



# „Aktiv in LICH“

## Angebote für Bürgerinnen und Bürger ab 55plus

### Magistrat der Stadt Lich

Tel. 06404/806-0  
Fax 06408/806-224

Unterstadt 1  
35423 Lich

[www.lich.de](http://www.lich.de)  
[magistrat@lich.de](mailto:magistrat@lich.de)



# Angebote in Lich

## **Kernstadt**

Vertreter des Seniorenbeirates Lich für die Kernstadt sind  
Frau Mechthild Fuhrmann (Tel.: 06404/660102), Frau Susanne Hoffmann  
(Tel.: 06404/650524) und Herr Peter Illerich-Nehmer (Tel.: 06404/62926)

### „Seniorentreff der AWO“

Ort:	Bezalel-Synagoge, Amtsgerichtsstraße 4 (Hintereingang)
Zeit:	mittwochs in den geraden Kalenderwochen von 14.00 - 17.00 Uhr
Inhalt:	„Von Menschen für Menschen“, Vortragsveranstaltungen, Ausflüge Begegnungen bei Kaffee und Kuchen
Ansprechpartnerin: Barbara Gümbel, Tel.: 06404/3359, E-Mail: b-guembel@t-online.de	

### „Seniorenstammtisch des Seniorenbeirats Lich“

Ort:	Restaurant „Calabria“, Gießener Straße 26
Zeit:	jeden 2. Mittwoch im Monat ab 18.00 Uhr
Inhalt:	Beschäftigung mit seniorenrelevanten Themen, Vorträgen, etc.
Ansprechpartner: Peter Illerich-Nehmer, Tel.: 06404/62926, E-Mail: illerich-sozial@gmx.de	

### „Club für ältere Bürgerinnen und Bürger der Stadt Lich“

Ort:	Bürgerhaus Lich, Gießener Straße 26
Zeit:	montags von 14.00 - 15.30 Uhr
Inhalt:	Gedächtnistraining, Gruppenarbeit, Tanzen, Singen, gemeinsame Unternehmungen
Ansprechpartnerin: Karin Fersing-Schüler, Stadtverwaltung Lich, Unterstadt 1, Zimmer 111, Tel.: 06404/806-232, E-Mail: KFersing@lich.de	

## **„Seniorentreff DRK Lich“**

Ort:	Ev. Gemeindehaus, Am Wall 24, Lich,
Zeit:	jeden letzten Montag im Monat von 15.00 - 18.00 Uhr
Inhalt:	Jedes Treffen steht unter einem bestimmten Themenschwerpunkt wie z.B. Arztvorträge, Informationsveranstaltungen zur Gesundheit und Ernährung, Filme, Basteln, Diavorträge, Ausflüge usw. Die Veranstaltung beginnt um 15.00 Uhr mit einem gemütlichen Kaffeetrinken, dem sich das jeweilige Thema anschließt.
Ansprechpartnerin: Hiltrud Keil, Tel.: 06404/950656	

## **„Café Vergissmeinnicht“**

Ort:	Seniorenzentrum Lich, Am Schlossgarten 2
Veranstalter: DRK und Oberhessisches Diakoniezentrum	
Zeit:	jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 15.00 - 18.00 Uhr
Inhalt:	Betreuungsangebot für Menschen mit kognitiven Einschränkungen. Kaffeetrinken. Die Teilnahme kostet 25 € pro Nachmittag und kann bei einem bestehenden Pflegegrad über die Entlastungsleistung abgerechnet werden.
Ansprechpartner: DRK Lich: Ralf Weppler, Tel.: 06404/3436 Oberhess. Diakoniezentrum: Kornelia Appel, Tel.: 06401/2250115	

## **„Evangelische Frauenhilfe - Gesprächskreis“**

Ort:	Evangelisches Gemeindehaus Lich, Am Wall 24
Zeit:	von November- Februar montags von 14.30 - 16.30 Uhr und von März – Oktober montags von 15.00 - 17.00 Uhr (Ausnahme: letzter Montag eines Monats)
Ansprechpartner: Pfarrerin Sylvia Grohmann, Tel.: 06404/6593870 E-Mail: sylvia.grohmann@ekhn.de	

