und alternative Angebote wahrnehmen zu können. Außerdem wollen wir die Möglichkeit geben mitzudenken, mitzugestalten und auch mitzuentscheiden.

Dieses neue Heft soll jetzt und in Zukunft das Miteinander der Generationen fördern.

Sollten wir Sie mit Ihrer Idee oder Ihrem Angebot für ein besseres Miteinander vergessen haben, war dies keine Absicht, und wir bitten Sie auf diesem Wege ganz herzlich darum, sich bei uns zu melden. Wir freuen uns über jede Beteiligung und über jedes Angebot, welches wir unseren

älteren Mitbürgern näherbringen dürfen. Ein nicht gerade einfaches Jahr 2020 liegt nun hinter uns, und wir wollen Ihnen mit diesem ganz anderen Heft neue Hoffnung für 2021 und die darauffolgenden Jahre geben.

Seit dem Lockdown im März 2020, haben sich viele bemüht, die Altersgruppe 60+ nicht ganz zu vergessen. Es wurde die Initiative "Kaufpaten" ins Leben gerufen. Die Teamleitungen der Seniorentreffs versuchten, telefonischen Kontakt mit ihren Mitgliedern zu halten, und es wurden kleine Präsente verteilt. Für all dieses Engagement möchten sich der Magistrat der Stadt Bad Camberg, Bürgermeister Jens-Peter Vogel sowie die Stadtjugend- und Seniorenpflege bei allen, die sich engagiert haben, ganz herzlich bedanken! Wir wollen nun mit neuer Hoffnung und neuem Schwung in die Jahre 2021/22 mit diesem Heft und natürlich mit Ihnen starten.

Für das neue Heft können wir jedoch durch die Pandemie nur bedingt Termine bekannt geben. Bei den meisten Angeboten werden Sie deshalb nicht wie gewohnt Daten und Uhrzeiten finden. Diese werden, sollten die Angebote stattfinden können, zeitnah in der Lokalpresse, auf der Homepage der Stadt Bad Camberg, sowie in Facebook bekannt gegeben. Gerne informieren wir Sie bei Bedarf auch telefonisch, wenn Sie sich für spezielle Angebote interessieren.

Wir sammeln jederzeit neue Ideen und freuen uns auf regen Zuwachs bei unseren Referentinnen und Referenten! Sollten Sie vielleicht auch ein Hobby, besonderes Talent oder eine Fähigkeit haben, die Sie gern mit anderen teilen möchten, scheuen Sie sich nicht, mit uns in Kontakt zu treten. Dies geht am besten per Mail oder telefonisch:

stadtjugendpflege@bad-camberg.de 06434 / 202-141



Von links nach rechts dürfen wir Ihnen vorstellen:

Carmen Millbrodt (Schwerpunkt: Schule), Eva Lewalter (Schwerpunkt: Senioren) und Kevin Heller (Schwerpunkt: Jugend).

# Kommunale Seniorenarbeit

# Warum heißt dieses Heft nicht mehr "Seniorenprogramm"?

Dazu zunächst eine Gegenfrage: Was verbinden Sie mit dem Begriff "Senioren"? Oftmals herrschen Bilder von alten Menschen mit Defiziten in unseren Köpfen vor. Doch es muss eine neue Definition vom Alter geschaffen werden - gerade im Hinblick auf die physische und psychische Leistungsfähigkeit. Man spricht heutzutage viel mehr von den "neuen" oder "jungen" Alten, zwischen 60 und 80 Jahre, die zunehmend gesund und gebildet sind sowie über ein großes Zeitbudget verfügen. Sie nehmen mehr und mehr eine zentrale Rolle in der "alternden Gesellschaft" ein. Dazu ist es allerdings erforderlich, durch frühzeitige Prävention, Gesundheitsförderung sowie Bildungsangebote die Gesundheit und das Wohlbefinden älterer Menschen zu erhalten. Darüber hinaus ist es wichtig, deren Potenziale, z. B. im Rahmen bürgerschaftlichen Engagements sowie politischer und gesellschaftlicher Teilhabe, zu nutzen. Auch Aktivitäten, die die Beziehungen zwischen den Generationen in den Vordergrund stellen, werden für die Seniorenarbeit der Stadt Bad

Camberg von immer größerer Bedeutung.

#### Was beinhaltet eigentlich die Seniorenarbeit der Stadt Bad Camberg?

- Erhaltung bzw. Verbesserung der Lebensqualität im Alter
- Teilhabemöglichkeiten am gesellschaftlichen Leben sicherstellen z. B. durch Hinwirken auf barrierefreie öffentliche Räume
- Förderung von generationsübergreifenden Projekten
- Motivation älterer Menschen, mit ihren vielfältigen Fähigkeiten und Kompetenzen, durch Übernahme sozialer Verantwortung einen Beitrag zum Gemeinwohl zu leisten
- Sensibilisierung aller Bürger für die Anliegen der Senioren durch entsprechende Öffentlichkeitsarbeit (im Einvernehmen mit dem Magistrat)

Seniorenarbeit bezieht sich vorrangig auf die soziale Arbeit, die für ältere Mitglieder der Gesellschaft geleistet wird. Sie soll die Aktivierung und Förderung vorhandener Fähigkeiten unterstützen und die Selbstorganisation und Selbsthilfe älterer

Menschen stärken. Das Ziel der Seniorenarbeit in Gemeinden ist es. älteren Menschen Betätigung zu ermöglichen sowie die soziale Einbindung zu sichern oder ggf. wiederherzustellen. Seniorenarbeit dient dazu, dem drohenden Verlust von Selbstständigkeit und Selbstbestimmung entgegenzuwirken und somit soziale Kontakte zu fördern. Gleichzeitig soll sie aber auch das Wissen und die Erfahrung älterer Menschen nutzen, um diese jüngeren zuzuführen, oder modernes Wissen der jüngeren Generation an die Älteren weiterzugeben (intergenerative Pädagogik). Seniorenarbeit soll die Lebensqualität auf vielfältige Weise verbessern. Das "Kuratorium Deutsche Altershilfe" nennt beispielhaft sechs Themenfelder, die dazu geeignet sind, Senioren Unterstützung zu geben:

Engagement, Förderung und Teilhabe mit dem Fokus auf der Stärkung der Selbstorganisationskräfte älterer Menschen und dem Aufbausozialer Netzwerke

Bedeutet: Es werden Möglichkeiten geschaffen, um Aktivitäten für Senioren attraktiv zu machen und um sie zu ermutigen, auch selbst Kontakte zu nutzen, um sich zu beschäftigen.

# Nachbarschaft / Wohnen in den Stadtteilen

Bedeutet: Senioren sollen Teil der Nachbarschaft werden, anstatt sich zurückzuziehen, bzw. sollen aktiv in das Nachbarschaftsleben integriert werden.

**Medienarbeit**: Die Rolle älterer Menschen in der digitalen Gesellschaft

Bedeutet: Senioren sollen an die Nutzung digitaler Medien herangeführt werden, um darüber Kontakte zu knüpfen und Informationen zu erhalten.

# Altersbilder / Vermeidung von Altersdiskriminierung

Bedeutet: Die Wünsche und Anforderungen von Senioren müssen stärker in der Gesellschaft wahrgenommen, akzeptiert und umgesetzt werden.

# Verbraucherschutz und Transparenz

Bedeutet: Senioren müssen so gut wie möglich vor Vorteilsnahme geschützt werden. Angebote und Verträge sollten seniorengerecht und verständlich formuliert sein.

# Freizeit, Bildung, Kultur, Sport und Beschäftigung

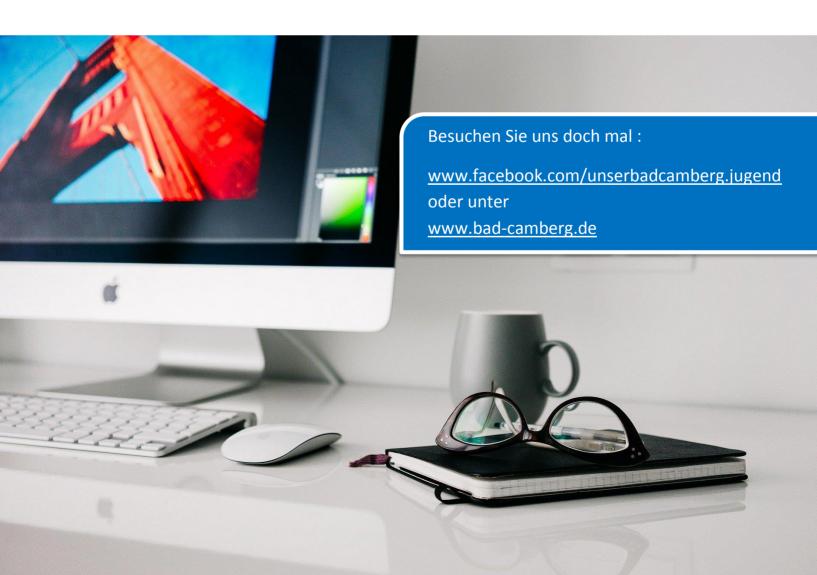
Bedeutet: Senioren benötigen Unterstützung und Angebote, um Körper und Geist zu beschäftigen.

## Seniorenarbeit online

Immer mehr ältere Menschen nutzen digitale Medien! Und erst recht seit der Pandemie 2020 sind letztere eigentlich für viele unverzichtbar geworden. Auch wir, die Jugendund Seniorenpflege der Stadt Bad Camberg, sind seit 2019 auf Facebook für Sie unterwegs, um nicht nur Wissenswertes für Sie zu teilen, sondern auch unsere Angebote für Sie online zu bewerben. Alle Internet- und E-Mail-Adressen in diesem Heft sind einheitlich unterstrichen, was es besonders einfach machen soll, diese direkt zu erkennen.



Doch nicht nur auf Facebook gibt es Infos über die kommunale Seniorenarbeit der Stadt: Ab 2021 finden Sie auch auf der modernen, neu gestalteten Homepage <u>www.badcamberg.de</u> vieles über die Arbeit der Stadtjugend- und Seniorenpflege sowie Wissenswertes, Veranstaltungen, Kurse, Hilfsangebote u. v. a. m. Ein Besuch lohnt sich immer!



# Seniorentreffs

Seniorentreffs und -gruppen bieten eine gute Möglichkeit, mit Gleichgesinnten gemeinsam etwas zu unternehmen, neue Menschen kennenzulernen oder bei Tanz, Sitzgymnastik und anderen Aktivitäten etwas für die eigene Gesundheit zu tun. In den Seniorengruppen wird immer etwas Abwechslungsreiches geboten, egal, ob Spielenachmittag, Info-Veranstaltungen mit Referenten, Besichtigungen, Ausflüge, Erzählcafé oder Geburtstagsfeiern. Kommen Sie vorbei und genießen Sie in herzlicher Atmosphäre Kaffee und Kuchen. Treffen Sie wieder mal alte Bekannte oder Jernen Sie neue Menschen kennen.

