Seniorenprogramm

2. Halbjahr 2025

Angebote für Seniorinnen und Senioren
in der Gemeinde Freigericht

Inhaltsverzeichnis

Hinweise und Teilnahmebedingungen 4
Beratungsangebote 6
Sprechstunde der Behindertenbeauftragten 6
Allgemeine Sozialberatung 6
Rentenberatung 7
Wohnberatung 7
Digitale Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren 8
Sprechstunde des Senioren-Sicherheitsbeauftragten 8
Regelmäßige Angebote 9
Freigerichter Fahrradsenioren 9
Bewegung im Hallenbad 9
Weihnachtsfeiern für Seniorinnen und Senioren 10
Ausflugsfahrten 11
Vortragsveranstaltungen, Kurse und Workshops 11
Ganzheitliches Gedächtnistraining 11
Sturzprophylaxe 13
„Eigentlich …wollte ich bereits vor Jahren Vorsorge treffen…“ 13
Smartphones und Tablets mit Android – für Einsteiger 15
iPhone und iPad mit iOS – kurz und knackig für Einsteiger 16
Schützen Sie Ihr Haus vor Einbrechern 16
Letzte Hilfe – am Ende wissen, wie es geht 17
Information: Allianz für Menschen mit Demenz Main-Kinzig 18
Veranstaltung: Umgang mit Demenzkranken 19
Externe Angebote für Seniorinnen und Senioren 20
Trägerverein Schützenhof Oberrodenbach e.V. 20
Ihre Ideen stoßen bei uns auf offene Ohren 21
Bildnachweis 22
Allgemeine Informationen 24

Hinweise und Teilnahmebedingungen

Die in der Broschüre aufgeführten Angebote sind vorrangig für Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren gedacht, die ihren Hauptwohnsitz in der Gemeinde Freigericht haben. Sollten Sie jünger als 60 Jahre sein und Interesse an einem der Angebote haben, wenden Sie sich bitte an die Seniorenberaterin Frau Pletka. Bei einzelnen Angeboten kann es vorkommen, dass diese ausschließlich „Freigerichtern“ vorbehalten sind oder ein Aufschlag auf den Teilnahmebeitrag für Teilnehmer erhoben wird, die ihren Wohnsitz nicht in der Gemeinde Freigericht haben.

Unter Umständen kann es sein, dass übers Jahr Veranstaltungen abgeändert werden oder dazu kommen. Bitte informieren Sie sich über den aktuellen Stand der Angebote im Rahmen des Seniorenprogramms auf www.freigericht.de oder holen Sie sich eine aktuelle Broschüre im Rathaus.

Anmeldungen:

Bei Angeboten / Veranstaltungen, die eine Anmeldung erfordern, ist diese verbindlich. Bei externen Angeboten oder Angeboten in Kooperation kann es sein, dass die Anmeldung über den externen Veranstalter erfolgen muss. Bitte beachten Sie die Hinweise bei dem jeweiligen Angebot.
Die Gemeinde Freigericht übernimmt keine Haftung bei unvollständig oder fehlerhaft ausgefüllten Anmeldungen. Bitte achten Sie auf Vollständigkeit und Richtigkeit der gemachten Angaben.

Die Reihenfolge der Anmeldungen richtet sich nach dem Eingangszeitpunkt. Eine Platzreservierung im Vorfeld ist nicht möglich.

Angebote, die eine schriftliche Anmeldung erfordern, können nicht telefonisch oder per E-Mail gebucht werden. Die Anmeldung muss im Original vorliegen.

Die Abmeldung von Angeboten, die eine schriftliche Anmeldung benötigen, ist ebenfalls nur schriftlich möglich.

Teilnahme:

Teilnehmerzahl: Für viele der nachfolgenden Angebote gibt es eine maximale Teilnehmerzahl. Mit Erreichen der maximalen Teilnehmerzahl wird eine Warteliste eingerichtet.

Teilnahmebeitrag: Für verschiedene Angebote wird ein Teilnahmebeitrag erhoben. Bitte achten Sie auf die Darstellung der Zahlungsmodalitäten auf der Anmeldung für ein spezifisches Angebot.

Kontakt:

Informationen zu Veranstaltungen und Angeboten für Seniorinnen und Senioren bekommen Sie im Bürgerbüro der Gemeinde Freigericht oder bei Frau Simone Pletka unter Telefon 06055 916-339 oder via E-Mail an soziales@freigericht.de.

