

Das ist NEU!

- **Vortrag: „Gesund Älterwerden – wer will das nicht?“**
Wir alle wünschen uns, aktiv und gesund älter zu werden und möglichst selbstständig leben zu können. Das wir den Prozess des „Älterwerdens“ beeinflussen können, ist inzwischen auch wissenschaftlich erwiesen. Nach dem Motto: „Was rastet, das rostet“ können wir viel für die Gesunderhaltung unseres Körpers, für unsere geistige Fitness und auch für unser seelisches Wohlbefinden tun. Die Referentin Ursula Lenz, die 42 Jahre in der Arbeit mit älteren Menschen tätig war, zeigt in ihrem Vortrag auf, dass Aktivität der beste Garant für ein zufriedenes Leben im Alter ist. Kostenbeitrag 6,- Euro für Vortrag, Getränke und Imbiss.
Anmeldungen bitte bei Lena Janssen (02641) 759875 oder janssen-l@caritas-ahrweiler.de
- **Vortrag: „Seniorengerechter Umbau & Alltagshelfer im Alter – zum Ausprobieren“**
Dieter Germscheid und Ute Remshagen vom Pflegestützpunkt werden über seniorengerechtes Umbauen referieren und erklären, wo, wie und welche Umbaumaßnahmen beantragt werden können. Außerdem wird es Alltagshelfer zum Anfassen und Ausprobieren geben. Ob Rollator, Knopfhilfe, oder Aufstehhilfe: der Markt der Alltagshelfer ist groß und es gibt viele nützliche Geräte, die den Alltag im Alter erleichtern können.
Anmeldungen bitte bei Lena Janssen (02641) 759875 oder janssen-l@caritas-ahrweiler.de
- **Seniorengruppe in Nierendorf geplant**
Ab Mai soll unter der Leitung von Gisela Querbach eine neue Seniorengruppe dienstags vormittags in der alten Schule in Nierendorf stattfinden.
Anmeldungen bitte bei Lena Janssen (02641) 759875 oder janssen-l@caritas-ahrweiler.de



Grafschaft SENIOREN

Älterwerden in der Grafschaft mitgestalten

Ein Projekt für die Gemeinde Grafschaft

Newsletter
2. Quartal / April bis Juni 2019

Ehrenamtliche gesucht!

DIGITAL-BOTSCHAFTER

Im Rahmen des Projekts suchen wir engagierte Menschen, die sich gerne mit Handy, Computer und Internet auseinandersetzen und Interesse hätten ihr Können und Wissen an Senioren zu vermitteln.

REPARATUR-CAFÉ

Wir suchen Menschen die ein Talent zum Reparieren oder Organisieren haben. Das Team braucht dringend Unterstützung damit das Projekt umgesetzt werden kann.

FAHRDIENST

Für die Tour dienstags nachmittags mit dem Kleinbus von Ringen über die Dörfer bis Lantershofen und wieder zurück werden Mitstreiter gesucht, die das Team unterstützen können.

Interessierte melden sich bitte melden bei Lena Janssen (02641) 759875 oder janssen-l@caritas-ahrweiler.de

Termine (Wöchentlich)

GSV-Seniorensport-Gruppe in Ringen trifft sich jeden Donnerstag von 9.30 bis 10.30 Uhr im Bürgerhaus Ringen. Anmeldung bei Wilhelm Beckmann (02641) 37105 oder über den GSV-Vorstand Christoph Schmitt (02641) 31989 (info@grafschafter-sv.de).

GSV-Seniorensport-Gruppe in Gelsdorf trifft sich jeden Dienstag von 10.00 bis 11.00 Uhr in der Mehrzweckhalle Gelsdorf. Anmeldung bei Peter Schmidt (02225) 3225 oder Otto Pauels (02225) 9806939 oder über den GSV-Vorstand Christoph Schmitt (02641) 31989 (info@grafschafter-sv.de).

Spaziergangsgruppe (Termine: 10. + 24. April, 8. + 22. Mai, 5. + 19. Juni) Treffpunkt und Anmeldung inkl. Fahrdienst bei Jutta Richter (02641) 207349, Anni Schmidt (02225) 3225 oder Renate Küls (02641) 21551.

Tanzen mit den Landfrauen in Bengen (Mit-Machtänze) Jeden Montag von 15.00 bis 16.30 Uhr (Gassen- und Folkloretänze) und ab 16.30 Uhr Square-Dance in der Mehrzweckhalle Bengen. Anmeldung bei Lore Klaes (02641) 24503 oder Irmi Kettermann (02641) 9166740).