#### **Seniorentreff Bad Camberg**

im Familiencentrum

Badehausweg 1

Jeden 4. Dienstag im Monat,

ab 14:30 Uhr

Stadtjugend- und Seniorenpflege

Tel.: 06434 – 202 142

#### **Seniorentreff Dombach**

in der Alten Schule Hauptstr. 20 Jeden 1. Montag im Monat, ab 15.00 Uhr Rosemarie Jäger

Tel.: 06434 – 4519

#### **Seniorentreff Erbach**

im Katholischen Pfarrsaal Schellersberg 22 Jeden 1. Donnerstag im Monat, ab 14.30 Uhr Gertrud Rheinschmitt

Tel.: 06434 - 6328

#### **Seniorentreff Oberselters**

im Pfarrheim Oberselters
Brunnenstr.
14-tägig mittwochs,
ab 15.00 Uhr
Margit Haberlick
Tel.: 06483 – 6474

#### Seniorentreff Schwickershausen

im Clubraum des DGH Weilstr. 21 Jeden 1. Montag im Monat, ab 15.00 Uhr Inge Siepermann Tel.: 06434 – 6967

#### **Seniorentreff Würges**

im Pfarrheim Würges
Neue Str. 6
Jeden letzten Donnerstag im Monat,
15.00 Uhr
Margit Kohlhof & Hiltrud Feuerbach

Tel.: 06434 – 6159

### Seniorentreff "Lebensfreude"

in der Seniorenwohnanlage Pommernstraße 21 Termine zu erfragen bei Frau Pauli (evangelische Kirche) Gisela Pauli

Tel.: 06434 - 4412

#### Ökumenische Seniorennachmittage

im evangelischen Gemeindehaus Termine zu erfragen bei der Evangelischen Kirchengemeinde Bad Camberg und Niederselters

Tel.: 06434 - 7363

Die Angebote der Bad Camberger Seniorentreffs basieren zum größten Teil auf der Arbeit ehrenamtlicher Teams oder einzelner Personen, die mit wenig Geld und viel Zeitaufwand eine Menge auf die Beine stellen und dafür höchste Anerkennung verdienen.

Nähere Informationen erfahren Sie bei den jeweiligen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern der Treffs. Alle Seniorentreffs freuen sich über neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer.



## Seniorenbeirat

Der Seniorenbeirat der Stadt Bad Camberg ist ein parteiunabhängiges politisches Gremium, in dem sich Vertreterinnen und Vertreter aus Politik, Stadtverwaltung sowie verschiedener Senioren-Organisationen und -Institutionen engagieren. Er vertritt die Interessen der älteren Bewohnerinnen und Bewohner von Bad Camberg im sozialen und kulturellen Bereich.

#### Aufgaben des Seniorenbeirates:

- Förderung des Erfahrungsaustausches
- Planung, Durchführung und Kooperation von Maßnahmen und Programmen im Bereich der Kultur, der Bildung und der Gesundheit für ältere Menschen
- Weitergabe von Wünschen und Anregungen älterer Menschen an die kommunalen Gremien
- Stärkung der Rechte älterer
   Menschen in der Gesellschaft

- Verbesserung der Lebensqualität im Alter
- Integration älterer Menschen in die Gesellschaft
- Zusammenarbeit mit den sozialen Diensten und Angeboten
- Vertretung lokaler Interessen in überregionalen Seniorengremien.

Sollten Sie sich für die Arbeit des Seniorenbeirates der Stadt Bad Camberg interessieren, können Sie sich an die Stadtjugend- und Seniorenpflege wenden.

Wenn Sie sich als ältere Bürgerin oder älterer Bürger der Stadt Bad Camberg in einem parteiunabhängigen politischen Gremium engagieren möchten, dann ist der Seniorenbeirat vielleicht das richtige für Sie.



# Kaufpaten

Die Initiative "Kaufpaten" richtet sich an alle Menschen der Kommunen Bad Camberg, Selters im Taunus und Weilrod Hasselbach.

Hier können sich Menschen melden, die Hilfe beim Einkaufen suchen und anbieten.

Die Büros werden nur Menschen als Kaufpaten registrieren, die persönlich bekannt und volljährig sind und im betreffenden Gebiet wohnen. Während des Dienstes sind die Kaufpaten über die Kirchengemeinden als Ehrenamtliche haftpflichtversichert.

# DER EINSATZ DER KAUFPATEN IST EHRENAMTLICH UND KOSTENFREI

#### Ablauf für Hilfesuchende

- 1. Sie melden sich bei einem der Gemeindebüros per Telefon:
  - a. Zentrales Pfarrbüro der kath. Pfarrgemeinde St. Peter & Paul:

Tel. 06434-90884-0 (außerhalb der Öffnungszeiten läuft ein Anrufbeantworter)

b. Ev. Gemeindebüro der Martinsgemeinde:

Tel. 06434 - 7363 (außerhalb der Öffnungszeiten läuft ein Anrufbeantworter)

- Dort hinterlassen Sie Ihren Namen, Ihre Adresse und Ihre Telefonnummer.
- 3. Das jeweilige Büro gibt Ihre Daten an Frau Heike Stephan weiter. Sie hat sich bereiterklärt, die Koordination ehrenamtlich zu übernehmen.
- Frau Stephan trägt die Kontaktdaten in eine Liste ein und kontaktiert einen Kaufpaten.
- Die Koordinatorin stellt den Kontakt zu der hilfesuchenden Person her und nennt dieser auch den Namen des Kaufpaten.
- 6. Der Kaufpate nimmt seinerseits den direkten Kontakt auf.

#### Ablauf für Kaufpaten

Die Punkte 1. bis 3. laufen gleich ab.

- 4. Sie erhalten einen "Kaufpaten-Ausweis" per Post.
- 5. Im Falle eines Hilfegesuches meldet sich die Koordinatorin bei Ihnen und vermittelt den Kontakt.
- 6. Nachdem die Koordinatorin der hilfesuchenden Person Ihren Namen genannt hat, nehmen Sie Kontakt auf und vereinbaren alles Weitere.

#### Allgemeine Empfehlungen

- 1. Bei Krankheitssymptomen kann ein Dienst als Kaufpate nicht übernommen werden, bzw. muss über die Koordinatorin neu geregelt werden.
- 2. Direkter Kontakt soll vermieden werden. D. h. die Einkaufstasche und alles Weitere werden nicht direkt übergeben, sondern abgestellt.
- 3. Es ist empfehlenswert, dass Kaufpaten mit EC-Karte bezahlen. Sie erhalten das Bargeld, gehen einkaufen, zahlen mit Karte und geben den Differenz-Betrag zurück. Sollte dies nicht möglich sein, liegt es in der Verantwortung des Kaufpaten, wie die Bezahlung des Einkaufs geregelt wird: BANKDATEN DÜRFEN NICHT AUSGETAUSCHT WERDEN!
- 4. Die Koordinatorin wird darauf achten, dass jeder Kaufpate nur eine Person unterstützt.



# Beratungsangebote

## Sicherheitsberatung für Senioren

In Kooperation mit der Polizeidirektion Limburg-Weilburg fördert und unterstützt der Landkreis Limburg-Weilburg die Einführung von Seniorensicherheitsberatern in den Städten und Gemeinden.

Für die Stadt Bad Camberg und ihre Stadtteile wurde Kerstin Enzenauer von der Polizeistation Limburg geschult.

Tel.: 06434 / 903699

### Lebensberatung für Senioren

Mit Überschreiten der Lebensmitte und Eintritt in den dritten und vierten Lebensabschnitt ergeben sich für den älter werdenden Menschen viele Veränderungen im Leben, die bewältigt oder auch einfach angenommen werden müssen. Die Menschen in unserer Gesellschaft werden immer älter, wodurch sich Chancen als auch Herausforderungen ergeben. Ein Beratungsangebot soll unterstützen und helfen, sowie

Alltagshilfen und Möglichkeiten einer sinnvollen Lebensgestaltung auch im Alter aufzeigen. Die Beratung ist kostenlos und findet nach Vereinbarung am Wunschort statt.

Ansprechpartner: C. Hausner-Wienhold (PPThin), Online-Praxis für spirituelle Psychotherapie

Tel.: 06434 / 8335

E-Mail: <u>c.hausner-wienhold@</u>

gmx.de

## Rentenberatung

Die Rentenberatung findet in der Regel 1x pro Monat nach telefonischer Absprache in der Ratshalle der Stadt Bad Camberg im Zeitraum von 14 bis 16 Uhr statt.

Ansprechpartner: Herr Witzke

Tel.: 06430 / 7156



## Fachberatung für Barrierefreiheit

Herr Harald Lottig ist als Fachkraft für Barrierefreiheit für den Bezirksverband Wiesbaden bestellt worden. Diese Ausbildung befähigt Herrn Lottig, für den Sozialverband VdK Hilfestellungen im Bereich der Barrierefreiheit nach DIN 18025 zu benenen. Diese DIN bezieht sich auf private Neubauten ebenso wie auf Alt- oder Umbauten.

Im Bereich öffentlicher Gebäude kann Herr Lottig zu Beratungen hinzugezogen werden, damit die jeweilige Einrichtung die Plakette "Barrierefrei" des Sozialverbands VdK erhalten kann.



Speziell für VDK-Mitglieder kann Herr Lottig zu Fragen der Finanzierung beim Umbau zur Barrierefreiheit beraten.

Wertvolle Tipps gibt er im Rahmen der Hilfsmittelberatungen (Gehhilfen, Aufstehhilfen u.s.w), da Hilfmittel von der Gesetzlichen Krankenversicherung bezuschusst werden können.

Tel.: 06434 - 1374

E-Mail: <a href="mailto:harald.lottig@vdk.de">harald.lottig@vdk.de</a>

## Wohnberatung zur Wohnraumanpassung

Wohnberatung: Ulrich Becker Sozialamt, Außenstelle Weilburg Limburger Straße 10 35781 Weilburg

Tel.: 06431 - 296 5538

E-Mail: u.becker@limburg-weilburg.de

Barrierefreies Bauen und Wohnen Diplom-Ingenieur Maciej Chudzicki Eigenbetrieb Gebäudewirtschaft Freiherr-vom-Stein-Platz 1 65549 Limburg

Tel.: 06431 - 296 227

## Beratung durch den Pflegestützpunkt

Der Pflegestützpunkt Limburg-Weilburg ist eine gemeinsame Einrichtung der Pflege- und Krankenkassen sowie des Landkreises Limburg-Weilburg. Er bietet:

- trägerunabhängige und kostenlose Beratung zu Pflege- und Hilfeangeboten sowie deren Finanzierung.
- Unterstützung bei der Organisation aller notwendigen pflegerischen, medizinischen und sozialen Leistungen.

#### Offene Sprechzeiten in Limburg

Im Nebengebäude der Kreisverwaltung, Gartenstraße 1, 65549 Limburg

Dienstag 10:00-12:00 Uhr Donnerstag 14:00-17:00 Uhr

#### Offene Sprechzeiten in Weilburg

In den Räumen des Gesundheitsamtes am Kreiskrankenhaus Weilburg, Am Steinbühl 4, 35781 Weilburg jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 14:00-15:30 Uhr Individuelle Terminvereinbarungen zur Beratung sind an allen Tagen von Montag bis Freitag auch als Hausbesuch möglich.

#### Kontakt:

Tel.: 06431 - 296 375 oder -376

Fax: 06431 - 296 498

E-Mail: pflegestuetzpunkt@

<u>limburg-weilburg.de</u> <u>www.landkreis-limburg-</u>

weilburg.de





#### Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

## Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB®)

Seit März 2018 sind Frau Ewerth und Frau Eckhardt in der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB®) im Landkreis Limburg-Weilburg tätig. Sie beraten Menschen mit Behinderung und deren Angehörige sowie chronisch kranke Menschen in allen Fragen zu Rehabilitation und Teilhabe. Im Rahmen dieser kostenlosen und individuellen Hilfe wird geklärt, welche Optionen dem Ratsuchenden in seiner konkreten Situation zur Verfügung stehen, wo es welche Hilfen für den Alltag oder den Beruf gibt und wie finanzielle Unterstützung beantragt werden kann. Interesnten entscheiden selbst, welchen Weg sie gehen und welche Hilfen sie in Anspruch nehmen möchten.

Im Rahmen dieses Förderprojekts des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales wird unabhängig von Kostenträgern und Leistungserbringern beraten.