Beratungsangebote

Sprechstunde der Behindertenbeauftragten

Die Behindertenbeauftragte der Gemeinde Freigericht, Frau Michaela Freyeisen, bietet die folgenden Leistungen an:

- Beratung von Menschen mit Einschränkungen und deren Angehörigen in Freigericht in allen Fragen bezüglich der Behinderung.
- Vermittlung von Kontakten zu einschlägigen Behörden, Organisationen, Verbänden und Einrichtungen.
- Informationen über Fördermöglichkeiten, Erleichterungen und Vergünstigungen in allen Lebensbereichen, die der Behinderung entsprechen.
- Umsetzung der Ziele des Hessischen Behinderten-Gleichstellungsgesetzes (HessBGG) auf kommunaler Ebene.

Zur Beratung können telefonisch unter der Telefonnummer 0177 820 30 64 Termine mit Frau Freyeisen vereinbart werden. Bitte hinterlassen Sie dazu eine Nachricht auf der Mailbox mit der Bitte um Terminvereinbarung.

Kontakt Michaela Freyeisen:
Telefonnummer 0177 820 30 64
E-Mail: behindertenbeauftragte@freigericht.de

Allgemeine Sozialberatung

Um allen Freigerichterinnen und Freigerichtern die Möglichkeit zu geben, sich umfassend und ortsnah zu informieren, bietet die Gemeinde Freigericht in Kooperation mit dem Caritas-Verband für den Main-Kinzig-Kreis eine Allgemeine Sozialberatung an.
Wie kann es nach dem Jobverlust weitergehen? Wer unterstützt mich bei der Sicherung meines Lebensunterhalts? Wie stelle ich Anträge bei Ämtern und Behörden?

Diese und viele andere Fragen stellen sich, wenn die eigene Lebenssituation meist unvorhersehbar in Schieflage gerät. Eine erfahrene Sozialpädagogin des Caritas-Verbands für den Main-Kinzig-Kreis gibt hier Hilfestellung.

Jeden Donnerstag zwischen 13:00 und 15:00 Uhr haben alle Freigerichter Einwohnerinnen und Einwohner die Möglichkeit, die offene Sprechstunde "Allgemeine Sozialberatung" in den Räumen der ehemaligen VR-Bank in Altenmittlau (Hauptstraße 62) wahrzunehmen.

Rentenberatung

Die Gemeinde Freigericht bietet im Rathaus Sprechstunden bei Fragen zu Rentenanträgen, Kontenklärung und allgemeiner Beratung in Rentenangelegenheiten an.

Die Versichertenälteste der Deutschen Rentenversicherung Hessen, Frau Angelika Schuckert, unterstützt Sie bei allen Fragen rund um die Rente. Die Sprechstunde von Frau Schuckert findet dienstags in den Räumen der ehemaligen VR-Bank in Altenmittlau (Hauptstraße 62) statt, ein Termin zur Nutzung des Angebots ist zwingend erforderlich.

Alternativ können Sie das Rentenberatungsangebot des Amts für soziale Förderung und Teilhabe des Main-Kinzig-Kreises wahrnehmen. Termine können Sie unter der Rufnummer 06051 85-48065 vereinbaren.

Zudem können Sie sich in allen Rentenfragen an die Deutsche Rentenversicherung Hessen sowie deren Auskunfts- und Beratungsstellen wenden.

Terminvereinbarung:
Bürgerbüro, Telefon 06055 916-310 oder E-Mail buergerbuero@freigericht.de

Wohnberatung

Wohnberatung und Wohnungsanpassung ermöglichen älteren Menschen häufig ein Verbleiben in ihrer Wohnung und im vertrauten Wohnumfeld. Wohnberatung

informiert über Barrierefreiheit in der Wohnung und im Wohnumfeld. Sie trägt dazu bei, Selbständigkeit und Selbstbestimmung bis ins hohe Alter zu erhalten.

Die Seniorenberaterin der Gemeinde Freigericht, Simone Pletka, hat 2021 die Weiterbildung zur hauptamtlichen Wohnberaterin absolviert und bietet Unterstützung bei Renovierungs- / Umbauplänen, hält aber auch viele kleine, hilfreiche Tips und Tricks für den Alltag bereit.

Eine individuelle Terminvereinbarung ist unter der Telefonnummer 06055 916-339 oder via E-Mail an simone.pletka@freigericht.de möglich.

