

Liebe Mitglieder, liebe Interessierte und Unterstützerinnen und Unterstützer,

das Jahr ist noch frisch und wir wünschen Ihnen für 2020 ganz viel Glück, Gesundheit und Zufriedenheit. Wir hoffen, Sie hatten einen guten Start und konnten zuversichtlich das neue Jahr begrüßen.

Im neuen Rundschreiben finden Sie neue Angebote, z.B. „Bewegung nach Musik“ von Christel Popadiuk, außerdem die Reise in die Eifel Anfang September und die Nachholung der Führung von Silke Wustmann.

INTERAKTIVE helfen sich gegenseitig bei vielen Dingen des täglichen Lebens:

- sie kaufen ein
- sie gießen die Blumen während des Urlaubs
- sie begleiten zu Ärzten, zur Krankengymnastik oder zu Behörden
- sie besuchen zum Vorlesen, zum Gespräch
- sie helfen bei der Erledigung von Korrespondenz
- sie helfen bei kleinen technischen Reparaturen
- sie hängen Gardinen auf
- sie nähen Knöpfe an, flicken
- sie helfen bei Krankenhausaufenthalten

Fragen Sie nach im Büro: Montag-Freitag von 10:00 - 12:00 Uhr, Tel. 06171-25587

Weitere Informationen unter www.interaktiv-oberursel.de

INTERAKTIVITÄTEN

1. Spaziergänge am Donnerstagvormittag

mit INTERAKTIV - Mitglied Bettina Thieme

Die Spaziergänge finden einmal im Monat bei jedem Wetter ca. 2 Stunden statt. Festes Schuhwerk, Regenschutz und eine Sitzunterlage sind obligatorisch. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Für öffentliche Verkehrsmittel werden Gruppentageskarten gelöst, auf denen die Namen der Mitfahrenden eingetragen werden müssen. Die Kosten werden auf die Teilnehmer umgelegt, ebenso eventuelle Eintrittspreise. Bitte unbedingt **10 Minuten vor Abfahrt** am Treffpunkt sein.

Donnerstag, 20. Februar 2020

Zum Start ins Hölderlin - Jahr spazieren wir ein Stück auf dem Hölderlinpfad von Bad Homburg bis zum Riedberg

Treffpunkt: Bahnhof Oberursel, Bus 261 Richtung Homburg Abfahrt 9:47 Uhr. Rückfahrt: U 3 ab Niederursel, -:09, -:24, -:39, -:54 (Zielcode 5126)

Donnerstag, 19. März 2020

Rundgang durch Dornholzhausen auf den Spuren der Waldenser

Treffpunkt: Bahnhof Oberursel, Bahnsteig S 5 Richtung Homburg, Abfahrt 9:27 Uhr, ab Homburg weiter mit Bus Nr. 1 Richtung Gotisches Haus, Bussteig 6, Abfahrt 9:38 bis Dornholzhausen, Lindenallee an 9:53. Rückfahrt ab Dornholzhausen Landgraf Friedrich Platz -:15, -:45. (Zielcode 5101)

Donnerstag, 23. April 2020

Spaziergang auf dem Energie-Erlebnis-Weg in Weilrod - Cratzenbach (5 km)

Treffpunkt: Bahnhof Oberursel, U 3 Haltestelle Richtung Hohemark, Abfahrt 9:16 Uhr weiter ab Hohemark mit Bus 50 Abfahrt 9:33 Uhr nach Rod an der Weil, Ziegelhütte an 10:10 Uhr weiter mit Bus 82 ab Ziegelhütte 10:15 Uhr, an Cratzenbach 10:20 Uhr, Rückfahrt ab Cratzenbach Bus 82 12 Uhr, an Rod an der Weil Post 12:25 Uhr, weiter mit Bus Nr. 50 Abfahrt 12:50 Uhr, an Hohemark 13:27 Uhr, weiter mit U 3 Abfahrt 13:33 Uhr (Zielcode 5242)

Donnerstag, 14. Mai 2020

Führung im Wissenschaftsgarten der Goethe-Uni auf dem Riedberg (mit Gewächshäusern) ca. 1 ½ Stunden,

dafür ausnahmsweise **Anmeldung im Interaktiv-Büro bis 1. Mai nötig**. Maximale Teilnehmerzahl 20. Die Führungskosten werden auf die Teilnehmer umgelegt.

