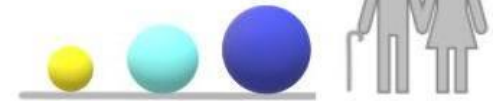


2026

Gemeindepflege
Elz



Veranstaltungskalender für Seniorinnen und Senioren



Der Veranstaltungskalender enthält das Jahresprogramm der Gemeindepflegerin Elz

Die Schwerpunkte liegen auf:

- Bewegung und Aktivierung
- Information und Beratung
- Teilhabe und Geselligkeit
 - Services

Barrierefreiheit, Mehrgenerationenaktivitäten und Fahrangebot sind gekennzeichnet.



Ein herzliches Dankeschön an alle Kooperationspartner!

Abweichungen oder kurzfristige Änderungen der Planung sind möglich.

Informationen und Anmeldung:

Gemeindepflegerin Tamara Jung

Telefonisch: 06431/9575-39
Mobil und per Nachricht: 0151-42440755
E-Mail: tamara.jung@elz-ww.de

Die Gemeindepflegerin wird gefördert durch:



Ich freue mich über ihr Feedback!

Ich habe folgende Veranstaltung/-en besucht:

Meine Bewertung:



Das hat mir besonders gut gefallen:

Das könnte besser sein:

Meine Wünsche für neue Veranstaltungen oder Aktionen:

Gemeindepflegerin Elz

Sie haben Fragen zu Leistungen aus der Pflegeversicherung?

Sie benötigen Begleitung bei einem Arzttermin?

Sie fühlen sich einsam?

Sie verstehen ihren Arztbrief nicht?

Sie benötigen Unterstützung bei der Bewältigung ihres Alltags?

Sie haben allgemeine Fragen rund ums Altersthemen?

Rufen Sie mich gerne an, und wir sprechen über Möglichkeiten 😊

Feste Sprechzeiten im Büro:

Gemeindeverwaltung Elz, 2.OG, Zimmer 26

Di: 08:00-12:00 Uhr

Do: 14:00-15:30 Uhr

oder nach telefonischer Vereinbarung

Tamara Jung

Festnetz: 06431/9575-39

Mobil: 0151-42440755

(auch SMS oder WhatsApp)

E-Mail: tamara.jung@elz-ww.de



Bewegung und Aktivierung



“GEDANKENGANG”

GEDÄCHNTISTRaining FÜR
SENIORINNEN UND SENIOREN

**Teilnahme nur nach
vorheriger
Anmeldung möglich!**

An jedem 1. und 3.
Donnerstag im Monat

von 15:00 - 16:00 Uhr
im St. Josefshaus Elz

Durchgeführt durch geschulte
Mitarbeiter des



In Kooperation mit:



Anmeldung und Informationen:

Gemeindepflegerin Elz,
Tamara Jung
06431-957539 oder tamara.jung@elz-ww.de

**Eine Teilnahme ist nur nach bestätigter
Anmeldung möglich!**

Bewegung und Aktivierung



NORDIC WALKING TREFF

An jedem Freitag

für Seniorinnen, Senioren und Laufbegeisterte

Von Oktober bis April:

Um 10:00 Uhr am Brötzenmühlenweg

Von Mai bis September:

Um 9:30 Uhr beim Parkplatz am Forsthaus

**Kurzfristige Ortswechsel und Abweichungen möglich
Teilnahme nach telefonischer Anfrage**

Irmgard Becker: 06431-7098088
Dagmar Kremer: 0157- 373473
Tamara Jung: 0151-42440755

Seniorenbeirat Elz

Der Seniorenbeirat kümmert sich als Interessenvertreter um die Belange der Seniorinnen und Senioren und fungiert als Bindeglied zwischen Politik und Verwaltung. Dadurch soll die Teilhabe am politischen Geschehen der Senioren gesichert werden.

Ansprechpartner



Bernd Michel

06431 54520

Hans-Joachim Bärenfänger

06431 97204

Günter Bertram

06431 53452

Ingrid Friedrich

06431 5926026

Dietmar Laux

06431 53693

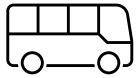
Eberhard Martin

06431 955911

Herbert Müller

06431 580133

Services für Seniorinnen und Senioren



GEMEINSAMER MITTAGSTISCH Elz

Der Kirchhort St. Johannes der Täufer in Elz lädt alle, die gerne in Gesellschaft essen möchten, an jedem zweiten Dienstag im Monat ins katholische Pfarrheim ein.

Im Preis sind ein schmackhaftes Essen, ein Getränk und nette Gespräche mit alten und neuen Bekannten inbegriffen.