## **„Mittags. Zeit. Gemeinsam.“**

Ort:	Evangelisches Gemeindehaus Lich, Am Wall 24
Veranstalter:	DRK Lich und Evangelischen Marienstiftsgemeinde
Zeit:	14-tägig donnerstags um 12.30 Uhr
Inhalt:	Mittagstisch für ältere und alleinstehende Licher
Ansprechpartner:	L. Pastau, Tel.: 06404/62910

## **„Seniorenwassergymnastik“**

Ort:	Hallenbad Lich, Kirchhofsgasse 22
Zeit:	mittwochs von 13.00 - 13.45 und 13.45 - 14.30 Uhr (2 Gruppen)
Ziele:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vorbeugung und Verbesserung von Gewebeschwäche</li><li>- Entlastung von Bändern, Gelenken und Wirbelsäule</li><li>- Förderung der Regeneration</li><li>- Wirksame Vorbeugung gegen Osteoporose</li></ul>
Ansprechpartnerin: Karin Fersing-Schüler, Stadtverwaltung Lich, Unterstadt 1, Zimmer 111, Tel.: 06404/806-232, E-Mail: <a href="mailto:KFersing@lich.de">KFersing@lich.de</a>	

# **Angebote des TV 1860 Lich**

Nähere Informationen zu den Kursen erhalten Sie bei der TV-Geschäftsstelle, Garbenteicher Str. 2, 35423 Lich, Tel. 06404-5382 oder auf der Homepage: [www.TV1860Lich.de](http://www.TV1860Lich.de).