Treffpunkt: U 3 Haltestelle Bahnhof Oberursel Richtung Frankfurt, Abfahrt 9:44 Uhr. Rückfahrt mit U 3 ab Niederursel -:09, -:24, -:39, -:54 (Zielcode 5126)

Donnerstag, 18. Juni 2020

Spaziergang zum Rosarium in Hattersheim und ein Stück Regionalparkroute

Treffpunkt: Bahnhof Oberursel, S 5 Bahnsteig Richtung Frankfurt, Abfahrt 9:04 Uhr, an Frankfurt Taunusanlage 9:24 Uhr, weiter mit S 1 Abfahrt 9:39 Uhr, an Hattersheim 10.00 Uhr. Rückfahrt ab Hattersheim mit S 1 -:29, -:59, mit S 5 ab Hauptwache -:05, -:20, -:35, -:50.

2. Wanderungen mit INTERAKTIV-Mitglied Josefa Becker-Schmid

Die Wanderungen finden immer **am ersten Dienstag im Monat** statt. Wanderstrecke und Uhrzeit erfahren Sie bei Frau Becker-Schmid oder aus der Presse. Es handelt sich jeweils um Tagestouren von **10-12 km** (ca. 4 Stunden Gehzeit) bei gemäßigttem Tempo. Grundsätzlich werden öffentliche Verkehrsmittel mit Gruppenkarten oder Hessen-Ticket benutzt. Gutes Schuhwerk und etwas Verpflegung im Rucksack sind erforderlich. Zwischendurch werden kurze Pausen eingelegt. Eingekehrt wird am Ende oder gegen Ende der Wanderung.

3. Feldenkrais-Kurs

mit INTERAKTIV - Mitglied und Feldenkrais- Lehrerin Martina Desoi-Michel

- Beschwerden des gesamten Bewegungsapparates, z. B. Rückenschmerzen, Schulter-Nackenverspannungen, Gelenkprobleme
- Verlust von Bewegungsmöglichkeiten durch neurologische Erkrankungen wie z. B. MS und Schlaganfall
- Wunsch nach mehr Beweglichkeit und deren Erhalt bis ins hohe Alter.

Dabei hilft Bewegung nach der Feldenkrais-Methode. Durch sie bekommen wir nochmals die Möglichkeit, Bewegung unbewusst zu lernen, ganz so, wie sich unsere Motorik im Säuglings- und Kleinkindalter entwickelt hat.

Der laufende Kurs endet am 27. März. Ein neuer Kurs startet am 24. April und endet am 19.6. d.h. 8 Termine. Der Kurs ist auch teilbar.

Die Kurse finden freitags von 9 - 10:15 Uhr oder von 10:45 -12:00 Uhr, Vorstadt 34 statt und kosten 12.- € pro Stunde für Interaktive. Wer teilnehmen möchte, melde sich bitte direkt unter Tel. 51176 bei Frau Desoi - Michel an. Ein Einstieg in laufende Kurse ist jederzeit möglich.

4. Telefonketten-Treffen für Kettenmitglieder und interessierte Gäste

Mittwoch, 4. März um 15:00 Uhr, Kursana Villa, Epinayplatz

Hilfe geben und Hilfe nehmen – die Telefonkette ist das klassische Beispiel!

Die Kettenmitglieder und Gäste treffen sich unter Leitung von Brigitte Paternoga zum Gespräch und Erfahrungsaustausch bei Kaffee und Kuchen.

Weitere Termine für 2020 jeweils am Mittwoch: 3. Juni, 2. September, 9. Dezember.

Eine Anmeldung bei Frau Paternoga ist erforderlich.

Bei ihr erhalten sie auch detaillierte Informationen zu den Ketten insgesamt.

Wer eine Fahrhilfe oder Begleitung benötigt, kann gern ein Hilfesuch im Büro unter Tel. 25587 stellen!