EUTB® - Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung in Trägerschaft des Diakonischen Werkes Limburg-Weilburg Bahnhofsplatz 2a 65549 Limburg

Tel.: 06431 - 2174 255 Fax: 06431 - 2174 250

E-Mail: eckhardt.eut@dw-limburg-

weilburg.de



# Hospizhilfe Goldener Grund e.V.

Die Hospizhilfe Goldener Grund möchte bei Fragen zu den Themen Tod und Sterben beratend zur Seite stehen, dem schwerkranken und sterbenden Menschen ein Gesprächspartner sein sowie Angehörige und Pflegepersonal entlasten.

Die Hospizbegleiter\*innen arbeiten ehrenamtlich. Sie führen keine medizinischen oder pflegerischen Handlungen durch. Sie verbringen Zeit mit den zu betreuenden Menschen, führen Gespräche, lesen vor oder gehen, wenn möglich, mit ihnen spazieren.

Wenn Menschen am Lebensende ankommen, wünschen sie sich häufig nichts sehnlicher, als behütet ihren letzten Weg gehen zu können.

Betroffene sind nicht allein in dieser schweren Zeit, sie können auf die Hospizhilfe zählen. Verein Der arbeitet überkonfessionell. Die Leistungen und Angebote stehen iedermann offen und sind für betroffenen Menschen gänzlich kostenlos. Die Finanzierung erfolgt über Spenden- und Fördergelder sowie Mitgliedsbeiträge.

Ansprechpartnerin: Ricarda Brück

Bahnhofstraße 21

65520 Bad Camberg

Tel.: 06434 - 9075167 oder

0151 - 17614195

E-Mail: koordination@hospizhilfe-

goldener-grund.de

www.hospizhilfe-goldener-grund.de

# Förderverein Altenhilfe Bad Camberg e.V.

Der Anteil älterer Menschen an der Gesamtbevölkerung steigt ständig. Daher gewinnen die Fragen und Probleme älterer Mitbürger zunehmend an Bedeutung. Bei deren Beantwortung und Lösung will der Verein helfen.

Ansprechpartner: Hartmut Biegel

Obertorstraße 21, 65520 Bad Camberg Tel.: 06434 - 7048

Email: hartmut.biegel@t-online.de



Sie vermissen ein Beratungs- oder Hilfeangebot für ältere Bürgerinnen und Bürger in Bad Camberg? Vielleicht möchten Sie auch ein neues Angebot initiieren? Sprechen Sie uns gern an! Wir werden versuchen Ihnen, zu helfen und Ihr Angebot ggf. in das nächste Heft mit aufnehmen.



# Hausnotruf

Seit 1989 gibt es im Landkreis Limburg-Weilburg das Hausnotruf-System. Dieses System bietet eine gewisse Sicherheit in Notfällen und ermöglicht damit alten, kranken und behinderten Menschen den Verbleib in der häuslichen Umgebung. An 365 Tagen im Jahr steht ein Ansprechpartner zur Verfügung, und ggf. kann schnell und ohne Umwege Hilfe gerufen werden. Es besteht die Möglichkeit, bei der zuständigen Pflegekasse einen Antrag auf Kostenübernahme zu stellen. Bei Voreiner Pflegebedürftigkeit kann von der Pflegekasse ein Zuschuss gezahlt werden.

Auskünfte erteilen: Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Oberlahn Frankfurter Straße 31 35781 Weilburg Tel.: 06471 - 9280 0

Fax: 06471 - 9280 29 E-Mail: <u>hausnotruf@drk-</u>

oberlahn.de

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Limburg Senefelderstraße 1 65549 Limburg

Tel.: 06431 - 9190 0 Fax: 06431 - 9190 199

E-Mail: info@drk-limburg.de

# Vorsorge treffen

Vorsorgen bedeutet für viele, vor allem für das Leben nach Berufsende in finanzieller Hinsicht abgesichert zu sein. Doch nicht nur die Rente muss bei der Vorsorge bedacht werden, die eigene Gesundheit ist dabei ebenso ein wesentlicher Bestandteil. Dabei ist die persönliche Vorsorge jedoch nicht nur für einen selbst eine Hilfe, wenn der Fall der Fälle eintritt. Besonders Familie, Freunden und allen anderen Mitmenschen, die in die Vorsorge involviert sind, wird es somit leichter gemacht, Entscheidungen zu treffen, falls man selbst keine mehr treffen kann. Und zum Vorsorgen ist es ja bekanntermaßen nie zu früh!

## Patientenverfügung

In einer Patientenverfügung können Sie schriftlich für den Fall Ihrer Entscheidungsunfähigkeit im Voraus festlegen, ob und wie Sie in bestimmten Situationen ärztlich behandelt werden möchten. Zudem kann es sinnvoll sein, auch persönliche Wertvorstellungen, Einstellungen zum eigenen Leben und Sterben und religiöse Anschauungen als Ergänzung und Interpretationshilfe Ihrer Patientenverfügung zu schildern. Auf diese Weise können Sie für den Fall einer eingetretenen Entscheidungsunfähigkeit Einfluss auf eine spätere ärztliche

Behandlung nehmen und damit Ihr Selbstbestimmungsrecht wahren.

Die Patientenverfügung richtet sich in erster Linie an die Ärztin oder den Arzt sowie das Behandlungsteam. Zur Geltendmachung der Patientenverfügung empfiehlt es sich, eine Person zu bevollmächtigen, diese Patientenverfügung der Ärztin oder dem Arzt vorzulegen und den in dieser Patientenverfügung geäußerten Wünschen Geltung zu verschaffen.

#### Vollmacht

Jeder kann unverhofft durch eine schwere Krankheit oder einen Unfall in eine Situation geraten, die es ihm nicht mehr ermöglicht, eigene Entscheidungen zu treffen. Wenn in einem solchen Fall ein Handlungsbedarf eintritt und keine Vollmacht vorliegt, muss beim zuständigen Betreuungsgericht eine gesetzliche Betreuung angeregt werden. Ein automatisches Vertretungsrecht enger Familienangehöriger ohne erteilte Vollmacht ist im deutschen Recht nicht vorgesehen. Ohne Vollmacht erteilte Willenskundgebungen Familienangehörige sind damit rechtlich unwirksam. Um vorzusorgen, können Sie eine oder auch mehrere Personen schriftlich bevollmächtigen. Zu der Person, die Sie bevollmächtigen, sollten Sie ein Vertrauensverhältnis haben. Wichtig ist, dass die Ausübung der Vollmacht nicht gerichtlich überwacht

wird, erst beim Bekanntwerden eines eventuellen Missbrauchs der Vollmacht würde das Betreuungsgericht tätig werden. Der Vollmachtnehmer muss volljährig und geschäftsfähig sein und er sollte von Ihnen über seine Bevollmächtigung informiert werden und damit einverstanden sein. Voraussetzung zur Erteilung einer Vollmacht ist Ihre eigene Geschäftsfähigkeit. Eine Vollmacht sollte ausdrücklich mit der Klausel eines möglichen Widerrufs versehen und über den Tod hinaus wirksam sein. Wir empfehlen Ihnen, diese Vollmacht öffentlich beglaubigen zu lassen. Beglaubigungen werden von der Betreuungsbehörde des Landkreises Limburg-Weilburg für eine Gebühr in Höhe von 10,- € vorgenommen. Öffentliche Beglaubigungen sind auch bei den Ortsgerichten möglich.

## Betreuungsverfügung

Falls Sie niemanden haben, dem Sie eine Vollmacht erteilen wollen oder können, besteht die Möglichkeit, im Falle der Einrichtung einer gesetzlichen Betreuung eigene Wünsche bezüglich der Auswahl eines gesetzlichen Betreuers zu verfügen. Außerdem können Sie in einer Betreuungsverfügung bezüglich der Betreuungsführung Anweisungen

erteilen und persönliche Wünsche mitteilen. Sofern diese realisier- und zumutbar sind und Ihrem Wohle dienen, sind diese für den Betreuer verbindlich. Die Erteilung einer Betreuungsverfügung ist formfrei; sie sollte aber schriftlich verfasst und von Ihnen persönlich unterschrieben werden.

## Notfall- und Dokumentenmappe

Damit im Notfall alle wichtigen Papiere direkt zur Hand sind, ist es sinnvoll, sich seine Notfall- und Dokumentenmappe zusammenzustellen. Einer Vertrauensperson sollte dann mitgeteilt werden, wo diese Notfallmappe aufbewahrt wird. Eine Notfall- und Dokumentenmappe sollte Folgendes beinhalten:

- Geburtsurkunde
- Heiratsurkunde oder Stammbuch
- Arbeitsverträge
- Rentenbescheide mit entsprechenden Anpassungsmitteilungen
- Wertpapiere, Sparbücher
- Sozialversicherungsunterlagen.
- Angaben darüber, wer im Notfall benachrichtigt werden soll
- wichtige Telefonnummern:
   Polizei, Notruf, Feuerwehr,
   Hausarzt, Apotheke, Angehörige, Nachbarn

- Auflistung von Krankheiten:
   Diagnose, Datum, Arzt
- ärztliche Bescheinigungen und Befunde
- Liste der aktuellen Medikamente und Einnahmezeiten
- Impfpass
- Vorsorgevollmacht
- Patientenverfügung mit Vollmachtserklärung
- Bankvollmacht
- Testament

Nähere Informationen und Bestellmöglichkeiten erhalten Sie auch auf der Internetseite der Landesseniorenvertretung Hessen e.V.: <a href="https://www.senioren-auf-draht.sozialnetz.de">www.senioren-auf-draht.sozialnetz.de</a>

## Vorsorgen! Aber wie?

Auskünfte und weitere Informationen hierzu erhalten Sie bei:

Gesundheitsamt des Kreises Limburg-Weilburg

Betreuungsbehörde

Fachdienstleitung: Daniel Stenger

Schiede 43

65549 Limburg

2. OG, Zimmer 208-213

Tel.: 06431 - 296 339

E-Mail: d.stenger@limburg-weilburg.de

Tel.: 06431 - 296 628

E-Mail: <u>a.zick-breitenstein@limburg-weilburg.de</u>

Tel.: 06431 - 296 625

E-Mail: a.wilhelm@limburg-weilburg.de

Tel.: 06431 - 296 629

E-Mail: m.gunnemann@limburg-weilburg.de

Tel.: 06431 - 296 374

E-Mail: n.beck@limburg-weilburg.de



# Repair-Café

Der Grundgedanke ist: Reparieren statt wegwerfen! Ein defektes Bügeleisen oder ein kaputtes Spielzeug etc. möchten Sie nicht wegwerfen und suchen jemanden, der / die es reparieren kann. Dann kommen Sie am 1. Donnerstag im Monat zwischen 15:00 bis 17:00 Uhr zum Repair-Café ins Familiencentrum. Während Sie warten, können Sie bei Kaffee und Kuchen mit anderen Menschen ins Gespräch kommen. Oder aber Sie schauen dem Reparateur über die Schulter und erhalten wertvolle Tipps. Wenn Sie Fragen haben, sich selbst handwerklich einbringen möchten oder einen Kuchen spenden wollen, rufen Sie uns an:

Dagmar Buckpesch

Tel.: 06434 - 4847

Gabi Kaltwasser

Tel.: 06434 - 8395

Rita Möhring

Tel.: 06434 - 5888





Wussten Sie, dass 2019 weltweit etwa 53,6 Tonnen Elektroschrott produziert wurden? Die Deutschen haben umgerechnet pro Kopf in einem Jahr 19,4 kg Elektrogeräte weggeworfen. Dabei liegen wir weltweit auf Platz 8 der Länder mit dem größten Aufkommen.