## **Kurse (nach Tagen angeordnet):**

### **MONTAG**

**Fit in die Woche** mit Margit Jochim  
10:00 - 11:00 Uhr, Bürgerhaus, Kultursaal

**Yoga für den Rücken** mit Mirjeta Henning  
18:20 - 19:20 Uhr, Bürgerhaus, Kultursaal

**Frauengymnastik** mit Stefanie Endres  
19:00 - 20:00 Uhr, DBS-Halle

### **DIENSTAG**

**Gutes für Leib und Seele**  
Yoga, Pilates, Entspannung mit Bettina Wurm  
09:00 - 10:00 Uhr, TV-Kursraum

**Geselliges Tanzen 60+** mit Irmgard Pleil-Irmeler,  
09:30 - 11:00 Uhr, Bürgersaal

**ATP-Alltagstrainingsprogramm** mit Reimund Marx  
10:00 - 11:00 Uhr, Halle Muschenheim

**Frauengymnastik** mit Stefanie Endres  
10:15 - 11:15 Uhr, TV-Kursraum

**Sitzgymnastik** mit Dajana Mews  
15:15 – 16:15 Uhr, TV-Kursraum

**Walking im Sommer** (bis Ende September) mit Detlev Sigmund  
18:00 - 19:00 Uhr, ab Waldschwimmbad

**Linedance** mit Karin Pappe  
19:00 - 21:00 Uhr, Bürgersaal (in den ungeraden KW)

**Wirbelsäulengymnastik** mit Ursula Böning  
19:30 - 20:30 Uhr, Halle der ESTA, Höhlerstraße 4

## **MITTWOCH**

**Pilates am Morgen** mit Dajana Mews

**09:30 - 10:30 Uhr**, TV-Kursraum

**Fit im besten Alter DAMEN** mit Ilka Schäfer

**10:00 - 11:00 Uhr**, Bürgerhaus

**Fit im besten Alter HERREN** mit Ilka Schäfer

**11:00 - 12:00 Uhr**, Bürgerhaus

**Fit trotz XXL** mit Nina Schätz

**17:00 - 18:00 Uhr**, TV-Kursraum

**Linedance auch für Einsteiger** mit Karin Pappe

**18:30 – 21:00 Uhr**, Bürgersaal (in den geraden KW)

**Yoga, Pilates und Entspannung** mit Bettina Wurm

**20:00 - 21:00 Uhr**, TV-Kursraum

## **DONNERSTAG**

**Walking + Nordic Walking** mit Detlev Sigmund

**10:00 - 11:00 Uhr** ab Waldschwimmbad

**Bodyfit** mit Dajana Mews

**10:15 - 11:15 Uhr**, TV-Kursraum

**Wirbelsäulengymnastik** mit Irina Walter

**19:00 - 20:00 Uhr**, Kursraum Hallenbad

## **FREITAG**

**Rückenfit ins Wochenende** mit Ilka Schäfer

**10:15 - 11:15 Uhr**, Bürgerhaus

**Qi-Gong** mit Pao-Yi Ku

**17:15 - 18:15 Uhr**, TV-Kursraum

**Hatha Yoga** mit Harry Kröber

**18:30 - 19:30 Uhr**, TV-Kursraum

**Tageswanderung**

**09:30 Uhr** mit Marlies Jung

**jeden 1. Samstag im Monat**, ab Parkplatz Am Wall

Alle hier aufgeführten Angebote des TV 1860 Lich e.V. sind für Senioren geeignet.

Der TV 1860 e.V. Lich bietet außerdem zahlreiche Kurse im Bereich des **Rehabilitationssportes** an. Diese Kurse werden vom Arzt verordnet und die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

Das sind z.B. Kurse in folgenden Bereichen: -  
Herzsport - Hüft- und Knie – Lunge – nach Krebs - Neurologie- Wirbelsäulengymnastik - Osteoporose,

Des Weiteren bietet der TV 1860 Lich im Wechsel jährlich Kurse für Beckenbodengymnastik, Fußgymnastik und Yoga auf dem Stuhl an.

## Angebote Karate Dojo Lich

### „Gymnastik 60plus“

Ort:	Karate Dojo Lich e.V., Bahnhofstraße 2
Zeit:	montags von 09.30 - 10.30 Uhr
Kursleitung: Gisela Müller und Claudia Ruckstuhl Ansprechpartner: Karate Dojo Lich e.V., Tel.: 06404/63744	

### „Rehasport I“

Ort:	Karate Dojo Lich e.V., Bahnhofstraße 2
Zeit:	mittwochs von 11.00 - 12.00 Uhr
Kursleitung: Samuel Preuss Ansprechpartner: Karate Dojo Lich e.V., Tel.: 06404/63744 Teilnahme mit oder ohne ärztliche Verordnung möglich	

### „Rehasport II“

Ort:	Karate Dojo Lich e.V., Bahnhofstraße 2
Zeit:	mittwochs von 18:00 - 19.00 Uhr
Kursleitung: Claudia Ruckstuhl Ansprechpartner: Karate Dojo Lich e.V., Tel.: 06404/63744 Teilnahme mit oder ohne ärztliche Verordnung möglich	



# Angebote in den Stadtteilen

## **Stadtteil Bettenhausen**

Vertreter des Seniorenbeirates Lich für den Stadtteil Bettenhausen ist Frau Elke Schuhmann (Tel.: 06404/3105).

### **„Seniorenclub Bettenhausen“**

Ort:	Gemeindehaus Bettenhausen, Obergasse 26
Zeit:	14-tägig - montags von 14.30 - 16.30 Uhr
Inhalt:	Kaffeetrinken, Singen, Vorlesen, Geselligkeit
Ansprechpartnerin: Rosemarie Kroll-Noehte, Tel.: 06404/697663, Handy: 0170/1832305	

### **„Senioren-gymnastik in Bettenhausen“**

Ort:	Dorfgemeinschaftshaus Bettenhausen, Untergasse 26
Zeit:	dienstags von 18.00 - 19.00 Uhr
Ansprechpartnerinnen: Martina Fechter, Tel.: 06404/3796 Rosemarie Kroll-Noehte, Tel.: 06404/697663, Handy: 0170/1832305	

### **„Landfrauen Bettenhausen“**

Treffpunkt:	Dorfgemeinschaftshaus Bettenhausen, Untergasse 26
Zeit	Oktober bis April donnerstags, 14 -täglich
Ansprechpartnerin: Sylvia Kasperkowidz, Handy: 0176/50411900	