INTERAKTIV-Telefonketten sind so organisiert, dass jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer jeden Morgen zur gleichen Zeit von einem Kettenmitglied angerufen wird und dann selbst das nächste Kettenmitglied anruft. Wurden alle Kettenmitglieder erreicht, wird die Kettenleitung informiert, dass die Kette geschlossen ist. Meldet sich ein Mitglied der Kette nach mehrmaligen Versuchen nicht, wird ebenfalls die Kettenleitung informiert, die dann sofort die nötigen Schritte veranlasst, damit im Krankheits- oder Notfall Hilfe geleistet wird.

Unsere Telefonketten, die aus jeweils 4–5 Mitgliedern bestehen, sind nicht statisch, sondern im Gegenteil, immer in Bewegung und offen für neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Sie sind ein gutes Mittel gegen Vereinsamung im Alter oder in einer längeren Krankheitsphase.

5. Spielenachmittage in der Aumühlenresidenz, donnerstags um 15:30 Uhr

INTERAKTIV-Mitglieder treffen sich in der Mühlenstube der Aumühlenresidenz, Aumühlenstraße 1a zu Karten- und Gesellschaftsspielen mit Bewohnerinnen und Bewohnern des Hauses und Gästen.

Geplante Termine 2020: 20.02., 12. und 19.03., 09. und 16.04., 14.05., 18.06., 09. und 16.07., 13. und 20.08., 10. und 17.09., 08. und 15.10., 12. und 19.11., 10. und 17.12.

Wer Lust hat zu spielen, ist herzlich eingeladen!

6. Offenes Singen "Volks- und Wanderlieder"

jeden 1. und 3. Freitag im Monat von 15:30-17 Uhr im Wanderheim des Taunusklubs, Geschwister-Scholl-Str. 17

INTERAKTIV- und Taunusklub-Mitglieder singen gemeinsam unter Leitung von INTERAKTIV - Mitglied Helmut Kasper, der auf der Gitarre begleitet. Kaffee und Kuchen gibt es ab 15 Uhr, gesungen wird von 15:30 bis 17:00 Uhr.

7. Denksport „Geistig fit in jedem Alter“

mit INTERAKTIV-Mitgliede **Stephanie Becker-Baltruschat**, dienstags **11 – 12 Uhr**,
Stadthalle, Raum bitte Anzeige auf der Tafel beachten

Wer körperlich fit bleiben möchte, sollte seine Muskeln regelmäßig kräftigen. Mit der geistigen Fitness ist es ähnlich. Auch unsere Gehirnzellen sollten kontinuierlich trainiert werden, denn unser Gehirn zeigt erstaunliche Leistungen, wenn man es fordert.

Mit unterschiedlichen und abwechslungsreichen Übungen stärken wir im Kurs die Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung sowie Fantasie und Kreativität.

Wir trainieren gemeinsam unsere mentale Fitness, denn in der Gruppe macht es einfach viel mehr Spaß.

Ein neuer Kurs startete im Januar mit weiteren Terminen am 25. Februar, 3. / 17. / 24. und 31. März.

Der nächste Kurs beginnt am 21.4. mit weiteren Terminen am 28.4., 5., 12., 19. Mai, 2.6., 16.6., 23.6. und 30.6. Auch für die Kurse können 10-er Karten im Wert von 40.- € erworben werden, die dann für den laufenden Kurs und den darauffolgenden Kurs Gültigkeit haben. Am Kurs kann auch noch nach Kursbeginn teilgenommen werden.

Anmeldung (ist Pflicht) zum Kurs ab April bitte bis zum **7. April** im INTERAKTIV - Büro unter der Nummer 25587. Pro Kurs maximal 16 Teilnehmer, mindestens 12.

8. Bewegung nach Musik und Tanz

NEUES ANGEBOT

mit INTERAKTIV – Mitglied **Christel Popadiuk**

montags von 14:30 – 15:30 in der Stadthalle, Raum siehe Aushang

Sie sind noch recht gut zu Fuß und es würde Ihnen Spaß machen, neue Erfahrungen zwischenmenschlicher Beziehungen zu sammeln: gemeinsames Lernen und Erleben von Bewegungen nach Musik macht Freude und lässt in ganz neuer Form miteinander in Kontakt treten. Es werden Tänze in schreitender Form allein, zu zweit, im Kreis, aber auch etwas schnellere Gangarten angeboten. So kann sich jede nach ihren Fähigkeiten einbringen.

Das Wichtigste beim Umgang mit Musik ist immer die Stärkung der Lebensfreude.