Die Termine 2026 sind jeweils dienstags um 12:00 Uhr:

10. Februar, 10. März, 14. April, 12. Mai, 9. Juni, 07. Juli,
8. September, 13. Oktober, 10. November und 8. Dezember

Im Januar und im August findet kein Mittagstisch statt.

Information und Anmeldung bei
Beate Hendel: 06431/52109 oder
Ursula Laux: 06431/52418



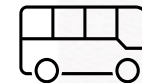
St. Johannes der Täufer Elz

Der Bürgerbus bietet nach Anmeldung einen Fahrdienst an.

Bewegung und Aktivierung

✱ TANZ & BRUNCH ✱ für Seniorinnen und Senioren

Fahrmöglichkeit
nach Absprache
mit den Gemeindepflegerinnen



Hinfahrt

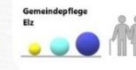
an jedem 3. Mittwoch im
Monat ab 11:00 Uhr
im ATC Oranien in Elz

Teilnahmegebühr 5,00 Euro pro Termin (Bezahlung vor Ort)

Tanzen Sie frei oder unter professioneller
Anleitung eines Tanzlehrers.



Gemeinde Elz



ATC Oranien



Stadt Hadamar



✱ ANMELDUNG ERFORDERLICH ✱

Gemeindepflegerin Elz Tamara Jung: 06431/9575-39

Gemeindepflegerin Hadamar Isolde Türk: 0151-67138778

Die Gemeindepflegerinnen werden
gefördert durch:

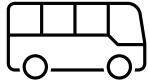


Termine 2026 (jeweils mittwochs):

21.01.2026, 18.02.2026, 18.03.2026, 15.04.2026,
20.05.2026, 17.06.2026, 19.08.2026, 16.09.2026,
21.10.2026, 18.11.2026, 16.12.2026

Bitte unbedingt vorher anrufen und anmelden!
Eine kurzfristige Terminänderung ist möglich.

Information und Beratung



VORTRÄGE

über Gesundheitsthemen und das Alter

Teilhabe bei Behinderung - Vorstellung der EUTB (Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung)

Donnerstag, 05.02.2026 um 16:00 Uhr, Gemeinde Elz
(Mauel Plaum, Berater der EUTB)

Demenz - und nun?

Mittwoch, 29.04.2026 um 17:00 Uhr, Gemeinde Elz
(Eva-Maria Endruweit, Gesundheits- und Sozialmanagerin, Initiatorin „Cafe Zeitsprung“ und „Care for the one“ Löhnberg)

Wohnraumberatung, Nachbarschaftshilfe, Hilfe zur Pflege - Vorstellung der Leitstelle Älterwerden

Donnerstag, 10.09.2026 um 16:00 Uhr, Gemeinde Elz
(Leitstelle Älterwerden Landkreis Limurg-Weilburg)

Der digitale Nachlass

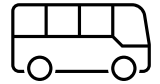
Der Termin wird noch bekannt gegeben

Seniorensicherheit

Donnerstag, 22.10.2026 um 17:00 Uhr, Gemeinde Elz
(Torsten Schardt, Schutzmann vor Ort)

Anmeldung erwünscht

Services für Seniorinnen und Senioren



BÜRGERBUS

Der Bürgerbus ist ein kostenloses Fahrangebot für die Bewohner von Elz und Malmeneich.

Derzeit sind

montags von 8:00-12:00 Uhr
mittwochs von 8-12:00 Uhr
donnerstags von 14:00-18:00 Uhr

die Betriebstage des Bürgerbusses.

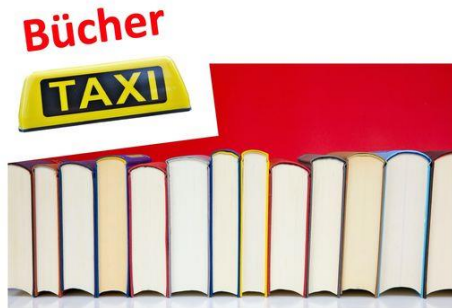
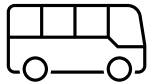
Dann erreichen Sie auch die Mitarbeiter der Koordinationsstelle und können ihre Fahrt planen und buchen.

Vereinzelte finden Sonderfahrten statt

Der Bürgerbus fährt ausschließlich in Elz und Malmeneich

Telefonnummer: 06431/9575-15

Services für Seniorinnen und Senioren



DAS BÜCHERTAXI

WIR BRINGEN EUCH EURE LIEBLINGSLEKTÜRE NACH HAUSE

Für Menschen, die wegen ihres hohen Alters, einer Behinderung oder Krankheit die Bücherei nicht selbst aufsuchen können, bringen ehrenamtliche Bücherboten Bücher, Zeitschriften, DVDs oder Hörbücher direkt nach Hause.