## **„Mittagstisch“**

Treffpunkt:	Gemeindehaus Bettenhausen, Obergasse 26
Zeit:	mittwochs ab 12.00 Uhr
Ansprechpartnerinnen: Frau Rosemarie Kroll-Noehte, Tel.: 06404/697663 Handy: 0170/1832305	

## **„Gemeindeschwestern Bettenhausen“**

Treffpunkt:	Dorfgemeinschaftshaus Bettenhausen, Untergasse 26
Zeit:	montags von 10.00 - 12.00 Uhr  Hausbesuche nach Vereinbarung
Ansprechpartnerin: Frau Rosemarie Kroll-Noehte, Tel.: 06404/697663, Handy: 0170/1832305	

## ***Stadtteil Birklar***

Vertreter des Seniorenbeirates Lich für den Stadtteil Birklar ist  
Frau Eva Maria Schneider (Tel.: 06404/1368).

### **„Gemeindeschwestern Birklar“**

Ort:	Dorfgemeinschaftshaus Birklar, Neue Licher Pforte 2
Zeit:	mittwochs von 11.00 - 12.00 Uhr
Ansprechpartnerin: Petra Schneider, Handy-Nr.: 01516/1482686	

### **„Mittagstisch“**

Treffpunkt:	Feuerwehrgerätehaus Birklar
Zeit	Jeden 1. Mittwoch im Monat ab 12.00 Uhr
Ansprechpartner: Sebastian Schäfer, Handy-Nr.: 0162/6108821	

### **„Damen-Seniorengymnastik bei der SG Birklar“**

Ort:	Dorfgemeinschaftshaus Birklar, Neue Licher Pforte 2
Zeit:	dienstags von 09.00 - 10.00 Uhr
Kursleitung: Margit Jochim, Tel.: 06404/2524	
Ansprechpartnerin: Martina Neumann, Tel.: 06404/64310	

### **„Männer-Seniorengymnastik ab 60 Jahren bei der SG Birklar“**

Ort:	Dorfgemeinschaftshaus Birklar, Neue Licher Pforte 2
Zeit:	Oktober bis Ostern, freitags von 17.00 - 18.00 Uhr
Kursleitung: Ilona Schmidt, Tel.: 06402/1422	
Ansprechpartner: Klaus Weisel, Tel.: 06404/2197	

## **„Sommer Männer-Fahrradgruppe bei der SG Birklar“**

Ort:	Sportplatz Birklar
Zeit:	Jeden Donnerstag ab 17.00 Uhr
Ansprechpartner: Klaus Schneider, Tel.: 06404/2672	

## **„Strickgruppe-Gruppe“**

Ort:	Evangelisches Gemeindehaus Birklar, Mittelstraße 4
Zeit:	Oktober bis Ostern, montags von 15.00 - 17.00 Uhr
Ansprechpartner: Werner Müller, Tel.: 06404/3965	

## **Stadtteil Eberstadt**

Vertreter des Seniorenbeirates Lich für den Stadtteil Eberstadt ist Frau Anneliese Hudel (Tel.: 06004/2304).

### **„Evangelische Frauenhilfe Eberstadt“**

Ort:	Dorf- und Kulturladen Eberstadt, Butzbacher Straße 19
Zeit:	November bis April mittwochs von 14.30 - 17.30 Uhr
Inhalt:	Andacht mit anschließendem Gespräch, Kaffeetrinken, gemeinsame Gespräche, Singen, etc.
Ansprechpartnerin: Beate Görlach, Tel.: 06004/92137	

### **„Fit in die Woche“**

Ort:	Dorfgemeinschaftshaus Eberstadt, Münzenberger Straße 15
Zeit:	montags von 09.00 - 10.00 Uhr
Kursleitung: Rita Sumilo-Schupp Ansprechpartnerin: Ulrike Fey, Tel.: 06004/2466	

### **„Yoga“**

Ort:	Dorfgemeinschaftshaus Eberstadt, Münzenberger Straße 15
Zeit:	dienstags von 19.00 - 20.30 Uhr
Kursleitung: Janissa Felber/Luci Warum Ansprechpartnerin: Ulrike Fey, Tel.: 06004/2466	