# Anziehpunkt

# Second Hand für alle



Die Anziehpunkte verkaufen
Second-Hand-Kleidung, Haushaltsgegenstände und vieles mehr. Mit diesem Angebot sollen einkommensschwache Familien und Einzelpersonen unterstützt werden - im Laden sind aber alle Menschen willkommen. Denn mit einem Einkauf im Anziehpunkt tun Sie etwas Gutes: Stöbern macht Spaß, das Kaufen von Second-Hand-Waren schont Umwelt und Geldbeutel, und die Überschüsse fließen in die soziale Arbeit der Caritas.

Die Anziehpunkte in Limburg, Weilburg und Bad Camberg befinden sich jeweils in zentraler Lage und sind gut erreichbar. Hier finden Sie

- Damen- und Herrenbekleidung
- Kinderkleidung (außer in Bad Camberg)
- Spielwaren
- Bücher
- Kinderwagen
- Schuhe
- Haushaltswaren

- Bettwäsche
- Accessoires und Kurzwaren

Wir bitten um Kleiderspenden (Abgabe bitte nur während der Geschäftszeiten bis spät. 16:00 Uhr):

- sehr gut erhalten
- möglichst saber bzw. gereinigt
- insbesondere Babyausstattungen, Kinderbücher & Spielsachen (außer Bad Camberg)
- aus hygienischen Gründen nehmen wir keine Plüschtiere an

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir bei Spenden von gebrauchter Ware keine Spendenquittungen ausstellen können.

Wer auf Transferleistungen angewiesen ist oder nur wenig verdient bzw. eine geringere Rente bezieht, kann eine Kundenkarte beantragen und bei jedem Einkauf 50 % sparen (bei einem Warenpreis ab 1,- €)! Bei Interesse fragen Sie bitte im Laden nach.



Was geschieht mit nicht verkäuflichen Textilien?

Wir haben uns auf die Einhaltung der Standards für eine faire und transparente Kleidersammlung des Dachverbandes FairWertung verpflichtet. Textilien, die keine Verwendung in unseren Anziehpunkten finden, werden nach den Standards von FairWertung verkauft. Die Erlöse fließen zurück in die Arbeit der Caritas vor Ort. Weitere Informationen zu Hintergründen der Altkleidermarktwirtschaft sowie der Arbeitsweise des **Dachverbandes** finden Sie FairWertung unter www.fairwertung.de

#### **Anziehpunkt Bad Camberg**

Limburger Str. 39, 65520 Bad Camberg

Öffnungszeiten: Montag / Dienstag 10:00 - 16:00 Uhr, Donnerstag 10:00

- 14:00 Uhr

Spendenabgabe: während der Öffnungszeiten. Bei größeren Mengen melden Sie sich bitte vorher telefonisch an unter

Tel.: 06434 - 9092390.

Durch die Auswirkungen der Corona-Pandemie kann es sein, dass aufgrund der aktuell gültigen Maßnahmen Abstandsregeln eingehalten oder Mund-Nasen-Schutz getragenn werden muss. Bitte informieren Sie sich deshalb vorab.

Auch kann es, dass zum jetzigen Zeitpunkt aussortierte Ware nicht wie üblich an die nach den Standards von "FairWertung" zertifizierten Textilverwerter weitergegeben werden. Auch hier gibt es durch die Ausbreitung des Corona-Virus Einschränkungen. Trotzdem sind wir bemüht, eine gute Lösung für die Weiterverwertung der nicht verkauften Kleidung zu finden. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Um das Angebot der Anziehpunkte aufrechtzuerhalten, sucht der Caritas Verband für die Läden in Limburg, Weilburg und Bad Camberg ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen, die im Ladenteam mithelfen möchten – beim Sortieren, Verkaufen, Dekorieren usw. Seien Sie mit dabei und werden Sie Teil des Teams! Interesse? Melden Sie sich bei Detlef Knopp unter

Tel.: 06431 - 2005 0 (Zentrale) E-Mail: detlef.knopp@caritas-

<u>limburg.de</u>

# Tauschbörse

Ein motiviertes Team von Ehrenamtlichen möchte wieder den Recyclinggedanken aufgreifen. Besucher
können im Familiencentrum, Badehausweg 1, bitte nur neuwertige,
"gut erhaltene" Dinge, die nicht
mehr gebraucht werden, auf die Tische stellen, egal, ob Haushaltssachen oder lediglich "kleine" Elektrogeräte, Deko usw. (keine Kleidung)
und sich im Gegenzug nehmen, was
gefällt! Bücher können nur in "ganz
geringen Mengen" und nur neuwertig angenommen werden!

Wer nur stöbern möchte, ist ebenso willkommen und kann gerne, etwas mitnehmen. Was an dem Tag keinen neuen Besitzer findet, wird regional gespendet.

Der Spendenerlös des Kaffee- und Kuchenverkaufes kommt der dringend notwendigen Umgestaltung des Familiencentrums zugute. Wer mithelfen oder einen Kuchen spenden möchte, oder Fragen hat kann sich gern melden bei:

Elena Bruschi - Broicher

Tel.: 0174 - 9756743 (WhatsApp)

E-Mail: face.broicher@

googlemail.com

Susanne Krischer Tel.: 06483 - 77 94

E-Mail: susanne.krischer@

tobiworlds.de

Gebühr: Um das Projekt finanzieren zu können, bieten wir Kaffee, Tee und Kuchen auf Spendenbasis an.



# Einkaufsservice, Kurierservice und unterstützende Dienstleistungen



"Mit so viel Rad wie möglich und so wenig Auto wie nötig bewege ich mich mit großer Begeisterung in unserer Stadt Bad Camberg und darüber hinaus. Ob es die frische Milch direkt vom Bauern, das regionale Obst und Gemüse vom Einzelhändler, um die Ecke, die Lieferung von Speisen & Getränken von der Gastronomie ist: Ich unterstütze Sie bei Ihren Wünschen! Ich liebe es, die guten Angebote vor Ort im Sinne unserer Umwelt zu nutzen: emissionsfreier und klimaneutraler Transport dank kurzer Wege. Sowohl meine Kurier- oder Botendienste (Lieferung Ihrer Aufträge wie Essen, Rezept, Waren) als auch die Einkäufe bei Ihrem Händler führe ich für Sie zuverlässig aus. Sie entscheiden, welche Produkte ich für Sie wo einkaufe: im Supermarkt, beim Einzelhändler oder Direktanbieter. Mit meiner Erfahrung als Mutter von zwei Kindern, meiner 30-jährigen **Bankpraxis** 

als Beraterin und Betreuerin freue ich mich, diese lieb gewonnenen

Tätigkeiten für meine Mitmenschen auszuüben. Ergänzend zu meinem Einkaufs- und Lieferservice unterstütze ich Sie als Betreuungsassistentin (inklusive Demenz und palliativ) und kann darüber hinaus mit der Behandlungspflege für Sie tätig sein. Mit Herzlichkeit und Fröhlichkeit gehe ich offen auf meine Mitmenschen zu und freue mich, Sie kennenzulernen."

Der Kurier- und Einkaufsservice wird für je 15 Minuten mit 4,- € berechnet. In den unterstützenden Dienstleistungen (z.B. Alltagsbegleitung, Bürotätigkeiten, Behandlungspflege) ist Frau Kreis als Betreuungsassistentin tätig. Für diese persönliche Betreuung werden je 15 Minuten 9,-€ berechnet.

Ellen Kreis - Unterstützerin Blumenweg 14c 65520 Bad Camberg info.kreis@unterstuetzerin.de www.unterstuetzerin.de

## Tourist-Info im Kurhaus

Seit April 2017 befindet sich die neu gestaltete Tourist-Info im Bürgerhaus "Kurhaus Bad Camberg".

"Wir...

- geben Ihnen gern ausführliche Informationen rund um Bad Camberg und versorgen Sie mit umfangreichem Prospektmaterial über unsere Stadt und die umliegende Region
- haben in der Tourist-Info gut sortierte Rad- und Wanderkarten
- bieten regelmäßige, kostenlose Führungen an, wie z. B. die klassische Stadtführung, den Stadtmauerrundgang, die Kräutergartenführung usw.
- organisieren gern für Sie individuelle Stadtführungen sowie alle anderen Themenführungen

- verkaufen ansprechende Souvenir- und Geschenkartikel, wie z. B. den leckeren Bad Camberger Apfelsecco und regionalen Honig
- bieten Tickets für die Veranstaltungen im Bürgerhaus Kurhaus Bad Camberg an
- und beraten Sie gern!

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns ... oder noch besser, kommen Sie doch einfach vorbei.

Die Tourist-Info ist für Besucherinnen und Besucher montags bis freitags jeweils von 10:00 bis 12:30 Uhr und 13:00 bis 16:00 Uhr, samstags von 10:00 bis 13:00 Uhr und sonntags von 10:00 bis 12:00 Uhr geöffnet."



Tourist-Information Chambray-lès-Tours-Platz 2 65520 Bad Camberg

Tel.: 06434 / 202 411

E-Mail: kurverwaltung@bad-

camberg.de

www.bad-camberg.de



# Angebote für die Jahre 2021/22

Seit März 2020 ist in Deutschland nichts mehr, wie es einmal war. Wir alle mussten unsere Arbeit, Ideen und Projekte neu strukturieren. Gerade in der Arbeit mit (älteren) Menschen waren ein Umdenken und neue Ideen erforderlich.

Wie Sie bereits an der Form dieser Broschüre erkennen können, gibt es ab 2021 bzw. 2022 ein komplett neues Heft für die älteren Mitbügerinnen und Mitbürger der Stadt Bad Camberg. Wir haben uns viele Gedanken gemacht und möchten uns Jahr für Jahr für Sie weiterentwickeln. Eine weitere Neuerung ist (was ebenfalls der momentan vorherrschenden Pandemie geschuldet ist), dass wir die Termine der einzelnen Angebote erst durch die lokale Presse und diverse Internetplattformen bewerben werden. Dies bietet Ihnen, in dieser unsicheren Zeit, wiederum die Sicherheit, dass wir Vorträge und Kurse dann stattfinden lassen können, wenn es die aktuellen Verordnungen erlauben. Wir danken vorab an dieser Stelle unseren vielen Kooperationspartnern, Referenten und Referentinnen sowie ehrenamtlich Engagierten für deren Flexibilität und Anpassungsfähigkeit, um Ihnen ein vielfältiges Angebot in Bad Camberg bieten zu können.

Die Vereine und anderen Anbieter, deren Angebote Sie ebenfalls in diesem Heft finden, entscheiden über ihre Termine eigenständig und unabhängig von der Stadt Bad Camberg.

Sollten Sie Angebote vermissen, sprechen Sie uns gern an.

Wir hoffen, Sie haben viel Freude mit dem Heft.

Kommen Sie gut und vor allem gesund durch diese Zeiten!



# Computer, Smartphone und Co.

Schon seit einigen Jahren spielen nicht mehr nur die bekannten großen und schweren Computer unter unseren Büroschreibtischen eine Rolle in unserem Alltag. Mobile Endgeräte wie Notebooks, Smartphones, Tablets und auch Smartwatches sind aus unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Junge Menschen nutzen die neuen Techniken oft ganz intuitiv, ohne viel darüber nachdenken zu müssen. Doch für ältere

Menschen, die nicht mit der Technik aufgewachsen sind und diese bisher in ihren Lebensalltag noch nicht eingebaut haben, ist die Bedienung einzelner Geräte nicht immer so einfach. Die Vielfalt an letzteren und ihren Betriebssystemen macht es dabei sicherlich nicht leichter, den Überblick zu behalten. Damit auch Sie nicht den Anschluss verpassen, bieten wir einige interessante Kurse an.