Wer noch nicht in der Bücherei angemeldet ist, dem bringt der Bücherbote beim ersten Besuch einfach einen Leserausweis mit. Der Ausweis kostet einmalig 15,00 Euro.

Der Bote hat eine vielfältige Auswahl an Medien dabei, aus denen man sich etwas aussuchen kann. Oder man bestellt sich seine Wunschmedien vor. Dies ist telefonisch während der Öffnungszeiten der Bücherei montags, mittwochs und samstags von 16.00 bis 18.00 Uhr möglich.

Die Büchereimitarbeiter stellen auch gerne etwas Schönes zusammen.

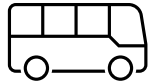
Bei Interesse melden Sie sich:

- telefonisch während der Öffnungszeiten unter 06431-57543
- oder [per E-Mail](mailto:info@buecherei-elz.de) an info@buecherei-elz.de
- oder bei der Gemeindepflegerin



DIE BÜCHEREI

Information und Beratung



BETRIEBSBESICHTIGUNG

Auch dieses Jahr möchten wir wieder eine Betriebsbesichtigung anbieten.

**Besucht wird die Glasfachschule
Hadamar**

**Die genauen Informationen zur Besichtigung werden
zeitnah im Blickpunkt bekannt gegeben.**

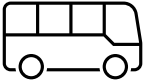
In Zusammenarbeit mit

Tamara Jung

Seniorenbeirat



Teilhabe und Geselligkeit



KINOBESUCH

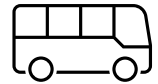
jeweils im ersten und zweiten Halbjahr des Jahres 2026 geben wird einen Film bekannt, den wir gemeinsam im Cineplex Limburg anschauen.

Hierbei wird auf geräuscharme, seniorengerechte Filme geachtet.

Barrierefreiheit nach Rücksprache

Tamara Jung

Teilhabe und Geselligkeit



AUSFLÜGE

Besucht wird die historische Wassermühle Birgel

Die genauen Informationen zur Fahrt werden rechtzeitig im Blickpunkt bekannt gegeben.

In Zusammenarbeit mit:

Tamara Jung

Seniorenbeirat Elz



Teilhabe und Geselligkeit



AKTIONSWOCHE EINSAMKEIT

Wir Gemeindepflegekräfte des Landkreises Limburg-Weilburg veranstalten zur bundesweiten

Aktionswoche:

„Gemeinsam gegen die Einsamkeit“

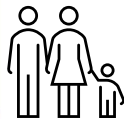
verschiedene Aktionen, um auf das Thema Einsamkeit aufmerksam zu machen.

Die Woche findet vom 7.-11.9.2026 statt.

Mitwirkende sind herzlich Willkommen!

**Gemeinschaftsprojekt der Gemeindepflegekräfte
des Landkreises Limburg-Weilburg**

Teilhabe und Geselligkeit



SPIELETREFF



**Für Senioren, Seniorinnen und
Spielfreunde**
Mit alten und neuen Gesellschaftsspielen

An jedem 2. Und 4. Montag im Monat
von 14:00-15:30 Uhr
im katholischen Pfarrheim Elz, Lehrgasse 26

Gemeindepflegerin Elz



In Zusammenarbeit mit:
Kirchort St. Johannes der Täufer, Elz



Termine 2026 (jeweils montags):

26.01.2026, 09.02.2026, 23.02.2026, 09.03.2026, 23.03.2026,
13.04.2026, 27.04.2026, 11.05.2026, 08.06.2026, 22.06.2026,
10.08.2026, 24.08.2026, 14.09.2026, 28.09.2026, 12.10.2026,
26.10.2026, 09.11.2026, 23.11.2026, 14.12.2026

Teilhabe und Geselligkeit



WORKSHOPS

Radfahrsicherheitstraining „Fit mit dem Fahrrad“

Freitag, 17.04.2026 von 14:00-17:30 Uhr

Oliver Moschner-Schweder (Kreisverkehrswacht)

Natur-Erlebnis Führung „Achtsamkeit“

Erste Hilfe Kurs
(Herbst 2025)

Die weiteren Termine und Inhalte werden noch bekannt gegeben

Tamara Jung

Teilhabe und Geselligkeit



PLAUDER-CAFE

Motto: Die Elemente

Termine

Feuer: Freitag, 20.03.2026

Wasser: Freitag, 19.06.2026

Erde: Freitag, 04.09.2026

Luft: Freitag, 20.11.2026

Von 15:00-17:00 Uhr in der Bücherei Elz

Anmeldung erforderlich, da Teilnehmerzahl begrenzt

In Zusammenarbeit mit:

Tamara Jung

Bücherei Elz



DIE BÜCHEREI