

Seniorensseite

Der neue Seniorenbeirat stellt sich vor:

1. Vorsitzende: Claudia Fürst, 06348/7189
Seniorenbeauftragte

2. Vorsitzende: Magdalene Degner, 06347/1316

1. Beigeordnete: Marietta Heid-Gensheimer,
06348/959900

Peter Buchheit, 06348/919100
Sicherheitsbeauftragter

Hans-Jürgen Lutz, 06348/940790

Wolfgang Manger, 06347/92094

Christel Bohne-Scherthan, 06348/610847
Silberstreifbeauftragte:

Sprechstunde „Silberstreif - gegen Altersarmut“
jeden Freitag von 10-11 Uhr, Rathaus Offenbach,
tagsüber telefonisch unter 0178-1751425

Margarete Görden, 06348/3262538

seniorenbeirat@offenbach-queich.de

Digital-Botschafterinnen und Botschafter gesucht

**Unterstützen Sie ältere Menschen
beim Umgang mit Internet,
Smartphone und Co.**

**Interessieren Sie sich für digitale
Medien und möchten Ihr Wissen an
ältere Menschen weitergeben?**

**Die Ausbildung erfolgt im Oktober
2024 Online in 4 Terminen.**

Kontakt und nähere Infos unter

**Carmen Zeil, 06348/986-180,
c.zeil@offenbach-queich.de**

Seniorenangebote in

Offenbach: Siehe MGH separate Seite

Kirchenangebote s. separate Veröffentlichung

Bornheim:

- Rikscha mit Pilot für örtliche Rundfahrten
- Seniorentreff montags ab 14 Uhr, DGH
- Aktion „Bornheim trifft sich – man isst gemeinsam“
(2x monatlich) für Einwohner ab 65 Jahren oder mit
GdB ab 50 % (Veranstalter Diakonieverein
Bornheim)
- Seniorenbeauftragte Erika Körner

Essingen:

- Freizeittreff der Gemeinde in der Dalberghalle alle
zwei Wochen mittwochs ab 13 Uhr
- Seniorengymnastik des ABV Essingen in der
Dalberghalle jeden Montag von 17-18 Uhr

Hochstadt:

- Frauenkreis 14 tägig (donnerstags 14 Uhr),
Prot. Kirchengemeinde
- Mittagstisch für alleinstehende Senioren
(dienstags 12 Uhr), Lebenskreis e.V.
- Sitzgymnastik (mittwochs 9:30 Uhr),
Lebenskreis e.V.
- Stricken (dienstags 14 Uhr), NaturFreunde

Energie- und Nährstoffbedarf im Alter

Altern ist ein natürlicher Prozess. Heute geht es weniger darum, dass wir alt werden, sondern vielmehr darum, wie wir altern wollen. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung trägt hier wesentlich zum Erhalt der körperlichen und geistigen Fitness und zu einem möglichst selbstbestimmten Leben bis ins hohe Alter bei.

Bei diesem Vortrag lernen Sie den Energie- und Nährstoffbedarf älterer Menschen kennen. Welche Nährstoffe sind besonders wichtig? Wie werden sie aufgenommen? Welche Nährstoffe werden tendenziell zu wenig aufgenommen? Sie erfahren, welche Lebensmittel gute Quellen für die Nährstoffversorgung sind. Zudem erhalten Sie konkrete Ernährungsempfehlungen.

**Irina Fuchs, Gesundheitspädagogin,
G807, Mittwoch, 09.10.2024, 14.00-15.30 Uhr,
1 Termin, 10 €, Ratssaal Offenbach,
Konrad Lerch Ring 6**

Anmeldung unter: 06348/986-180