Selbstverständlich steht Frau Pletka auch für Fragen und weiterführende Informationen zur Verfügung.

Digitale Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren

Seit März 2025 bietet Herr Uwe Grasmück Unterstützung rund um Smartphone, iPhone, PC oder Tablet für Freigerichter Seniorinnen und Senioren an. Zweimal monatlich hilft er bei aktuellen Fragen und Problemen weiter.

Die Sprechstunde findet in der Zeit von 09:30 Uhr bis 11:00 Uhr in der Außenstelle des Rathauses in Altenmittlau (Hauptstraße 62, ehem. VR-Bank). Die Beratung durch Herrn Grasmück ist kostenfrei, eine Terminvereinbarung ist nicht notwendig.

Die aktuellen Termine für die digitale Sprechstunde finden Sie unter www.freigericht.de, auf dem Flyer im Rathaus oder in der regionalen Presse.

Sprechstunde des Senioren-Sicherheitsbeauftragten

Seit April 2025 bietet Herr Reinhold Harbauer, zertifizierter Sicherheitsberater für Seniorinnen und Senioren eine monatliche Sprechstunde in Freigericht an.

Die Sprechstunde findet in der Außenstelle des Rathauses in Altenmittlau (Hauptstraße 62, ehem. VR-Bank) statt. Die Beratung ist kostenfrei, eine Terminvereinbarung ist nicht notwendig. Die Sprechzeiten von Herrn Harbauer werden in der regionalen Presse sowie unter www.freigericht.de veröffentlicht.

Regelmäßige Angebote

Freigerichter Fahrradsenioren

Die Freigerichter Fahrradsenioren starten zweimal monatlich zu kleinen und größeren Touren zu den schönsten Zielen rund um Freigericht. Die ehrenamtlichen Tourenführer suchen über das Jahr sehenswerte Ziele aus, die Länge der Strecken variiert dabei zwischen 15 und 60 Kilometer. Je nach Dauer der Tour und der Streckenführung werden eine Mittagseinkehr sowie die Besichtigung von Sehenswürdigkeiten und Interessantem in der Region angeboten. Voraussetzung für die Teilnahme ist die gesundheitliche Eignung sowie die Fahrt auf einem Zweirad. Das Vorhandensein bzw. der Abschluss einer Privathaftpflichtversicherung wird empfohlen. Für die Fahrten entstehen – außer bei Bedarf für die eigene Verpflegung – keine weiteren Kosten.

Die Termine und Strecken werden gruppenintern weitergeleitet. Anmeldungen für die Gruppe „Fahrradsenioren“ sind im Rathaus oder unter www.freigericht.de erhältlich.

Bewegung im Hallenbad

Im Freizeit- und Familienbad „Platsch“ findet die „Bewegung im Hallenbad“ statt. Die Kursleiterin Frau Sigrid Blaich-Horn bietet an 10 Terminen die Möglichkeit, sich gemeinsam im Wasser zu bewegen. Es werden pro Kurs drei Gruppen angeboten, je um 11:30 Uhr, 12:15 Uhr und um 13:00 Uhr. Die Dauer der Kurse variiert, der Teilnahmebeitrag beträgt im Schnitt pro Kurstag inklusive des Eintritts ins „Platsch“ für den 8,00 € für Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Freigericht. Auswärtige zahlen einen kleinen Aufschlag. Eine Zertifizierung des Angebots bei der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von

Präventionskursen nach § 20 SGB V liegt nicht vor – eine Erstattung des Teilnahmebeitrags durch die gesetzlichen Krankenkassen ist somit nicht möglich.

Weitere Informationen sind zeitnah zu den Kursen in der regionalen Presse sowie unter www.freigericht.de zu finden. Anmeldungen werden ab etwa 4 Wochen vor Kursbeginn unter www.freigericht.de sowie im Rathaus der Gemeinde Freigericht bereitgehalten. Platzreservierungen sowie Anmeldungen via E-Mail oder Telefon sind nicht möglich.

Weihnachtsfeiern für Seniorinnen und Senioren

Die Gemeinde Freigericht bietet in jedem Jahr Weihnachtsfeiern für Seniorinnen und Senioren an. Schriftlich eingeladen werden alle Bürgerinnen und Bürger, die bereits 70 Jahre alt sind.

