

Pressemitteilung

Magistrat der Stadt Groß-Umstadt



Pressestelle
Barbara Sehring

Telefon: 06078 781-240
presse@gross-umstadt.de

162_2026 / 22.07.2026

Viel erfahren, viel erlebt, viel geschafft und jetzt?

Frauengruppe „Verständnis im Alter“ neuer Beginn am 11. August

Ängste im Alter - Verständnis, weil es anderen ähnlich ergeht. Die Frauengruppe beginnt wieder am Dienstag, den 11. August und findet immer vierzehntägig bis 17. November von 09.30 Uhr bis 11.30 Uhr im Rodensteiner Schloss, Rodensteiner Straße 1 statt. Pro Termin wird ein Beitrag in Höhe von 5€ erhoben.

Wie stellen Sie sich das Leben im Alter vor? Die Bilder von alten Menschen und Altsein, die wir in unserer Kindheit erlebten, sind nur Erinnerung. Und heute? Wir sind geprägt von der Schnellebigkeit unserer Zeit, technischen Fortschritten, die nicht fragen, ob die Menschen damit zurechtkommen. Viele schnelle und abrupte Veränderungen und Neues können leicht zur Überforderung führen. Wie damit umgehen? ANGST war noch nie ein guter Ratgeber.

Hilfestellungen sind nicht immer gegeben. So kann es sein, dass man sich irgendwie durchwurschtelt, mal nach Hilfe fragt und oft auch einfach resigniert, sich zurückzieht, einsam ist und sich zunehmend überfordert fühlt. So oder so ähnlich geht es derzeit vielen Menschen. Ein Austausch in diesen Situationen ist eine gute Sache. Sich verstanden fühlen, Tipps geben und bekommen, eine Sache weniger wichtigmachen und mit neuem Schwung angehen, das tut gut. In einer geführten Frauengruppe haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, sich in einem geschützten Raum auszutauschen und gemeinsam neue Kraft zu tanken.

Interessiert? – ein Anruf genügt. Anmeldungen bitte bei Antje Roth-Rau, Seniorenbeauftragte der Stadt Groß-Umstadt, Tel. 06078 5794, oder per E-Mail unter antje.roth-rau@gross-umstadt.de