### **„Gymnastik für Jedermann“**

Ort:	Dorfgemeinschaftshaus Eberstadt, Münzenberger Straße 15
Zeit:	mittwochs von 20.00 - 21.00 Uhr
Kursleitung und Ansprechpartnerin: Ulrike Fey, Tel.: 06004/2466	

## „Reha-Sport in Eberstadt“

Ort:	Dorfgemeinschaftshaus Eberstadt, Münzenberger Straße 15
Zeit:	dienstags von 08.30 - 09.15 Uhr donnerstags von 17.00 - 17.45 und 18.00 - 18.45 Uhr
Kursleitung: Bärbel Wallenfels (dienstags) und Birgit Turi (donnerstags) Ansprechpartnerin: Ulrike Fey, Tel.: 06004/2466	

## „Mittagstisch“

Treffpunkt:	Dorfgemeinschaftshaus Eberstadt, Münzenberger Straße 15
Zeit:	jeden 1. Dienstag im Monat ab 12.00 Uhr
Ansprechpartnerin: Sabine Eise, Handy: 0172/8973063	

## „Gemeindeschwestern Eberstadt“

Ort:	Dorfgemeinschaftshaus Eberstadt, Münzenberger Straße 15
Zeit:	dienstags von 09.00 - 11.00 Uhr
Ansprechpartnerin: Sabine Eise, Handy: 0172/8973063	

## „Dorf- und Kulturladen Eberstadt“

Ort:	Eberstadt, Butzbacher Straße 19
Inhalt:	Im <b>Laden</b> sind Lebensmittel und das Nötigste für den Haushalt erhältlich. Im angegliederten <b>Café</b> gibt es immer Kaffee und andere Getränke, freitags und sonntags zusätzlich tolle Torten. Auf dem <b>Kulturkalender</b> stehen Vorträge, Talkrunden, Konzerte, Workshops und wechselnde Ausstellungen namhafter Künstler aus der Region.
Zeit:	montags, donnerstags, samstags von 08.00 bis 12.00 Uhr jeden 3. Freitag von 14.00 - 18.00 Uhr sonntags von 14.00 - 18.00 Uhr jeden 1. Samstag im Monat ab 09.00 Uhr Frühstück (mit Anmeldung)
Kontakt: Tel. 06004/6946822	

## ***Stadtteil Langsdorf***

Vertreter des Seniorenbeirates Lich für den Stadtteil Langsdorf ist Frau Brigitte Block (Tel.: 06404/1772).

### **Evangelische Frauenhilfe Langsdorf**

Treffpunkt:	Evangelisches Gemeindehaus Langsdorf, Brühgasse 4
Zeit:	donnerstags ab 11.30 Uhr
Ansprechpartner: Sieglinde Rabenau, Tel.: 06404/7193	

### **„Langsdorfer Frühstück“**

Ort:	Evangelisches Gemeindehaus Langsdorf, Brühgasse 4
Zeit:	2x jährlich - Terminbekanntgabe im ev. Mitteilungsblatt, Artikeln in den Tageszeitungen und durch Plakate.
Inhalt:	Themen-Frühstück im Frühling und Herbst
Ansprechpartnerinnen: Mechthild Schmidt, Tel.: 06404/7670	

### **Kaffeetrinken“**

Ort:	Evangelisches Gemeindehaus Langsdorf, Brühgasse 4
Zeit:	Vierteljährlich - Terminbekanntgabe im Amtsblatt der Stadt Lich
Ansprechpartnerin: Sieglinde Rabenau, Tel.: 064047193	

### **„Senioren-gymnastik der Landfrauen Langsdorf“**

Ort:	Volkshalle Langsdorf, Birklarner Weg 6
Zeit:	montags von 20.00 - 21.00 Uhr
Ansprechpartnerin: Brunhilde Klinger, Tel.: 06404/4170	

## **„Walking-Gruppe Langsdorf“**

Treffpunkt:	Waldrand, Nonnenrötherweg
Zeit:	Oktober bis April dienstags und freitags um 15.30 Uhr März bis September samstags um 19.00 Uhr
Ansprechpartner: Karin Momberger, Tel.: 06402/6768	

## **„Mittagstisch“**

Treffpunkt:	Evangelisches Gemeindehaus Langsdorf, Brühgasse 4
Zeit:	jeden Donnerstag ab 12.00 Uhr
Anmeldungen bei Sieglinde Rabenau, Tel.: 06404/7193 (bis Dienstagabend)	



## **Stadtteil Muschenheim**

Vertreter des Seniorenbeirates Lich für den Stadtteil Muschenheim ist Frau Ingeborg Marx (Tel.: 06404/3279).