## Smartphonekurs für Anfänger (Android)

In diesem Kurs bekommen Sie einen Einstieg in die Smartphone-Welt durch einen erfahrenen und geduldigen Dozenten. Falls vorhanden, bringen Sie ein eigenes Smartphone oder Tablet mit; allerdings bitte keine Apple-Geräte (iPhones, iPads), da der Kurs ausschließlich Android-Geräte behandelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ihr Kursleiter, Martin Seip, zeigt einige Modelle parallel über Bildprojektion an der Wand, so dass Sie von Anfang an hersteller- und versionsunabhängig sind und sich somit auch künftig auf anderen oder neuen Geräten zurechtfinden werden.

Sie erfahren u. a.

 wie Sie das Gerät in Betrieb nehmen

- wie Sie es für Ihre Bedürfnisse einrichten
- wie Kalender und Anrufe funktionieren
- wie Sie Programme beschaffen und auch wieder löschen uvm.

**Referent**: Martin Seip

**Ort**: Haus der Jugend

Kirchgasse 5 Bad Camberg

**Termin**: wird bekannt gegeben

Anmeldung: stadtjugendpflege@

bad-camberg.de 06434 - 202 141

**Kosten**: 30,00 €

Bezahlung: siehe Hinweise auf S. 61



## Smartphonekurs für Fortgeschrittene (Android)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die den Einsteigerkurs besucht oder vergleichbare Kenntnisse erworben haben. Dieser Kurs richtet sich ebenfalls ausschließlich an Nutzer von Android-Geräten.

Folgende Themen werden behandelt:

- Termine, Adressbucheinträge und Apps mit mehreren Geräten oder Personen nutzen
- Google-Konto am Computer nutzen
- Austausch von Fotos, Musik und anderen Dateien mit dem PC
- Anschluss von Zusatzgeräten mit Bluetooth
- Freigabe der Mobilfunkinternetverbindung für andere Geräte

- Teilen von Bildern, Dateien etc.
- E-Mail-Einrichtung, -Versand und -Empfang
- GPS und Navigation nutzen
- Kameranutzung
- Beheben von Speicherengpässen
- Weitere Themen (nach Absprache)

**Referent**: Martin Seip

**Ort**: Haus der Jugend

Kirchgasse 5
Bad Camberg

**Termin**: wird bekannt gegeben

Anmeldung: stadtjugendpflege@

<u>bad-camberg.de</u> 06434 - 202 141

**Kosten**: 30,00 €

Bezahlung: siehe Hinweise auf S. 61

## Smartphone- und Tabletkurs für iPhone & iPad

Sie haben sich ein Apple-Gerät gekauft oder eines geschenkt bekommen? Ihre Kinder und Enkel sind aber nicht immer in Reichweite und die Fragen zu Ihrem iPhone oder iPad werden immer dringlicher?

Lernen Sie in unserem Smartphoneund Tablet-Kurs, für die Betriebssysteme iOS und iPadOS, die Grundlagen Ihres Gerätes kennen. Wir werden Ihnen dabei helfen, alle Ihre Fragen zu Ihrem Gerät zu beantworten. Dabei ist ganz egal, ob Sie bei der Nutzung Neuling sind oder ganz spezielle Fragen zur Bedienung haben. Welches Modell von iPhone oder iPad Sie zum Kurs mitbringen, spielt ebenfalls keine Rolle. Dieser Kurs richtet sich vor allem an Anfänger bzw. Einsteiger, die bisher mit Apple-Geräten noch nicht allzu viel Erfahrung gesammelt haben. Sollten Sie schon etwas mehr Kentnisse und daher ganz spezielle Fragen haben, ist das aber kein Problem – sprechen Sie dies einfach mit uns ab.

Referent: Kevin Heller

Ort: wird bekannt gegeben
Termin: wird bekannt gegeben
Anmeldung: stadtjugendpflege@

bad-camberg.de 06434 - 202 141

**Kosten**: 30,-€

Bezahlung: siehe Hinweise auf S. 61



# NEU ab 2020

#### Senioren können auch online!

Wir merken gerade in diesen Zeiten, wie wichtig die digitalen Medien sind, um etwa mit Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben oder Hobbies weiter verfolgen zu können: Aufgrund der andauernden Covid-19-Pandemie sollen persönliche Kontakte reduziert werden und viele (Kurs-)Angebote sind nur noch online verfügbar. Das stellt vor allem für ältere Menschen eine Hürde dar, da viele nicht wissen, wie sie mit den digitalen Medien umgehen sollen. Die Stadtjugend- und Seniorenpflege Bad Camberg möchte hier mit einem neuen Kursangebot Abhilfe schaffen und älteren Menschen die Scheu vor den digitalen Medien nehmen. Unterstützt wird sie hierbei von dem Unternehmen vivahola, das seit Beginn der Pandemie Online-Kurse für Senioren anbietet und über entsprechende Erfahrung auf diesem Gebiet verfügt.

Unter dem Motto "Senioren können auch online" lernen die Kursteilnehmer an drei Kurstagen das internetbasierte Kommunikationsmittel Skype für kostenlose (Video-)Anrufe und Chats kennen und haben Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten unter Anleitung eines Moderators

über interessante Themen auszutauschen – beguem von zuhause aus und sicher. Inhalte des Kurses: Installation des Programms Skype auf dem Computer, Smartphone oder Tablet – Schritt für Schritt mit Eins-zu-eins-Betreuung, neue Kontakte in der Umgebung knüpfen, Austausch über Ausflugsziele in der Nähe, Buchempfehlungen und andere Themen. Gern können auch Themenvorschläge von den Teilnehmern besprochen werden. Bei Interesse kann der Kurs im Anschluss gern als Gesprächskreis fortgeführt werden.

Referentin: Sabrina Benz

Ort: wird bekannt gegeben
Termin: wird bekannt gegeben

Anmeldung: stadtjugendpflege@

bad-camberg.de 06434 - 202 141

**Kosten**: 32,-€

Bezahlung: siehe Hinweise auf S. 61

Für die Teilnahme an der Veranstaltung wird ein Smartphone, Computer oder Tablet mit Kamera und Internetanschluss benötigt.



### PC-Kurs für Anfänger

Sie haben einen Windows-PC daheim und wollen lernen, wie man ihn bedient, Texte verfasst, E-Mails schreibt und im Internet surft? Dann sind Sie bei den PC-Kursen von Klaus Kranz an der richtigen Adresse. Das Wissen wird in kleinen Gruppen von sechs Teilnehmern in gemütlicher Atmosphäre im PC-Raum im Haus der Jugend vermittelt. Bitte beachten Sie, dass ausschließlich das Betriebssystem Windows behandelt wird (kein Linux oder MacOS). "Da alle Kursteilnehmer mehr oder weniger Anfänger sind, geht es mir vor allem darum, ihnen die Angst vor dem Computer zu nehmen. Die drei Lerneinheiten - Word, E-Mail und Internet – werden so vermittelt, dass jeder Einzelne seine persönliche Schulung erhält. Die vergangenen Jahre haben gezeigt, dass alle Kursteilnehmer nach den

Kurs-Stunden problemlos Korrespondenz schreiben, E-Mails mit Anhang versenden und empfangen
konnten und dass sie fit im Internet
'unterwegs' waren. Alle hatten am
Ende des Kurses im Umgang mit
dem Computer das Können, das man
braucht, um mit Spaß die neuen
Medien zu nutzen".

**Referent**: Klaus Kranz

Ort: Haus der Jugend, Kirch-

gasse 5, Bad Camberg

**Termin**: wird bekannt gegeben

**Anmeldung**: stadtjugendpflege@

bad-camberg.de 06434 - 202 141

**Kosten**: 95,-€

### Bildbearbeitung am PC für Anfänger

Sie machen gern Fotos und haben Spaß daran, diese zu bearbeiten, zu verschicken und auszudrucken? Ihnen fehlen aber noch die nötigen Kenntnisse dafür? Dann schauen Sie doch mal beim Bildbearbeitungskurs vorbei!

In diesem Kurs macht Sie Klaus Kranz an einem Freitagabend von 17:00 – 19:00 Uhr mit dem Bildbearbeitungsprogramm Photoshop Elements und seinen Werkzeugen bekannt. Der zweite Teil des Kurses findet an einem Samstag von 10:00 - 13:00 Uhr statt. An diesem Tag werden die Grundkenntnisse und Fertigkeiten für die digitale Bildbearbeitung vermittelt.

Welche Lerninhalte genau vermitteln werden, erklärt Kursleiter Klaus Kranz hier:

"Da alle Kursteilnehmer mehr oder weniger Anfänger sind, geht es mir vor allem darum, ihnen die 'Angst' vor dem 'Photoshop' zu nehmen. Der erste Teil des Kurses am Freitagabend macht Sie mit dem Bildbearbeitungsprogramm und seinen Werkzeugen bekannt. Der zweite Teil des Kurses vermittelt die Grundkenntnisse und Fertigkeiten. Die Lerneinheiten beinhalten folgende

Arbeitsschritte: Laden von Bilddateien von USB-Sticks, CDs und Kameras; Farbbearbeitung und Tonwertkorrektur; Scharf- und Weichzeichnen, Stempeln, Radieren etc.; Transformieren und Skalieren; mit Ebenen arbeiten; mit Text arbeiten; Verläufe erzeugen; Freistellen; Composing und weitere Tricks und Kniffe.

All dies wird so vermittelt, dass jeder Einzelne seine persönliche Schulung erhält und das Wissen um die wichtigsten Basics mit nach Hause nehmen kann."

**Referent**: Klaus Kranz

Ort: Haus der Jugend, Kirch-

gasse 5, Bad Camberg

**Termin**: wird bekannt gegeben

**Anmeldung**: stadtjugendpflege@

bad-camberg.de

06434 - 202 141

**Kosten**: 70,-€



## Tauchen Sie ein in die spannende Welt der Pilze

In einem spannenden Vortrag von Bernhard Broschart erhalten Sie alle Informationen, die Sie für eine gelungene Pilzsuche benötigen. Er wird Vergleiche darin zu essbaren und giftigen Pilzen ziehen. Und der Frage nachgehen: Was machen Pilze eigentlich im Wald? Dieser Vortrag bietet die perfekte Grundlage für die fünf Tage später stattfindende Pilzwanderung, ebenfalls mit Herrn Broschart. Er ist seit 1987 Pilzsachverständiger. Mit seiner fröhlichen, ungezwungenen Art gibt er sein Wissen gern und verständlich an die großen und kleinen Zuhörer weiter. Aber er macht noch mehr: Falls jemand mit Anzeichen einer Pilzvergiftung in die Krankenhäuser der Region eingeliefert wird, wird Bernhard Broschart immer wieder benachrichtigt und kann mit seinem Expertenwissen oft helfen.

Referent: Bernhard BroschartOrt: wird bekannt gegebenTermin: wird bekannt gegeben

Uhrzeit: 19:00 Uhr

Anmeldung: stadtjugendpflege@

bad-camberg.de 06434 - 202 141

NEU 30 2021

## Pilzwanderung im Camberger Wald

Pilze wachsen wie kleine Türmchen aus dem Grün und Braun des Waldbodens heraus. Dieser Anblick lässt die Herzen von Sammlern höherschlagen. Aber wie geht man sicher, dass die gefundenen Pilze auch essbar sind? Wie schneidet man sie richtig ab? Und wo findet man sie eigentlich am besten? Bernhard Broschart ist nicht nur begeisterter Pilz-Sammler und -Experte, er ist sogar seit mehr als 30 Jahren Pilzsachverständiger und kann all diese Fragen beantworten.