Ausflugsfahrten

Die vergangenen Jahre haben uns gelehrt, dass langfristige Planungen, so gut sie auch sein mögen, schnell hinfällig sind.

Ausflüge werden daher zeitnah über die regionale Presse sowie die Homepage der Gemeinde Freigericht unter www.freigericht.de veröffentlicht. Anmeldungen gibt es dann ebenfalls unter www.freigericht.de oder im Rathaus. Selbstverständlich können Sie auch direkt im Seniorenbüro nach geplanten und anstehenden Ausflugsfahrten fragen.

Vortragsveranstaltungen, Kurse und Workshops

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Bildungspartner Main-Kinzig
Bitte beachten Sie:

Veranstaltungen in Kooperation mit den Bildungspartnern Main-Kinzig sind teilweise ausschließlich unter www.bildungspartner-mk.de oder über das Anmeldeformular der Bildungspartner Main-Kinzig buchbar. Bitte beachten Sie die Hinweise zur jeweiligen Veranstaltung. Gerne unterstützen wir Sie bei der Online-Anmeldung. Sie können auch das dem Programm beiliegende Anmeldeformular nutzen, wir senden es dann für Sie an die Bildungspartner Main-Kinzig GmbH.

Ganzheitliches Gedächtnistraining

„Das merk ich mir!“ - Ein junger Geist verjüngt auch den Körper.

Wir können auch im hohen Alter unser Gedächtnis wieder fit machen. Unser Gehirn braucht nicht nur Zucker, sondern auch geistige Nahrung.

Hier geht es um Wortfindung, Merkfähigkeit, Koordination, Konzentration, aber auch um Kreativität und Beweglichkeit.

Jedes Gehirn braucht geistige Anregungen und kontinuierliches Training, um fit und leistungsfähig auch im Alter zu sein und vor allem zu bleiben.

Mit gezielten Übungen und Denkaufgaben in angenehmer und entspannter Atmosphäre verbessern wir unsere Merk- und Denkfähigkeit ganz erheblich und erleichtern damit unseren Alltag.

Leistungsdruck und Alltagsstress bleiben draußen vor der Tür!

Kurstermin:

Gedächtnistraining – Kurs I:
ab Dienstag, den 16. September, 10 Termine, immer dienstags 10:00 - 11:30 Uhr im Rathaus der Gemeinde Freigericht

Gedächtnistraining – Kurs II:
ab Freitag, den 19. September, 10 Termine, immer freitags 10:00 – 11:30 Uhr im Rathaus der Gemeinde Freigericht

Teilnahmebeitrag:
50,00 € für 10 Termine für Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Freigericht, Auswärtige zahlen einen Aufschlag von 10,00 €

Anmeldungen für die Kurse mit jeweils 10 Einheiten sind ab Anfang August im Rathaus oder zum Download unter www.freigericht.de erhältlich.

Sturzprophylaxe

Prävention ist die beste Prophylaxe! Stürze und daraus resultierende Verletzungen beeinflussen die Lebensqualität erheblich und Sturzangst kann die Selbstständigkeit einschränken. Um Stürze zu vermeiden, müssen Körper und Sinnesorgane gezielt gefordert werden. In diesem Kurs trainieren wir Koordination, Kraft, Reaktionsgeschwindigkeit sowie Balance. Sie bekommen wertvolle Tipps, wie Sie das Sturzrisiko reduzieren können.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken

Kurstermin:
ab Montag, den 13. Oktober immer montags 10:00 – 11:30 Uhr im Rathaus der Gemeinde Freigericht.

Teilnahmebeitrag:
70,00 € für 7 Termine zu jeweils 1,5 Stunden

Anmeldungen sind ausschließlich über die Bildungspartner Main-Kinzig GmbH möglich. Gerne unterstützt das Seniorenbüro der Gemeinde Freigericht bei der Anmeldung.

„Eigentlich …wollte ich bereits vor Jahren Vorsorge treffen…“

Betreuungsverfügung? Vorsorgevollmacht? Patientenverfügung? Welches ist das richtige Vorsorgeinstrument für mich? Welche Unterschiede mit erheblicher Auswirkung sind zu beachten?

Sie haben bereits heute die Möglichkeit, festzulegen wer, ab wann in Ihrem Sinne handeln darf und welches

Vorsorgeinstrument für Sie geeignet ist. Betreuungsverfügung oder Vorsorgevollmacht?