### **„Seniorenkreis der ev. Kirchengemeinde Muschenheim“**

Ort:	Ev. Gemeindesaal Muschenheim, Schulstraße 2
Zeit:	Winterhalbjahr ab Oktober von mittwochs von 14.30 - 17.00 Uhr, 14-tägig
Inhalt:	Beschäftigung mit aktuellen und religiösen Themen, Spiele, Singen, Kommunikation untereinander, gemeinsames Kaffeetrinken, Abschluss bildet eine halbstündiges Bewegungsgymnastik
Ansprechpartnerinnen: Susanne Titz, Tel.: 06404/2778 Martina Nier, Tel.: 06404/62226	

### **„Aktiv bis 100“ - Bewegungsgymnastik auf dem Stuhl**

Ort:	Kommunikationszentrum Muschenheim, Schulstraße 4
Zeit:	dienstags von 10.00 - 11.00 Uhr und 15.00 - 16.00 Uhr, 14-tägig
Kursleitung und Ansprechpartnerin: Ingeborg Marx, Tel.: 06404/3297	

### **„Fit über 60“ - Frauengruppe**

Ort:	Kommunikationszentrum Muschenheim, Schulstraße 4
Zeit:	freitags von 10.00 - 11.00 Uhr
Kursleitung: Margit Jochim, Tel.: 06404/2524 Ansprechpartnerin: Ingeborg Marx, Tel.: 06404/3927	

## **„Sport in der Prävention“ - allgemeines Training**

Ort:	Sport- und Kulturhalle Muschenheim
Zeit:	dienstags von 10.00 - 11.00 Uhr mittwochs von 10.00 - 11.00 Uhr und 19.00 - 20.00 Uhr
Kursleitung: Reimund Marx, Tel.: 06404/3297 Ansprechpartnerin: Ingeborg Marx, Tel.: 06404/3297	

## **„Mittagstisch“- Dorfverein Muschenheim**

Treffpunkt:	Kommunikationszentrum Muschenheim, Schulstraße 4
Zeit:	montags ab 11.30 Uhr
Ansprechpartnerin/Anmeldung: Karin Lins, Tel.: 06404/2266	

## **„Unsere Gemeindeschwestern Muschenheim“**

Ort:	Kommunikationszentrum Muschenheim, Schulstraße 4
Zeit:	montags von 10.00 - 12.00 Uhr freitags von 09.00 - 11.00 Uhr
Ansprechpartnerin: Büro: 06404/6580131	

## **„Muschenheimer Spaziergänge“ (VfL und unsere Gemeindeschwestern)**

Zeit:	Sommerhalbjahr, 4-wöchentlich
Inhalt:	Spaziergang zu den Vereinen oder Privatpersonen unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam“, Rahmenprogramm, Kaffeetrinken
Ansprechpartner: Ingeborg Marx, Tel.: 06404/3297	

## **„Landfrauen Muschenheim“**

Ort:	Ev. Gemeindesaal Muschenheim, Schulstraße 2
Zeit:	Oktober bis April donnerstags um 19.30 Uhr
Inhalt:	Vorträge zu Ernährung und Gesundheit, Ausflüge, Gedächtnistraining, Reiseblogs, etc.
Ansprechpartnerin: Gerda Weil, Tel.: 06404/950597	

## **„Muschenheimer Dorftreff“** (Privatinitiative)

Ort:	Ehemaliges Ladengeschäft von Doris und Armin Weisel
Zeit:	Vierwöchiges Angebot
Inhalt:	Aktuelle Vorträge, Lesungen, Gesang, Kaffeetrinken
Ansprechpartner: Doris und Armin Weisel, Tel.: 06404/667570	