Auch Zuschauer sind willkommen, sie können vielleicht für den Beifall sorgen.

Mitglieder geben pro Termin 1 ZT, bei Mitgliedern ohne Zeittaler sammelt Frau Popadiuk 1,50 € ein.

Termine: Montag 16.3., 23.3., 27.4., 11.5., 25.5. und 8.6..

Bitte melden Sie sich unter Telefon 25587 im INTERAKTIV – Büro an.

JUNG UND ALT GEMEINSAM

1. Städtisches Kinderhaus Camp King, Jean-Sauer-Weg

Seit über elf Jahren werden Garten und Spielgelände des städtischen Kinderhauses im Jean-Sauer-Weg im Frühjahr und Herbst von Mitgliedern des Vereins INTERAKTIV - Generationen füreinander jahreszeitlich betreut.

Für die Frühjahrsaktion wurde der **3. April als Termin** festgesetzt, wie immer ab 14 Uhr am Kinderhaus. Alle die Lust haben gemeinsam mit den Kindern und dem Team den Garten und die Spielgeräte aus dem Winterschlaf zu holen und zum Abschluss noch bei einem Stück Kuchen den Nachmittag ausklingen zu lassen, melden sich bitte direkt bei Dieter Jambor.

2. Verein zur Betreuung ausländischer Kinder und Jugendlicher, Marxstr. 10

hat seinen Namen geändert und heißt nun „**Verein zur Integration von Kindern und Jugendlichen aller Nationen e.V.**“. Er ist auch in neue Räume gezogen, aber die Adresse ist die gleiche geblieben. Am 20. Juni kann der Verein sein 45-jähriges Jubiläum feiern!



Wir haben die Arbeit des Vereins in 2019 mit einer Spende unterstützt. Außerdem betreuen dort mehrere INTERAKTIVE Kinder und Jugendliche bei den Hausaufgaben, lesen mit ihnen oder helfen am Computer.

PROJEKT FELDBERGSCHULE – INTERAKTIV: SCHÜLER HELFEN SENIOREN AM PC

**Problemlösungen aller Art
Individuelle Hilfen und Gelegenheit zum Üben**

Mittwoch und Freitag von 9-15 Uhr

Jeden Mittwoch und Freitag von 9:00 bis 15:00 Uhr bei TuN (Schulverein Technik und Natur) e.V., www.tunev.de, außer in den Osterferien (3. - 19.4.), in der ehemaligen Hausmeister-Wohnung der Feldbergschule, Oberhöchstatterstr.20, Eingang Kleine Schmieh.

Schüler der Fachoberschule für Informatik, unterstützt von ihren Lehrern, geben Mitgliedern von INTERAKTIV individuelle Hilfen am PC. Ob es sich um erste Schritte am PC, Surfen im Internet, Programme, Pannenhilfe, Neu-Installationen auf dem eigenen PC oder Beratung vor der Anschaffung eines PCs handelt: Die Fachoberschüler mit ihren Lehrern sind kompetente Ansprechpartner und helfen bis hin zum Zusammenbau eines preiswerten und maßgeschneiderten PC.

INTERAKTIV-Mitglieder können das offene Angebot von TuN ohne Anmeldung in Anspruch nehmen. In Rechnung gestellt werden große Reparaturen, Ersatzteile und nach Absprache mehrstündige Einsätze. Wer sich ansonsten für die Hilfen erkenntlich zeigen möchte, kann das in Form einer Spende an TuN machen.

Reise in die Eifel vom 30.08. bis 03.09.2020 mit Bettina Thieme und Karin Stockrahm

30.08.

Abfahrt 8:30 Uhr ab Oberursel Bahnhof, Bushaltestelle. Anreise über die Autobahn Frankfurt-

Limburg-Montabaur-Koblenz zu einem Stopp bei der Festung Ehrenbreitstein. Führung inkl. Eintritt Festung. „Festungsschicksale“, die Festung als Zufluchtsort und Heimat zahlreicher Familien in der Nachkriegszeit.

Weiterfahrt zur Burg Eltz. Fahrt mit Pendelbus hin- und zurück zur Burg. Führung inkl. Eintritt Burg Eltz.