Gemeinsam mit ihm werden wir uns auf den Weg in den Wald von Bad Camberg begeben, um Fragenwie diesen nachzugehen. Zu Ihrer Ausrüstung sollten wetterentsprechende Kleidung, festes Schuhwerk, ein Korb, ein scharfes Taschenmesser und viel Freude beim Suchen gehören. Sollte das Wetter mitspielen, werden wir vor Ort gefundene Pilze zubereiten und essen.

Referenten: Bernhard Broschart,

Kevin Heller,

**Eva Lewalter** 

Ort: Waldspielplatz Bad

Camberg

Termin: wird bekannt gegeben

Uhrzeit: 14:00 Uhr

Anmeldung: stadtjugendpflege@

<u>bad-camberg.de</u> 06434 - 202 141





## Entschlüsselung alter Handschriften

Unter der Leitung von Herrn Dr. Peter Schmidt vom Stadtarchiv begeben Sie sich auf die Reise durch alte Schriftstücke wie Briefe, Postkarten uvm. Viele Generationen haben Sütterlinschrift / deutsche Schrift für Briefe und alle anderen Aufzeichnungen benutzt. So entstanden neben Kochbüchern, Feldpost- und Liebesbriefen weitere zahllose private Texte und auch amtliche Urkunden. Es sind Zeitzeugnisse von zum Teil hohem geschichtlichen Wert, doch fast niemand kann sie lesen. Als vermeintlich veraltet

geraten diese unersetzlichen Kulturgüter zu nächst auf dem Dachboden und schließlich im Müll. Herr Dr. Peter Schmidt hilft Ihnen gern beim Übersetzen dieser Schriftstücke.

**Referent**: Dr. Peter Schmidt

Ort: wird bekannt gegeben
Termin: wird bekannt gegeben

**Uhrzeit**: 15:00 bis 17:00 Uhr

Anmeldung: stadtjugendpflege@

bad-camberg.de 06434 / 202-141

**Kosten**: 5,00 €

Bezahlung: siehe Hinweise auf S. 61

Wussten Sie, dass es erst seit ein paar Jahren ein Computerprogramm (basierend auf künstlicher Intelligenz) namens *Transkribus* gibt, mit dem man sich alte Handschriften transkribieren lassen kann? Doch trotz Förderung durch EU-Gelder und mit bereits über 40.000 Nutzern, kann das Programm immer noch keinen menschlichen Transkriptor ersetzen.

## Aquarellmalerei – wie geht das?

Aquarellmalen gilt generell als schwierig. Dabei muss man nur ein paar wichtige Dinge verstehen, um Erfolg zu haben. Wenn man die Grundlagen einmal verinnerlicht hat, gelingen tolle Bilder. Ein Vorteil dieser Maltechnik ist, dass man schnell Ergebnisse sieht. Das motiviert zusätzlich. In einer gemütlichen Runde können Sie alle 14 Tage unter der Leitung von Gerti Reminger den Umgang mit Aquarellfarben, Pinsel und Papier erlernen und einen Einblick in die Aquarellmalerei gewinnen, altes Wissen wiederauffrischen oder ganz neu starten.

Frau Reminger ist schon seit 1992 Kursleiterin für Aquarellmalerei. Seit 1994 bietet sie auch Kurse für Patienten in der Neurologische Rehaklinik in Bad Camberg an.

Sie hilft Ihnen gern und freut sich über Ihr Interesse.

Referentin: Gerti Reminger

Ort: Kinder- und Senioren-

werkstatt, Pfarrer-Neubig-Straße 2,

Würges

**Termin**: donnerstags,

10:00 - 12:00 Uhr,

14-tägig

**Anmeldung**: 06434 - 4397

**Kosten**: 25,- € pro Quartal

Bezahlung: vor Ort

Arbeitsmaterialien wie z. B. Aquarellblock, Aquarellfarben und Pinsel sind von den Teilnehmern mitzubringen.

Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen bei Neubeginn der Aquarellmalerei.



## Spanisch für Anfänger

Hola! Vielleicht wollten Sie schon immer einmal die spanische Sprache, eine der meist gesprochenen in der Welt, erlernen? Oder Sie planen einen Urlaub im traumhaften Süden und interessieren sich besonders für Land und Leute? Die Stadtjugendund Seniorenpflege der Stadt Bad Camberg bietet in Zusammenarbeit mit dem VivaHola-Team Sabrina Benz und Javier Guzmán einen Spanisch - Anfängerkurs für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse an.

Ziel des Sprachkurses ist selbstverständlich, dass Sie Spanisch lernen, aber auch, dass Sie Spaß dabei haben. Das Außergewöhnliche ist, dass der Kurs besonders auf die Bedürfnisse von Senioren und Jungsenioren ab 55 Plus abgestimmt ist. Es wird auf praktische und unterhaltsame Weise schnell gelernt, sich auf Spanisch zu verständigen, damit die Sprache auf der nächsten Reise oder im Alltag angewendet werden kann.

Der Kurs findet einmal wöchentlich von 10:00 - 11:30 Uhr (90 Minuten) statt. Das Material ist im Preis von 105 € für die 8 Treffen eingeschlossen. Die Mindestteilnehmerzahl sind 8 Personen, die maximale Teilnehmerzahl sind 15 Personen. Alle Senioren und Jungsenioren ab 55 Plus sind herzlich eingeladen, sich für den Kurs anzumelden. Übrigens: Das Erlernen einer "neuen" Sprache trainiert die sogenannten grauen Zellen enorm. Vielleicht eine Alternative zum bewährten Gedächtnistraining?!

Referenten: Sabrina Benz und

Javier Guzman

Ort: wird bekannt gegeben
Termin: wird bekannt gegeben
Anmeldung: stadtjugendpflege@

bad-camberg.de 06434 / 202-141

**Kosten**: 105,- € (pro Kurs)







## SICHER IM ALTER

Polizei Hessen

## Prävention von Alltagskriminalität

"NEIN – ich will kein Opfer sein"

Enkeltrick, falscher Polizist am Telefon oder betrügerische Haustürgeschäfte – mit jeder neuen Meldung über kriminelle Ereignisse nimmt unser Sicherheitsgefühl im Alltag ab. Wie können wir uns davor schüzen? Bei diesem Thema möchten wir Sie mit unserem Präventions-Workshop unterstützen und zeigen, dass "die Lage" nicht aussichtslos ist. Zusammen machen wir uns bewusst, warum wir Opfer werden und wie wir uns gegenseitig unterstützen und helfen können.

"Selbstverteidigung beginnt im Kopf

- fangen wir heute damit an!"

### Kursinhalte:

- "Sicher im Alter! ein Projekt der Polizei Hessen in Zusammenarbeit mit der Stadt Bad Camberg
- Informationen und Fallbeispiele zu verschiedenen Betrügereien
- "Warum werde ich zum Opfer" – Rollenspiele zur Verdeutlichung der Opfer-Täter-Beziehung

Referent: wird bekannt gegeben
Ort: wird bekannt gegeben
Termin: wird bekannt gegeben
Anmeldung: stadtjugendpflege@

<u>bad-camberg.de</u> 06434 - 202 141



## Clever vererben (Vortrag)

Die gesetzliche Erbfolgeregelung im Bürgerlichen Gesetzbuch ist über 100 Jahre alt. Ihre Anwendung in der Praxis wird in vielen Fällen von den betroffenen Familienmitgliedern als ungerecht angesehen. Dies kann verhindert werden, wenn durch ein Testament die gesetzlichen Vorschriften durch durchdachte Verfügungen abgeändert werden. Rechtsanwalt Rosa, Notar a. D. und des Herausgeber erb-rechtlexikon.eu im Internet, wird in seinem Vortrag aufzeigen, welche Personengruppen sich mit der Errichtung eines Testaments befassen sollten und welche einzelnen Testamentsformen es gibt. Die Zuhörer werden überdies hilfreiche Tipps für eine clevere Testamentsgestaltung erhalten, um beispielsweise Streitig-

keiten unter den Erben vorzubeugen.

**Referent**: Jürgen Rosa, Notar

a. D.- Rechtsanwalt

Ort: wird bekannt gegeben
Termin: wird bekannt gegeben
Anmeldung:stadtjugendpflege@

<u>bad-camberg.de</u> 06434 - 202 141

## Clever vorsorgen (Vortrag)

Es kommt immer wieder vor, dass Menschen bewusstlos ins Krankenhaus eingeliefert werden. Im Regelfall sorgen die Krankenhäuser dafür, dass das zuständige Betreuungsgericht für den Betroffenen einen Betreuer bestellt. Dieser bekommt dann bestimmte Aufgaben übertragen und schließt im Namen des Betreuten die Krankenhaus- und Arztverträge ab. Rechtsanwalt Jürgen Rosa, Notar a. D., wird darlegen, was jeder tun kann, um eine gerichtliche Betreuung zu verhindern. Er wird näher darauf eingehen, ob und in welcher Form die im Handel erhältlichen Formulare zu empfehlen sind.

Da nach dem Gesetz auch Ehegatten nicht berechtigt sind, für den anderen Partner aufzutreten, sollten sich auch Eheleute gegenseitig eine Vollmacht erteilen.

**Referent**: Jürgen Rosa, Notar a. D.

Rechtsanwalt

Ort: wird bekannt gegeben
Termin: wird bekannt gegeben
Anmeldung:stadtjugendpflege@

bad-camberg.de 06434 - 202 141





## Weihnachtsmarkt Cochem (Ausflug)

Zwar ist Cochem mit seinen historischen Fachwerkhäusern und der majestätischen Reichsburg das ganze Jahr über ein Hingucker, aber in der Vorweihnachtszeit lassen seine Bürgerinnen und Bürger nichts unversucht, ihr Städtchen in ein stimmungsvolles Wintermärchen zu verzaubern.

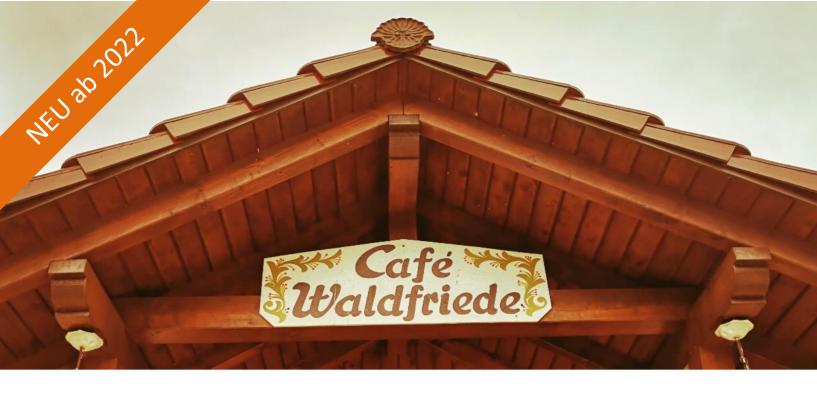
Fahren Sie mit uns nach Cochem auf den Weihnachtsmarkt und genießen Sie die vorweihnachtliche Stimmung in der Stadt an der Mosel. **Veranstalter**: Stadtjugendpflege **Abfahrtsort**: Parkplatz Jahnstr.

(TG-Halle)

**Termin**: wird bekannt gegeben **Anmeldung**:stadtjugendpflege@

bad-camberg.de 06434 / 202-141

**Kosten**: 15,-€



## Tagesfahrt nach Bad Orb

Die Geschichte der Stadt war immer die Geschichte der Salzquellen. In Bad Orb vereinen sich Natur- und Kulturlandschaften in besonderer Weise zu einer Erlebnislandschaft. Gehen Sie mit den Gästeführern Peter von Orb, dem Frankfurter Jagdherr, oder einer der Orber Brunnenmägde auf Entdeckungs- und Zeitreise in die bewegende 950-jährige Geschichte der Kurstadt. An ausgewählten Stationen erfahren Sie Interessantes aus der Bad Orber Historie und von den heutigen Kureinrichtungen.