Café Mittendrin Das Betreuungsangebot jeden Dienstag von 15.00 bis 18.00 Uhr in Lantershofen für pflegebedürftige Menschen mit und ohne Demenz. Anmeldung über die Caritas Sozialstation bei Laura Mooren (02641) 759830).

Weitere Termine

11. April Offene Sprechstunde Pflegestützpunkt mit Dieter Germscheid von 15.00 bis 17.00 Uhr, Gemeindeverwaltung Grafschaft, Raum A18

11. April Vortrag Gesund alt werden – wer will das nicht? Referentin: Ursula Lenz, Gaststätte Meat & More, Vettelhoven, von 17.00 bis ca.18.30 Uhr, 6,- Euro für Vortrag, Schnittchen und Getränke. Anmeldung bei Lena Janssen (02641) 759875 oder janssen-l@caritas-ahrweiler.de

12. April Mittagstisch Holzweiler von 11.30 bis 13.30 Uhr im Jugendheim, Vettelhovener Straße. Anmeldungen inkl. Fahrdienst bei Ursula Dreyer (02641) 5268 oder Angelika Schorn (02641) 34998.

8. Mai Offenes Singen von 15.00 bis 17.00 Uhr im Winzerverein Lantershofen. Alle musikbegeisterten Senioren sind herzlich willkommen. Anmeldung incl. Fahrdienst bei den Seniorenverantwortlichen.

9. Mai Offene Sprechstunde Pflegestützpunkt mit Dieter Germscheid von 15.00 bis 17.00 Uhr, Gemeindeverwaltung Grafschaft, Raum A18

15. Mai Vortrag „Seniengerechter Umbau & Alltagshelfer im Alter“ Vortrag mit dem Pflegestützpunkt (Dieter Germscheid und Ute Remshagen) über Seniorengerechtes Umbauen und dessen Beantragung sowie technische Geräte als Alltagshelfer. 16.00 bis 18.00 Uhr im Bürgerhaus in Ringen, Im Kreuzerfeld 12. Anmeldungen inkl. Fahrdienst bei Lena Janssen (02641) 759875 oder janssen-l@caritas-ahrweiler.de

17. Mai Mittagstisch Holzweiler von 11.30 bis 13.30 Uhr im Jugendheim, Vettelhovener Straße. Anmeldungen inkl. Fahrdienst bei Ursula Dreyer (02641) 5268 oder Angelika Schorn (02641) 34998.

24. Mai Mittagstisch Leimerdorf von 11.30 bis 13.30 Uhr im Haus des Dorfes, An der Arche 12. Anmeldungen inkl. Fahrdienst bitte bei Birgit Schäfer (02225) 7976 oder Sa-bina Pfeffer (02225) 702570.

28. Mai Film-Café „Little Miss Sunshine“ von 14.30 bis 17.30 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Birresdorf, Berkumer Straße. Anmeldung inkl. Fahrdienst bei Christel Kirchoff (02641) 1311 oder Martina Zerkowski (02641) 913898.

6. Juni Planungstreffen Nachbarschaftshilfe & Fahrdienst 18.00 Uhr im Rathaus in Ringen Raum A19. Wer gerne zur Gruppe hinzukommen möchte, vorher bitte melden bei Lena Janssen (02641) 759875.

14. Juni Mittagstisch Holzweiler von 11.30 bis 13.30 Uhr im Jugendheim, Vettelhovener Straße. Anmeldungen inkl. Fahrdienst bei Ursula Dreyer (02641) 5268 oder Angelika Schorn (02641) 34998.

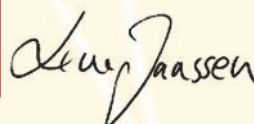
21. Juni Mittagstisch Leimerdorf von 11.30 bis 13.30 Uhr im Haus des Dorfes, An der Arche 12. Anmeldungen inkl. Fahrdienst bitte bei Birgit Schäfer (02225) 7976 oder Sabina Pfeffer (02225) 702570.

27. Juni Offene Sprechstunde Pflegestützpunkt mit Dieter Germscheid von 15.00 bis 17.00 Uhr, Gemeindeverwaltung Grafschaft, Raum A18

Ich freue mich auf die spannenden Aktionen in dieser Zeit und auf die vielen engagierten Menschen aus der Grafschaft!

Ganz herzliche Grüße,

Ihre



KONTAKT:

LENA JANSSEN
Telefon (02641) 759875
janssen-l@caritas-ahrweiler.de