Dann Weiterfahrt in die Südeifel nach Bitburg-Biersdorf zur Hotelunterkunft: 4* Dorint Seehotel & Resort, Seeufer 1, 54636 Bitburg, Tel 06569-990. Zimmerverteilung und Abendessen.

31.08.

Frühstücksbuffet, Tagesausflug ab Hotel mit ganztägiger Reiseleitung.

Nordeifel, Belgische Eifel, Hohes Venn, Monschau, Historische Wassermühle Birgel.

Fahrt über den deutsch-belgischen Grenzübergang Losheimer Graben in die Heckenlandschaft. Kurzer Spaziergang über Holzstege im Moorgebiet. Danach besuchen wir die Fachwerkstadt Monschau. Spaziergang durch die mittelalterliche Stadt, eines der schönsten Städtchen der Eifel. Gelegenheit zum Mittagessen (Selbstzahler).

Weiterfahrt nach Birgel und Führung durch das historische Mühlenzentrum mit Backhaus. Dauer 90 min. Rückfahrt zum Hotel und Abendessen.

01.09.

Nach dem Frühstück Fahrt ins benachbarte Luxemburg mit Besuch von Echternach.

Echternach liegt an der Sauer, (die gleichzeitig die Grenze zu Deutschland bildet), älteste Stadt des Landes sowie historisches und kulturelles Zentrum der Region Müllerthal. Verwinkelte Gassen, Überreste und Türme der Alten Stadtmauer sowie ein Marktplatz mit gotischem Rathaus versetzen den Besucher zurück in vergangene Zeiten. Längerer Aufenthalt und individuelle Mittagspause.

Am Nachmittag geht es zur Erlebniswelt Bitburger. Sehen, hören, riechen und schmecken wir, was Bitburger Premium Pils so besonders macht. In der Marken-Erlebniswelt können wir auf 1700 qm die faszinierende Welt des Bieres hautnah und in allen Details erleben. Dauer der Führung ca. 90 min. inkl. 2 Freibier und 1 Brezel. Abendessen im Hotel.

02.09.

Nach dem Frühstück Tagesausflug ab Hotel mit ganztägiger Reiseleitung.

Vulkaneifel und Osteifel inkl. Vulkanmuseum in Daun. Besuch der vor ca. 13000 Jahren durch gewaltige Explosionen entstandenen Maare: Meerfelder Maar, Weinfelder Maar, Schalkenmehrener Maar.

Nach der Mittagspause geht es zur Abtei Maria Laach und zum Laacher See. Eingebettet im schönen Hochwald liegt der Laacher See, in unmittelbarer Nähe steht die Benediktiner Abtei mit der imposanten Basilika. Rückfahrt zum Hotel und Abendessen.

03.09.

Nach dem Frühstück Beginn der Rückfahrt nach Oberursel. Zunächst besuchen wir Trier. Bei der Stadtrundfahrt und –gang mit Führung können wir die Bauwerke Porta Nigra, den Dom (UNESCO Welterbe), die Liebfrauen Kirche, das kurfürstliche Palais sowie das Amphitheater und die Konstantin Basilika bestaunen.

Mittagspause. Fakultativ: 1 einstündige Schifffahrt auf der Mosel für 10,80 € ab 10 Selbstzahlern. **Teilnahme bitte mit der Anmeldung buchen!!**

Fahrpreis: 623.- € pro Person im DZ, Einzelzimmerzuschlag 120.- € für 4 Nächte

Leistungen: Fahrt im modernen Reisebus mit WC, 4 Übernachtungen mit Halbpension im 4* Hotel inkl. aller Führungen und Eintritte, 1 Versicherungsschein für die Gruppe, inkl. Reisekostenrückversicherung ohne Selbstbeteiligung.

Anmeldungen nur im Interaktiv-Büro. Sie bekommen dann eine Reisebestätigung der Firma Werners und 2 Überweisungsformulare, Anzahlung 50.- € sofort nach Erhalt der Bestätigung. Rest bis spätestens 31.07.2020.

IN EIGENER SACHE

1. Fotos vom Vereinsleben

Ab sofort können Sie Fotos von Vereinsveranstaltungen usw. im internen Bereich unserer Homepage ansehen. Wenn Sie noch nicht im Besitz des Passwords sind, melden Sie sich bitte im Büro.