## **„Muschenheimer Dorfauto“**

Der Dorfverein Muschenheim 2018 e.V. ist im Besitz eines Dorfautos, das für die Mobilität von Jung und Alt nach dem Motto „Bürger fahren Bürger“ eingesetzt wird.
Termine und weitere Informationen unter der Tel.: 06404/64115 (Familie Benner)

## **Stadtteil Nieder-Bessingen**

Vertreter des Seniorenbeirates Lich für den Stadtteil Nieder-Bessingen ist Herr Manfred Knabe (Tel.: 06404/2055483).

### **„Evangelische Frauenhilfe Nieder-Bessingen“**

Ort:	Evangelisches Gemeindehaus Nieder-Bessingen, Vordergasse 7
Zeit:	mittwochs von 14.00 - 16.00 Uhr
Inhalt:	Geselligkeit, Kaffeetrinken, Vorlesen, etc.
Ansprechpartnerin: Pia Wagner, Tel. 06404/660554	

### **„Gymnastik für Junggebliebene (ASV Nieder-Bess.)“**

Ort:	Dorfgemeinschaftshaus Nieder-Bessingen, Erlesbergstraße 20
Zeit:	mittwochs von 19.30 - 20.30 Uhr
Ansprechpartnerinnen: Elke Christ, Tel.: 06404/62992 und Tanja Jöckel, Tel. 06404/2052110	

### **„Gemeindeschwestern Nieder-Bessingen und Ober-Bessingen“**

Treffpunkt:	Gemeindesaal der ev. Kirche in Nieder-Bessingen
Zeit	Donnerstags von 10.00 - 12.00 Uhr
Telefon: 0170/2462005	

## **Stadtteil Ober-Bessingen**

Vertreter des Seniorenbeirates Lich für den Stadtteil Ober-Bessingen ist Herr Werner Knöß (Tel.: 06404/2178).

### **„Begegnungsnachmittage der Ev. Kirchengemeinde“**

Ort:	Ev. Gemeindehaus Ober-Bessingen, Nonnenröther Straße 15
Zeit:	alle 4 bis 6 Wochen, Einladungen erfolgen über die Dorf App „Dolles Dorf“ immer 2 Wochen vorher
Inhalt:	Vorträge, Kaffee und Kuchen
Ansprechpartnerin: Adelheid Röhm, Tel.: 06404/1284	

### **„QiGong beim SV Fortuna“**

Ort:	Dorfgemeinschaftshaus Ober-Bessingen, An der Pforte 5
Zeit:	dienstags von 10.00 - 11.00 Uhr
Kursleitung: Barbara Gries, Tel.: 06404/65696	

### **„Fit in jedem Alter beim SV Fortuna“**

Ort:	Dorfgemeinschaftshaus Ober-Bessingen, An der Pforte 5
Zeit:	mittwochs von 19.00 - 20.00 Uhr (findet zurzeit nicht statt)
Ansprechpartnerin: Elke Tuschla (Abteilung Gymnastik), Tel.: 06404/5864	

### **„Wirbelsäulengymnastik beim SV Fortuna“**

Ort:	Dorfgemeinschaftshaus Ober-Bessingen, An der Pforte 5
Zeit:	donnerstags von 18.00 - 19.00 Uhr
Kursleiter: Yadel Ulusoy	
Ansprechpartnerin: Elke Tuschla (Abteilung Gymnastik), Tel.: 06404/5864	

## **„Online Rücken-Yoga beim SV Fortuna“**

Zeit:	donnerstags von 20.00 - 21.00 Uhr (online)
Kursleitung:	Mirjeta Henning
Ansprechpartnerin:	Elke Tuschla (Abteilung Gymnastik), Tel.: 06404/5864

## **„Gemeindeschwestern Nieder-Bessingen und Ober-Bessingen“**

Treffpunkt:	Gemeindesaal der ev. Kirche in Nieder-Bessingen
Zeit:	Donnerstags von 10.00 - 12.00 Uhr
Telefon:	0170/2462005