Der Reisekostenanteil beinhaltet die Busfahrt und eine Stadtführung. Bei diesen Fahrten erfolgen persönliche Einladungen mit angegebenem Anmeldezeitraum. **Veranstalter**: Stadtjugendpflege **Abfahrtsort**: Parkplatz Jahnstr.

(TG-Halle)

**Termin**: wird bekannt gegeben **Anmeldung**:stadtjugendpflege@

bad-camberg.de 06434 - 202 141

**Kosten**: 22,-€, zzgl. Essen und

Trinken

Bezahlung: siehe Hinweise auf S. 61

### **Abfahrtsorte**

Dombach: kath. Pfarrheim Erbach: Bushaltestelle B 8

Oberselters: Bürgerhaus Kurselters Schwickershausen: Bushaltestelle

Dorfgemeinschaftshaus

Würges: Bushaltestelle Ferrutius-

straße

### Tanz-Erlebnis 55+

Spielerisch und mit musikalischer Begleitung wird in der Tanzgruppe die körperliche Beweglichkeit erleichtert und verbessert. Tanzen bringt den Kreislauf in Schwung, hält die Gelenke fit, dient der Sturzprophylaxe, fördert die Konzentrationsfähigkeit und beschert ein unterhaltsames Gemeinschaftserlebnis. Neben der Mobilisierung für den ganzen Körper werden in der Tanzstunde auch die Koordinationsfähigkeit und nicht zuletzt das Gedächtnis trainiert.

Die einzelnen Tanzformen sind altersgerecht entwickelt und entsprechend einfach gehalten. Durch die fortlaufenden Übungen der einzelnen Tanzelemente können Sie sich wörtlich genommen "Schritt für Schritt" in Form halten und die "Seele zum Schwingen" bringen. Es wer-

den Tanzelemente aus Kreis-, Linien- und Gassentänzen eingeübt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, jeder ist willkommen!

Referenten: Anja Baumann und

**Hubert Lehmann** 

**Ort**: Sportheim des RSV

Würges

**Termin**: wird bekannt gegeben Die Kurse umfassen 10 Einheiten. **Anmeldung**:stadtjugendpflege@

bad-camberg.de 06434 - 202 141

**Kosten**: 50,-€ (pro Kurs)



## Minigolf spielen

Die Minigolfanlage mit 18 Bahnen ist von April bis Ende Oktober täglich ab 14:00 Uhr bis ca. eine Stunde vor Einbruch der Dunkelheit geöffnet.

Der Kiosk ist in dieser Zeit von 14:00 Uhr bis 22:00 Uhr geöffnet, sonntags bereits ab 11:00 Uhr. Familie Wappler freut sich auf die

"Stammgäste" sowie alle Golfneulinge!

Der Kiosk ist zu den Öffnungszeiten unter der Telefonnummer 06434 - 6384 zu erreichen.

Eintritt: Erw. 3,50 €, Kinder 2,50 € Kurgäste ermäßigt



## Boule spielen

Die Boule-Bahn befindet sich unmittelbar neben der Minigolfanlage im Kurpark.

Alle Freunde des Bowel sowie solche, die neugierig sind auf dieses entspannende französische Kugelspiel, sind herzlich dazu eingeladen. Die Anleitung zum Boule gibt Wolfgang Voigt (Tel.: 06434 - 6968) immer dienstags um 19:00 Uhr.



### **STADTRADELN**

Nach einer erfolgreichen Teilnahme im Jahr 2020 wird die Stadt Bad Camberg auch 2021 und 2022 wieder an dem deutschlandweiten Wettbewerb STADTRADELN teilnehmen. Ziel dieser Aktion ist es, privat und beruflich möglichst viele Kilometer mit dem Fahrrad zurückzulegen. Und das für mehr Radförderung, mehr Klimaschutz und mehr Lebensqualität in der Kommune – und letztlich mehr Spaß beim Fahrradfahren.

Das STADTRADELN findet 21 Tage statt: im Jahr 2021 vom 01.05.-21.05. Die Termine für 2022 werden in der Presse bekannt gegeben. Während dieser Zeit haben alle, die in Bad Camberg wohnen, arbeiten, einem Verein angehören oder eine Schule besuchen, die Möglichkeit, Kilometer für ihr Team zu sammeln. Hierbei ist es nicht wichtig, ob man täglich radelt oder wo man radelt, da Klimaschutz an keiner Stadtgrenze endet.

Unter stadtradeln.de/radlerbereich können sich alle Teilnehmenden registrieren, einem bereits vorhandenen Team beitreten oder ein eigenes Team gründen. Eine Person, die ein Team neu gründet,

ist automatisch Team-Captain. Dieser kann auch entscheiden, ob sein Team offen oder geschlossen ist. Dies bedeutet, dass einem offenen Team jeder beitreten kann und dafür Kilometer sammelt. Alternativ kann man auch dem offenen Team der Stadt Bad Camberg beitreten. Wer Ende der Kilometeram Nachtragsfrist noch keine aktiven Teammitglieder gefunden hat (entscheidend sind hierbei die km-Einträge), rutscht automatisch in das Offene Team der Stadt Bad Camberg. Zugelassen sind Fahrzeuge, die im Sinne der StVO als Fahrräder gelten (dazu gehören auch Pedelecs bis 250 Watt).



Jeder Kilometer, der während der dreiwöchigen Aktionszeit mit dem Fahrrad zurückgelegt wird, kann online unter stadtradeln.de eingetragen oder direkt über die STADTRA-DELN-App getrackt werden. Radelnde ohne Internetzugang können der lokalen STADTRADELN- Koordination wöchentlich die Radkilometer per Kilometer-Erfassungsbogen melden. Die Anmeldung und die Erfassungsbögen erhalten Sie bei den Koordinatoren der Stadt Bad Camberg: Kevin Heller, Eva Lewalter und Sabine Bogner. Gern bekommen Sie diese auch per Mail. Hierzu senden Sie einfach eine E-Mail an badcamberg@stadtradeln.de. (Rad-) Wettkämpfe und Trainings auf stationären Fahrrädern sind beim STADTRADELN ausgeschlossen.

Durch die vermiedenen CO<sub>2</sub>Emissionen sind die ersten Gewinner die Umwelt, das Klima sowie alle
Bürger und Bürgerinnen in den
Kommunen mit weniger Verkehrsbelastungen, weniger Abgasen und
weniger Lärm! Und dies bedeutet
einen absoluten Mehrgewinn für die
eigene Gesundheit! Auch wenn es
die Stadt Bad Camberg in diesem
Jahr geschafft hat, dank ihrer Werbepartner tolle Preise unter den
Teilnehmenden vergeben zu können, möchte die Stadt deutlich ma-

chen, dass es nicht in erster Linie um sportliche Ergebnisse geht, sondern vor allem um Klimaschutz und das individuelle gesunde Wohlbefinden. Einer Forschungsarbeit der Universität Tübingen zufolge stärkt Radfahren die Psyche und kann sogar Depressionen vorbeugen. Wer regelmäßig in die Pedale tritt, reduziert das Risiko für Fettleibigkeit, Herzerkrankungen und Diabetes um die Hälfte. Egal, ob für Atemwege, Gelenke oder Muskulatur, das Fahrradfahren hat zahlreiche Vorteile für die körperliche Gesundheit und das für jedes Alter. Also: in Bad Camberg anmelden, App aufs Handy laden und an einer tollen Aktion für den Klimaschutz und die eigene Gesundheit teilnehmen. Und ganz nebenbei kann man noch einen tollen Preis abstauben.

Bei Rückfragen bzgl. der Kampagne in Bad Camberg wenden Sie sich bitte an den / die STADTRADELN-Koordinator\*innen:

Kevin Heller oder Eva Lewalter 06434 - 202 142 Sabine Bogner 06434 - 202 411 bad-camberg@stadtradeln.de

## Aus alt mach' schön!

## Fahrräder umgestalten

Recycling, Upcycling, Downcycling? Eigentlich völlig egal, denn Kreativität ist hier gefragt. Die Stadtjugendund Seniorenpflege bietet in Kooperation mit dem VIDETO-Jugendforum einen Kreativ-Workshop rund ums Fahrrad an. Aus alten Drahteseln sollen mit Farbe, Häkelgarn, Perlen und anderen Materialien bunte Kunstwerke entstehen, die dann in der Bad Camberger Innenstadt ausgestellt und bepflanzt werden.

Referenten: VIDETO Jugendforum &

Stadtjugendpflege

Ort: wird bekannt gegeben
Termin: wird bekannt gegeben
Anmeldung:stadtjugendpflege@

bad-camberg.de 06434 / 202-141

Kosten: kostenfrei

Wer möchte, darf eigenes Werkzeug oder Material mitbringen. Materialspenden sind ebenso willkommen (außer weitere Fahrräder).



# MEU ab 2021

## Rauf auf's E-Bike (Pedelec-Kurs)

Sie sind längere Zeit wenig Rad gefahren, wollen jetzt mit Ihrem Pedelec durchstarten, sind aber unsicher? Dann kommen Sie zu unserem eintägigen Einführungskurs. Dort bieten wir Ihnen Gelegenheit, sich in einer kleinen Gruppe, ganz entspannt, mit der Handhabung von Elektrofahrrädern in (wenig) Theorie und (viel) Praxis vertraut zu machen. Der Kurs umfasst 6 UE a` 45 Minuten und Pausen. Die Teilnehmerzahl ist auf sechs Personen beschränkt. Geleitet wird der Kurs von der moveo-ergo-sum-Radfahrlehrerin Christine Rhodes, die seit 2011 als selbstständige Radfahrlehrerin arbeitet (www.fahrrad-cr.de). Fahrübungen auf dem Platz verhelfen zu mehr Kompetenz, bevor wir auf einer kleinen gemeinsamen Radtour die Möglichkeiten des Pedelecs weiter ausloten werden. Natürlich gibt es auch Tipps zur Einstellung und / oder zur Anschaffung.

FahrRad Christine RHODES

Die Teilnahme erfolgt mit dem eigenen Pedelec (nur versicherungsfreie!). Bis zu zwei Leihräder können pro Kurs von Christine Rhodes geliehen werden. Es besteht auch die Möglichkeit, ein Pedelec-Dreirad zu leihen bzw. zu testen.

Referentin: Christine Rhodes, zerti-

fizierte *moveo-ergo- sum*–Radfahrlehrerin

Ort: Lahnstr. 12,

65520 Bad Camberg

**Termin**: wird bekannt gegeben

Anmeldung:stadtjugendpflege@

bad-camberg.de 06434 / 202-141

**Kosten**: 39,-€

**Leihrad**: 25-35,- €, je nach Art **Bezahlung**: siehe Hinweise auf S. 61





## Anwendungen nach Sebastian Kneipp – natürlich und gesund

Lassen Sie sich mit Spaß und Freude zeigen, wie sich die Wirkprinzipien der 5 Kneippschen Säulen (Wasser, Heilkräuter, Bewegung, Ernährung und Lebensordnung) ganz einfach in Ihren Alltag integrieren lassen.

Es gibt 3 Workshops, in denen wir Ihnen an die Jahreszeiten angepasste Gesundheitstipps nach Kneipp zeigen möchten. Das von Sebastian Kneipp entwickelte ganzheitliche Gesundheitskonzept richtet sich auf die Erhaltung bzw. die Erlangung körperlicher und geistiger Gesundheit. Körper und Geist sind heute mehr denn je die Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden.