2. Bilder von Hilfeinsätzen

Damit wir über unser Vereinsleben auch mit Bildern informieren können, bitten wir alle uns Bilder, z.B. von Ihren Hilfeinsätzen zu schicken: interaktiv.oberursel@t-online.de.

3. Angebot von Ausflügen und Vorträgen

Durch den Rückzug von Frau Hausdorf aus der Organisation von Ausflügen und Vorträgen suchen wir Mitglieder, die bereit wären sich hier einzubringen. Es mangelt weniger an Ideen als an Durchführenden. Wer sich vorstellen kann, hierbei aktiv zu werden, rufe mich bitte an.

Wir wünschen allen eine gute Zeit und freuen uns auf ein Treffen auf der Mitgliederversammlung am 18.3. im Rathaussaal.

Herzliche Grüße
Jutta Ibert

Bilder vom Geselligen Abend im Dezember 2019



Ehepaar Vitmaier, Linda Schulz, Maria Sauer



Gisela Damann, Margarete Lehmann, Rita Eichner

Veranstaltungen von INTERAKTIV in 2020

- 18. März** **Jahresmitgliederversammlung um 18.00 Uhr im Sitzungssaal des Rathauses mit Wahlen für den Vorstand**
- 30. April** **Wildkräuter erkennen – Spaziergang in Bad Homburg am Plätzenberg mit INTERAKTIV-Mitglied Eva Rubik.**
Treffpunkt 15 Uhr bei der Gärtnerei Dinges in Bad Homburg, Bommersheimer Weg 120, Abfahrt 14:19 Uhr Oberursel Bahnhof Richtung Bad Homburg Bus 41, wechselt in Bus 7 bis Niederstedter Weg. Rückfahrt ab Niederstedter Weg Bus 7 wechselt in Bus 41 um -:19 und -:49.
Es ist empfehlenswert ein Heft für Notizen und ein kleines Körbchen mitzubringen.
Anmeldung im INTERAKTIV-Büro.
- 13. Mai** **„Die neue Altstadt von Frankfurt am Main (Teil II)“ Führung von Silke Wustmann von 10.30 - 12 Uhr.**
Anschließend gemeinsames Mittagessen im Restaurant „Paulaner am Dom“.
Treffpunkt: S 5 Bahnsteig Bahnhof Oberursel Richtung Frankfurt, Abfahrt 9:34 Uhr. Max. 25 Personen. Anmeldung und Zahlung von 10,- € im INTERAKTIV-Büro.
- 03. Sept.** **Grillfest im Garten des Traute und Hans Matthöfer - Hauses um 17 Uhr**
für alle, die schon mal Hilfe gegeben haben.
Eine Anmeldung bis zum 26. August im INTERAKTIV-Büro ist unbedingt erforderlich.

Zu allen Veranstaltungen sind Gäste und Freunde herzlich willkommen. Bitte beachten Sie: bei sämtlichen Fahrten besteht kein Versicherungsschutz durch den Verein INTERAKTIV. Bei allen Ausflugsfahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln werden Gruppenkarten vom Organisationsleiter gelöst. **Bitte bei der Anmeldung mitteilen, ob man im Besitz einer RMV-Karte ist.** Bitte mindestens 10 Minuten vor Fahrtbeginn an der Haltestelle sein. Wer unterwegs zusteigen möchte, bitte unter 06171-4374 melden. **Kurzfristige Absagen bitte auch unter dieser Telefonnummer mitteilen.**

Anwesenheit 10 Minuten vor Fahrtbeginn gilt auch bei Busausflügen!

Impressum:

Mitgliederinformation des Vereins „INTERAKTIV – Generationen füreinander Oberursel e.V.“ Herausgeber ist der Vorstand. Verantwortlich für den Inhalt: Jutta Ibert. Für namentlich gekennzeichnete Beiträge sind die Autoren verantwortlich.

V.i.S.d.P.: INTERAKTIV – Generationen füreinander Oberursel e.V., Vorsitzende Jutta Ibert

Ebertstr. 11, 61440 Oberursel, Tel. 06171-25587, Fax 06171-923687,

interaktiv.oberursel@t-online.de, www.interaktiv-oberursel.de

Frankfurter Sparkasse 1822 Oberursel, IBAN DE12500502010000191791