## Wichtige Adressen:

### **Beratungs- und Koordinierungsstelle für ältere und pflegebedürftige Menschen in der Stadt und im Landkreis Gießen (BeKo)**

Die BeKo ist zentrale Anlaufstelle in allen Fragen zur Lebensgestaltung und Alltagsbewältigung im Alter. Die Beratung ist kostenlos, vertraulich und trägerneutral. Bei Bedarf werden auch Hausbesuche vereinbart. Zugang und Räumlichkeiten sind barrierefrei. Die BeKo arbeitet eng mit dem Pflegestützpunkt zusammen, der sich in denselben Räumlichkeiten befindet. Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin. Abendtermine sind möglich.

#### Adressen:

##### BeKo

Adresse: Kleine Mühlgasse 8, 35390 Gießen,

Telefon: 0641/979009-0,

Offene Sprechstunde: Dienstag: 9.00 - 12.00 Uhr und  
Mittwoch: 13.00 - 16.00 Uhr.

E-Mail: [seniorenberatung@beko-giessen.de](mailto:seniorenberatung@beko-giessen.de), [www.beko-giessen.de](http://www.beko-giessen.de)

##### Pflegestützpunkt Landkreis Gießen

Adresse: Kleine Mühlgasse 8, 35390 Gießen

Telefon: 0641/480117-20

Offene Sprechstunde: montags bis freitags von 8.30 - 12.00 Uhr und  
montags und mittwochs von 9.00 - 12.00 Uhr.

E-Mail: [pflegestuetzpunkt@landkreis-giessen.de](mailto:pflegestuetzpunkt@landkreis-giessen.de)

##### Sozialberatung/Seniorenberatung

Neben der Beratungs- und Koordinierungsstelle für ältere und pflegebedürftige Menschen in der Stadt und im Landkreis Gießen (BeKo) und dem Pflegestützpunkt bietet z.B. auch folgende Organisation Hilfe und Beratung in unterschiedlichen Situationen und Lebenslagen an:

- **Caritasverband Gießen e.V.**,  
Adresse: Frankfurter Straße 44, 35392 Gießen,  
Telefon: 0641/79480,  
E-Mail: [info@caritas-giessen.de](mailto:info@caritas-giessen.de)

## **Seniorenwegweiser des Landkreises Gießen**

Der „Wegweiser für Seniorinnen und Senioren“ vermittelt älteren Menschen im Landkreis Gießen sowie Ansprechpersonen vor Ort umfassende Informationen zu „seniorenspezifischen“ Fragen und Themenstellungen.

Sie erhalten Informationen zu den Themenbereichen Beratung, rechtliche Fragen, Wohnen und Mobilität, Hilfen im Alltag, Pflege, Sozialleistungen, Sterbebegleitung, Veranstaltungen und weiteren zentralen Kontakten.

Dieser Seniorenwegweiser kann heruntergeladen werden unter:

<https://www.lkgi.de/gesundheit-und-soziales/senioren/seniorenwegweiser>

## **Seniorenbeirat der Stadt Lich**

1. Vorsitzender: Peter Illerisch-Nehmer, Tel.: 06404/62926

## **Seniorenzentren in Lich**

- Seniorenzentrum Am Schloßgarten 2, Tel.: 06404/696-0
- Seniorenzentrum MENetatis, Kirchhofgasse 37, Tel.: 06404/66735 -0

## **VdK Ortsverband Lich**

Sprechstunde: jeden 1. Donnerstag im Monat von 13.00 - 15.00 Uhr  
Fraktionsraum Eingang Hüttengasse, Lich

## **Herausgeber:**

Seniorenbeirat der Stadt Lich in Zusammenarbeit mit dem  
Magistrat der Stadt Lich  
Unterstadt 1  
35423 Lich

Änderungen teilen Sie bitte der Stadtverwaltung Lich, Unterstadt 1, Frau Fersing-Schüler,  
Zimmer 111, E-Mail: [KFersing@lich.de](mailto:KFersing@lich.de), Tel.: 06404/806-232 (vormittags) mit.

(Januar 2024)