06.06.2021 von 14:00 -16:00 Uhr Thema: "Frisch durch den Sommer" (Erfrischungen für Körper und Geist nach Kneipp, gesunde leichte Kost nach Kneippscher Idee, die Kraft der Kräuter)

05.09.2021 von 14:00-16:00 Uhr Thema: "Erkältung ade" (Herbst – Vorbeugen und Schützen – Wickel, Bürsten, Güsse, Tee, Bewegung) 14.11.2021 von 14:00-16:00 Uhr Thema: "Ruhe und Entspannung führen zu Wohlbefinden" (Winter – zur inneren Ruhe kommen – Waschungen, Wechselbäder mit ätherischen Düften, Salben, Öle, Atemübungen, Massagen, Klänge)

**Referentinnen**: Simone

Deutschmann, Antje Martin

**Ort**: Familiencentrum

Badehausweg 1

**Anmeldung**: 0162 - 9349833

0170 - 4608573

**Kosten** (4-6 TN): 52,- € Gäste

48,- € Mitglieder

**Kosten** (7-10 TN): 33,- € Gäste

29,- € Mitglieder

**Bezahlung**: vor Ort

## Sport- und Gesundheitsangebote der TG Camberg 1848 e.V.

Die Turngemeinde Camberg 1848 e.V. ist mit ca. 2.000 Mitgliedern einer der größten Vereine im Landkreis Limburg-Weilburg. In über 50 Abteilungen und Gruppen hat die TG für Sportinteressierte ab 2 Jahren bis ins hohe Alter verschiedene Ballsportarten wie Badminton, Basketball, Prellball, außerdem Rope Skipping, Tanzen, Gesundheitssport und Karate sowie die "Klassiker" Turnen und Leichtathletik im Programm. Darüber hinaus gibt es noch zahlreiche Gymnastik- und Fitnesskurse, die zum Teil auch neben verschiedensten weiteren Angeboten vereinseigenen **Fitnessstudio** stattfinden. Und wer nicht so sehr schwitzen mag, kommt in der Musikabteilung oder im Gedächtnistraining voll auf seine Kosten.

Diese abwechslungsreichen Angebote werden durch erfahrene und ausgebildete Übungsleiter ermöglicht, die gemeinsam mit den ehrenamtlich tätigen Vorstandsmitgliedern und Abteilungsleitern das Gesicht der TG prägen. Durch die Gemein

schaft auf allen Ebenen ist es der TG immer wieder möglich, neben dem Sportangebot attraktive Veranstaltungen wie das große Sommer- und Oktoberfest oder den Lumpenball auf die Beine zu stellen.

Sollten Sie Fragen haben oder auch einmal in eines der vielen Angebote reinschnuppern wollen, freut sich die Turngemeinde Camberg sehr über Ihre Anfrage.

TG Camberg 1848 e.V. Jahnstraße 65520 Bad Camberg

Tel.: 06434 - 7547

Mail: geschaeftsstelle@ TGCamberg1848.de

Web: TGCamberg1848.de



### Hier einige ausgewählte Angebote:

### Seniorengymnastik

montags von 9:15 bis 10:15 Uhr Übungsleitung Brigitte Thies Informationen unter Tel: 06434 - 7999 oder senioren@tgcamberg1848.de

### Bleib` fit - tanz` mit

montags von 9:30 bis 11:00 Uhr im Bürgerhaus / Kurhaus Bad Camberg Übungsleitung Anja Baumann Informationen unter Tel: 06434 - 7547 oder bleib-fit-tanz-mit@tgcamberg1848.de

### Fit und mobil im Alltag

montags von 13:30 bis 14:30 Uhr und 14:30 bis 15:30 Uhr im Gymnastikraum der TG-Halle Übungsleitung Sabine Kleemann Informationen unter Tel: 0176 - 522 821 05 oder rueckentraining@tgcamberg1848.de

## Gymnastik für Männer ab 30 (Montagsbuben)

montags von 20:30 bis 21:30 Uhr in der TG-Halle und im TG-Studio Abteilungsleitung Ralf Schröder Informationen unter Tel: 06434 - 905796 oder montagsbuben@tgcamberg1848.de

### **REHA Lungensport**

dienstags von 9:00 bis 10:00 Uhr in der Turnerstubb der TG-Halle Übungsleitung Sophie Preuß Informationen unter Tel: 0163 - 4689820 oder lungensport@tgcamberg1848.de

### Sitzgymnastik

dienstags von 10:30 bis 11:30 Uhr in der Turnerstubb der TG-Halle Übungsleitung Heinz Müller Informationen unter Tel: 06434 - 7506 oder sitzgymnastik@tgcamberg1848.de

### Wirbelsäulengymnastik

dienstags von 18:00 bis 19:45 Uhr im Gymnastikraum der TG-Halle Übungsleitung Heinz Müller Informationen unter Tel: 06434 - 7506 oder wirbelsaeulengymnastik@tgcamberg1848.de

#### Mobil bleiben & Mobil werden

donnerstags von 11:00 bis 12:00 Uhr Übungsleitung Ola Menz Informationen unter Tel: 0151 - 16813982 oder mobil-bleiben@tgcamberg1848.de

### Gedächtnistraining

donnerstags von 9:30 bis 11:00 Uhr in der Turnerstubb der TG-Halle Abteilungsleitung Heidemarie Gassen / Übungsleitung Angelika Häsler Informationen unter Tel: 06434 - 904 98 73 oder gedaechtnistraining@tgcamberg1848.de

### Radfahren

donnerstags von 18:30 bis 21:00 Uhr rund um Bad Camberg Übungsleitung Thomas Kern Informationen unter Tel: 0176 - 223 290 62 oder radfahren@tgcamberg1848.de

## Bad Camberger Lauf- und Walking-Treff

donnerstags von 19:00 bis 20:00 Uhr im Stadtwald (von April bis Oktober) Übungsleitung Wolfgang Raatz Informationen unter Tel: 06434 - 7195 oder

lauftreff@tgcamberg1848.de

### **TG-Archiv-Team**

Einmal monatlich donnerstags von 19:00 bis 21:00 Uhr Marktplatz 2 in Bad Camberg Ansprechpartner Wolfgang Kaeseler Informationen unter Tel: 06434 - 8849 oder archiv@tgcamberg1848.de

### **REHA-Sport Orthopädie**

freitags von 9:00 bis 10:00 Uhr im Gymnastikraum der TG-Halle Übungsleitung Ingrid Enzmann Informationen unter Tel: 06434 - 909904 rehasport-orthopaedie@tgcamberg1848.de

### **REHA-Sport Orthopädie**

freitags von 17:00 bis 17:45 Uhr im Gymnastikraum der TG-Halle Übungsleitung Natalia Löb Informationen unter rehasport-orthopaedie@tgcamberg1848.de

Alle Angebote finden in der TG-Turnhalle in der Jahnstraße in Bad Camberg statt, sofern keine abweichende Örtlichkeit angegeben ist.

Mehr Infos und viele weitere Angebote unter www.TGCamberg1848.de.

## Musik, Natur, Sport, Tanz

... und vieles mehr. Einige Vereine in Bad Camberg haben Angebote für ältere Menschen. Sprechen Sie die Vereine doch einfach mal an oder schauen Sie auf deren Websites nach. Vielleicht ist dort etwas für Sie dabei!

Seniorentanz beim ATC Oranien Elz-Limburg-Bad Camberg e.V. Mittelfeldstr. 1 65604 Elz www.atc-oranien.de

Tel.: 06431 - 52741

Jazzmusik mit dem Jazzclub Goldener Grund e.V. www.jazzclub-goldener-grund.de Chor: walter@born4music.de Bigband: hofmike@web.de Vokalensemble:

Naturangebote mit dem NABU
Bad Camberg e.V.
Doris Kluge-Zimmermann
www.nabu-bad-camberg.de
Email: vorstand@nabu-badcamberg.de

helmut.honermann@gmx.de

**Kegeln** mit dem Kegel-Sport-Verein Bad Camberg e.V. auf der Kegelanlage im Kurhaus Chambray-lés-Tours-Platz 2 65520 Bad Camberg Tel.: 06434 - 9099878 **Treffen und Veranstaltungen** vom Obst- und Gartenbauverein Bad Camberg e.V. Margaretha Kilian

Wintersport und Fitness (u.a.

zertifizierter Herzsport) mit dem WSC Goldener Grund 1980 e.V. Simone Deutschmann

Tel.: 0162 - 9349833

Tel.: 06434-7424













## Mehr Vitalität durch Homöopathie

Die Heilung in der Homöopathie wird durch die passende Konstitutionsarznei ermöglicht. Konstitutionsarznei ist die homöopathische Arznei, die auf das Wesen und die Krankheit jeder einzelnen Person abgestimmt wird. Da Homöopathie als ganzheitliche Heilweise mit der Lebenskraft der jeweiligen Person arbeitet, ergibt sich gleichzeitig mehr Energie im Heilungsverlauf. Der Vortrag zum Thema beinhaltet Informationen rund um die Homöopathie und darüber, wie es zu mehr Vitalität im Älterwerden mit Homöopathie kommen kann.

Referentin: Irmgard Wagner,

Heilpraktikerin

Ort: wird bekannt gegeben
Termin: wird bekannt gegeben
Anmeldung:stadtjugendpflege@

bad-camberg.de 06434 - 202 141

**Kosten**: 5,00 €





## Zahlungsmöglichkeiten

Es stehen Ihnen drei Varianten der Zahlungsmodalitäten für städtische Kurse und Veranstaltungen zur Verfügung.

- Barzahlung oder EC-Zahlung bei der Stadtkasse, Chambray-lès-Tours-Platz 1, 65520 Bad Camberg
- Überweisung auf eines der Stadtkonten:

Nassauische Sparkasse

IBAN: DE04 5105 0015 0483 0001 54

Kreissparkasse Limburg

IBAN: DE76 5115 0018 0090 9500 80

Volksbank Rhein-Lahn-Limburg e. G. IBAN: DE83 5709 2800 0000 0014 06

Bitte geben Sie bei allen Zahlungen (egal, ob vor Ort oder per Überweisung) im Verwendungszweck Folgendes an:

- Kursbezeichnung
- Teilnehmer / Vorname sowie
   Nachname

Die Gebühren sollten bis spätestens 14 Tage vor Kurs- oder Veranstaltungsbeginn beglichen sein.

Bei Rückfragen können Sie uns jederzeit per Mail oder telefonisch kontaktieren: <a href="mailto:stadtjugendpflege@bad-camberg.de">stadtjugendpflege@bad-camberg.de</a> 06434 - 202 141

## **Impressum**

Herausgeber

Stadtjugend- und Seniorenpflege Magistrat der Stadt Bad Camberg

Am Amthof 15

65520 Bad Camberg

stadtjugendpflege@bad-camberg.de

Tel.: 06434 - 202 141 www.bad-camberg.de

**Texte** 

Eva Lewalter

**Redaktionelle Bearbeitung** 

Kevin Heller Kathrin Pfab

Korrektorat

Patricia Alda

Grafikdesign

Kevin Heller

Bad Camberg, März 2021

**Bildnachweise** 

Broschart, Bernhard: S. 38

Ehrlich, Peter: S. 17

Heller, Kevin: Titelseite; S. 3, 13, 30, 39,

45, 50, 54, 62, Rückseite

Kreis, Ellen: S. 28

Lewalter, Eva: S. 8, 33, 36, 40, 47, 48

Peteratzinger, Katja: S. 29

Pixabay: S. 6, 10, 14, 19, 23, 24, 27, 31, 34,

42, 44, 45, 46, 49, 52, 60, 61

Reminger, Gerti: S. 41 Rhodes, Chrsitine: S. 53