Wer sicherstellen will, dass im Fall beispielsweise eines schweren Unfalls nach dem eigenen Wunsch und Willen gehandelt wird, sollte unbedingt eine schriftliche Patientenverfügung erstellen, die präzise Behandlungswünsche für bestimmte Situation formuliert.

Wie muss eine Patientenverfügung aussehen? Wo sollte sie hinterlegt werden? Wie aktuell soll sie sein?

Hilfreiche und weiterführende Broschüren werden kostenlos bereitgestellt.

Es wird allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern zusätzlich eine Folgeveranstaltung angeboten. Hier ist es möglich, nochmals Fragen an die Mitarbeiterinnen des Betreuungsvereins Main-Kinzig e.V. zu stellen.

Kurstermin:
Montag, 17. November, 17:00 - 19:00 Uhr, Rathaus Freigericht
Folgeveranstaltung: Montag, 8. Dezember, 17:00 Uhr, Rathaus Freigericht

Bitte beachten Sie: Die Folgeveranstaltung ist ausschließlich den Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Eingangsveranstaltung vorbehalten.

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Wir bitten aber um unbedingte Anmeldung unter 06055 916-339 (Frau Pletka) oder per E-Mail an soziales@freigericht.de.

Smartphones und Tablets mit Android – für Einsteiger

Sie haben ein neues Smartphone oder ein neues Tablet mit Android als Betriebssystem (z.B. Samsung, Google, Huawei)? Lernen Sie in diesem Workshop die Möglichkeiten Ihres mobilen Begleiters kennen. Wie komme ich über WLAN ins Internet? Wie empfange und sende ich E-Mails? Welche nützlichen Programme gibt es, und wo bekomme ich sie her? Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht haben will? Welche Einstellungen sind ratsam – und welche nicht? Welche Tipps und Tricks gibt es noch zu meinem Gerät? Der Workshop soll Ihnen helfen, erste Erfahrungen mit Ihrem Gerät zu machen, und ist auf Neulinge im Android-Bereich ausgerichtet.

Voraussetzung: Grundwissen wie Ein- und Ausschalten oder Umgang mit der Bildschirmtastatur sollte vorhanden sein.

Bringen Sie bitte Ihr eigenes Android - Gerät mit!

Kurstermin:
Dienstag, 16. September, 17:00 - 20:00 Uhr, Rathaus Freigericht

Teilnahmebeitrag:
32,00 € für 4 Unterrichtseinheiten an einem Tag

Bitte beachten Sie: Anmeldungen sind bis 02.09.2025 möglich!

Anmeldungen sind ausschließlich über die Bildungspartner Main-Kinzig GmbH möglich. Gerne unterstützt das Seniorenbüro der Gemeinde Freigericht bei der Anmeldung.

iPhone und iPad mit iOS – kurz und knackig für Einsteiger

Sie besitzen ein Apple iPhone und/oder ein iPad mit aktuellem iOS-Betriebssystem? Sie möchten gerne mehr damit anfangen als nur telefonieren oder im Internet surfen? Sie sind sich unsicher, wie Sie Ihr iPhone und/oder iPad richtig und effektiv einsetzen? Was ist eigentlich das Kontrollzentrum oder die Mitteilungszentrale, was ist die iCloud, und wer soll denn Siri sein? Wenn Sie sich diese Fragen schon mal gestellt haben, dann finden Sie diese und noch viele weitere Antworten in diesem Workshop. Lernen Sie, mit dem App-Store umzugehen, finden Sie heraus, wie man Kontakte pflegt oder E-Mails schreibt, machen Sie Fotos und versenden Sie diese.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes i-Phone oder i-Pad mit!

Kurstermin:
Dienstag, 11. November, 17:00 - 20:00 Uhr, Rathaus Freigericht

Teilnahmebeitrag:
32,00 € für 4 Unterrichtseinheiten an einem Tag

Bitte beachten Sie: Anmeldungen sind bis 28.10.2025 möglich!

Anmeldungen sind ausschließlich über die Bildungspartner Main-Kinzig GmbH möglich. Gerne unterstützt das Seniorenbüro der Gemeinde Freigericht bei der Anmeldung.

Schützen Sie Ihr Haus vor Einbrechern

Im Rahmen eines Vortrages wird ein Mitarbeiter von der polizeilichen Beratungsstelle in Hanau zum Thema Einbruchschutz referieren. Herzlich eingeladen sind hierzu alle Haus-/Wohnungsbesitzer oder Mieter von Häusern oder

Wohnungen, die daran Interesse haben, dass in ihre eigenen vier Wände keine „ungebetenen Gäste“ eindringen.

Es werden allgemeine Hinweise zur Einbruchsvermeidung gegeben und die wichtigsten Möglichkeiten zur kostengünstigen Nachrüstung von Fenstern und Türen vorgestellt. Kostenlose Broschüren, die an die Zuhörer verteilt werden, runden das Beratungsangebot ab.

Kurstermin:
Mittwoch, 6. August, 15:00 – 17:00 Uhr, Rathaus Freigericht

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Wir bitten aber um unbedingte Anmeldung unter 06055 916-339 (Frau Pletka) oder per E-Mail an soziales@freigericht.de.

Letzte Hilfe – am Ende wissen, wie es geht

Erste Hilfe zu leisten bei Unfällen oder Notfällen ist eine Selbstverständlichkeit und gesetzlich verankerte Bürgerpflicht. Letzte Hilfe zu leisten, um schwerkranken und sterbenden Menschen beizustehen sollte eigentlich genauso normal sein. Letzte-Hilfe-Kurse wurden ins Leben gerufen, um die Bevölkerung zu den Themen Tod, Sterben und Trauer ins Gespräch zu bringen und alle Menschen zu ermutigen, an der Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen teilzunehmen.

Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegeleiten ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen.

Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bietet das Seniorenbüro der Gemeinde Freigericht den Kurs zur „Letzten Hilfe“ an.

In diesen Letzte-Hilfe-Kursen lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können. Der Kurs „Letzte Hilfe“ bietet in 4 Modulen Einblicke sowohl in die medizinischen als auch die

ethischen Aspekte des Sterbens und zeigt Möglichkeiten aber auch Grenzen der Sterbebegleitung auf. Die Moderation der Veranstaltung erfolgt durch erfahrene und zertifizierte KursleiterInnen mit Erfahrung in der Hospiz- und Palliativversorgung.

Kurstermin:
Sonntag, 19. Oktober 2025, 10:00 – 14:00 Uhr, Rathaus Freigericht

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Die Plätze bei der Veranstaltung sind allerdings beschränkt, wir bitten daher um unbedingte Anmeldung unter 06055 916-339 (Frau Pletka) oder per E-Mail an soziales@freigericht.de.

Information: Allianz für Menschen mit Demenz Main-Kinzig

Die Allianz für Menschen mit Demenz Main-Kinzig wurde 2021 gegründet. Eines ihrer Ziele ist es, zu Themen von Menschen mit Demenz aufzuklären und zu informieren. Zu den Netzwerkpartnern zählen engagierte lokale Akteur/-innen aus den Bereichen Versorgung, Beratung, Begleitung oder Pflege von Menschen mit Demenz und zur Unterstützung von deren Angehörigen. Koordiniert wird das Netzwerk durch Simone Grecki-Runde, Demenzbeauftragte des Main-Kinzig-Kreises.

Unter dem Sammelbegriff der Demenzen finden sich viele unterschiedliche Formen und Ausprägungen einer Erkrankung, die mit vielen Ängsten und Vorurteilen belegt ist. Die wörtliche Übersetzung des Begriffs Demenz aus dem Lateinischen lautet „weg vom Geist“ oder „ohne Geist“. Doch wie passt das mit unserer heutigen Sicht auf Menschen mit Demenz zusammen? Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. empfiehlt „genau hinzusehen“. Oftmals sehen wir nach der Diagnosestellung statt des Menschen nur die Erkrankung. Menschen mit Demenz verfügen indessen über viele Fähigkeiten. Sie und ihre Angehörigen und Freunde möchten weiterhin am Leben teilhaben und sich unterstützt fühlen.

Veranstaltung: Umgang mit Demenzkranken

Die häufigste Form der Demenzerkrankung ist die vom Typ Alzheimer. Diese Erkrankung erzeugt Angst und Hilflosigkeit aufseiten der Betroffenen genauso wie bei Angehörigen und professionellen Helferinnen und Helfern. Von Menschen mit Demenz wird die Welt um sie herum als undurchschaubar und nicht mehr durch sie steuerbar empfunden. Es kommt deshalb im alltäglichen Umgang immer wieder zu Problemen in Form von Abwehrverhalten, Aggression oder depressivem Rückzug. Ein einfühlsamer Umgang mit den Betroffenen ist von größter Bedeutung, dadurch können Krisen und Konfrontationen vermieden oder gemildert werden.

Kurstermin:

Dienstag, 28. Oktober 2025, 15:30 – 17:45 Uhr, Rathaus Freigericht

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Die Plätze bei der Veranstaltung sind allerdings beschränkt, wir bitten daher um unbedingte Anmeldung unter 06055 916-339 (Frau Pletka) oder per E-Mail an soziales@freigericht.de.

Bildungspartner Main-Kinzig

MKK MAIN-KINZIG-KREIS

Lokale Allianz für Menschen mit Demenz

Externe Angebote für Seniorinnen und Senioren

Nachfolgend finden Sie Angebote für Seniorinnen und Senioren von externen Veranstaltern, zum Beispiel lokale Reiseveranstalter oder Vereine.
Die Gemeinde Freigericht übernimmt keine Verantwortung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte. Bitte sprechen Sie bei Fragen oder Unsicherheiten den entsprechenden Veranstalter an.

Trägerverein Schützenhof Oberrodenbach e.V.

Der Trägerverein Schützenhof Oberrodenbach e.V. hat ein Nutzungskonzept für das ehemalige Gasthaus „Schützenhof“ in Oberrodenbach entwickelt, das auf das Zusammensein von „Jung & Alt“ abzielt. Durch verschiedene Angebote und Veranstaltungen wird ein breites Publikum aller Altersgruppen angezogen.
Unter Anderem finden sich im Schützenhof regelmäßig das Repair-Café, der Spielenachmittag, das gemeinsame Frühstück oder der Single-Treff. Dazu werden viele Einzelveranstaltungen wie Lesungen, Workshops oder Ähnliches angeboten.

Weitere Informationen sowie anstehende Veranstaltungen und Angebote finden sich unter www.traegerverein-schuetzenhof.de.

Ihre Ideen stoßen bei uns auf offene Ohren

Sie haben im Seniorenprogramm der Gemeinde Freigericht nicht das gefunden, was Sie suchen?

Wir bemühen uns, für alle Interessenslagen Veranstaltungen anzubieten. Am Ende sind aber die Freigerichter Seniorinnen und Senioren die Experten für Seniorenarbeit.

Wir freuen uns über Ihre Wünsche, Ideen und Anregungen, wie wir die Angebote für Seniorinnen und Senioren abwechslungsreich und spannend gestalten können. Ob Bewegungs- oder Bildungsangebote, Kreatives oder Ausflüge - kommen Sie auf uns zu, wir sondieren gemeinsam, was möglich ist.

Kontakt:

Simone Pletka
Telefon: 06055 916-339
E-Mail: soziales@freigericht.de

Bildnachweis

Für die freundliche Überlassung der in der Broschüre genutzten Bilder danken wir:

Deckblatt	Kürbisse - Bild von Alexa auf Pixabay
Seite 9	Fahrrad - Bild von Angeles Balaguer auf Pixabay
Seite 9	Hallenbad Platsch - Wirtschaftsbetriebe der Gemeinde Freigericht
Seite 10	Adventskranz - Bild von wildhearts auf Pixabay
Seite 11	Gehirn - Bild von Alexandra Koch auf Pixabay
Seite 13	Sturz - Bild von Steve Buissinne auf Pixabay
Seite 13	Unterschrift - Bild von StockSnap auf Pixabay
Seite 15	Android-Phone - Bild von Dominick Vietor auf Pixabay
Seite 16	iPhone - Bild von Jan Vašek auf Pixabay
Seite 16	Einbrecher - Bild von Gerd Altmann auf Pixabay
Seite 17	Haltende Hände - Bild von Sabine van Erp auf Pixabay
Seite 19	Demenz - Bild von Gerd Altmann auf Pixabay
Seite 24	Igel – Bild von Christiane auf Pixabay

Allgemeine Informationen

Herausgeber

Gemeinde Freigericht

Der Gemeindevorstand

Rathausstraße 13

63579 Freigericht

E-Mail: gemeinde@freigericht.de

Internet: www.freigericht.de

Kontakt

Gemeinde Freigericht

Seniorenbüro

Simone Pletka

Telefon: 06055 916-339

E-Mail: soziales@freigericht.de