



● **Tanz-Frühstück:**

Für alle mit oder ohne Rollator!

Die Tanzschule Yurita bietet am 16. und 23. Oktober von 11.00 bis 12.30 Uhr ein Schnupper-Tanz-Frühstück für Senioren an. Neben frischem Kaffee und Brötchen werden – je nach Können – verschiedene Tänze angeboten. Der Tanzraum ist barrierefrei; es sind also auch alle Senioren mit Rollator oder Rollstuhl herzlich eingeladen. Herr Ersaracoglu ist ausgebildeter Rollator-Tanzlehrer und bietet seinen Unterricht bereits in verschiedenen Seniorenresidenzen an. **Einfach anmelden und mittanzen!**



● **Seniorencafé in Birresdorf sucht Helfer**

Die Wiederauflage des Seniorencafés in Birresdorf war ein voller Erfolg und die Senioren haben sich für den 7. Oktober wieder im Dorfgemeinschaftshaus verabredet. Alle würden sich sehr freuen, wenn dieser Treff wieder regelmäßig stattfinden kann. Daher werden noch Menschen gesucht, die beim Stellen der Tische, Eindecken oder Servieren Unterstützung leisten können. Gerne kann auch anderweitig etwas beigesteuert werden. Bitte melden Sie sich bei Lena Janssen (02641) 759875 oder janssen-l@caritas-ahrweiler.de.

● **Digitale Grafschafter**

Smartphone, Tablet, E-Book und das Internet..., brauche ich das in meinem Alter? Und was kann man damit alles machen? Über die Vorteile bzw. Chancen der neuen Medien im Alter referieren die Digitalen Grafschafter am 23. Oktober im Bürgerhaus Ringen ab 16.30 Uhr. Neben einem fachlich spannenden Vortrag wird es auch Direkthilfe geben. Alle, die Fragen rund um ihr eigenes Gerät haben – bitte mitbringen! Denjenigen, die (noch) kein eigenes Gerät besitzen, bieten wir Tablets zum Ausprobieren an. **Haben Sie keine Berührungsängste! Melden Sie sich einfach an!**



Grafschafter SENIOREN

Älterwerden in der Grafschaft mitgestalten

Ein Projekt für die Gemeinde Grafschaft

Newsletter
4. Quartal / Okt. bis Dez. 2019

Haben Sie Zeit?????

Die Grafschafter Nachbarschaftshilfe sucht engagierte Mitstreiter!

Sie sind auch der Meinung, dass nachbarschaftliches Helfen zu einer guten Gemeinschaft dazu gehört? Sie haben hin und wieder Zeit, jemanden zu besuchen der einsam ist oder könnten für einen Nachbarn Einkäufe übernehmen?

Dann sind Sie in unserem Team richtig! Wir bieten regelmäßige Austauschtreffen und Schulungen zu interessanten Themen.

Melden Sie sich bitte!

Lena Janssen, Telefon (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 9.30 bis 10.30 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).

GSV-Seniorensport-Gruppe in Nierendorf trifft sich jeden Dienstag von 11.00 bis 12.00 Uhr in der alten Schule in Nierendorf. Anmeldung bei Lotti Totzlowski (02641) 6117 oder über den GSV-Vorstand Christoph Schmitt (02641) 31989 (info@grafschafter-sv.de).

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

7. Oktober Seniorencafé in Birresdorf von 15.00 bis 17.00 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus in Birresdorf (Berkumer Straße) Anmeldung bitte bei Lena Janssen (02641) 759875 oder (02641) 759860.

Grafschafter Mittagstisch in Vettelhoven
8. Oktober / 12. November / 10. Dezember
von 12.00 bis 14.00 Uhr in der Gaststätte „Meat and More“, Mittelstraße 12. Anmeldung in der Gaststätte (02641) 8904290.

Offene Sprechstunde Pflegestützpunkt
10. Oktober / 14. November / 12. Dezember
von 15.00 bis 17.00 Uhr in der Gemeinde Grafschaft, Altes Rathaus (1. OG) / Wirtschaftsförderung, Raum A18. Ansprechpartner: Dieter Germscheid, Telefon (02641) 759850.

Grafschafter Mittagstisch in Holzweiler
11. Oktober / 15. November / 13. Dezember
von 11.30 bis 13.30 Uhr im Jugendheim, Vettelhove-
ner Straße. Anmeldungen inkl. Fahrdienst bei Ursula
Dreyer (02641) 5268 oder Angelika Schorn (02641)
34998.

Grafschafter Mittagstisch in Leimersdorf
25. Oktober / 22. November / 20. Dezember
von 11.30 bis 13.30 Uhr im Haus des Dorfes, An der
Arche 12. Anmeldungen inkl. Fahrdienst bitte bei Bir-
git Schäfer (02225) 7976 oder Sabina Pfeffer
(02225) 702570.

Grafschafter Spaziergangsgruppe
**9. + 23. Oktober / 6. + 20. November /
3. + 17. Dezember**
Treffpunkt und Anmeldung inkl. Fahrdienst bei Jutta
Richter (02641) 207349, Anni Schmidt (02225)
3225) oder Renate Küls (02641) 21551.

Tanz-Frühstück am 16. und 23. Oktober
von 11.00 bis 12.30 Uhr, Tanzschule Yurita, Landskro-
ner Straße 135a. Anmeldung inkl. Fahrdienst bei Lena
Janssen (02641) 759875 oder janssen-l@caritas-ahr-
weiler.de.

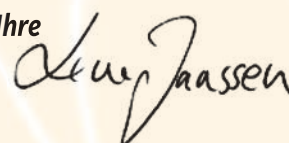
Filmcafé
15. Oktober „Regierungsbunker“
19. November „Das Wunder von Manhattan“
von 14.30 bis 17.30 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus
Birresdorf, Berkumer Straße. Anmeldung inkl. Fahr-
dienst bei Christel Kirchhoff (02641) 1311 oder Mar-
tina Zerkowski (02641) 913898.

**23. Oktober „Digitale Grafschafter“ – Hilfe für
Smartphone, Computer & Internet** von 16.30 bis
18.30 Uhr im Bürgerhaus Ringen, Im Kreuzerfeld 12.
Anmeldung inkl. Fahrdienst bei Lena Janssen (02641)
759875 oder janssen-l@caritas-ahrweiler.de.

**Weitere Termine und Terminänderungen
entnehmen Sie bitte
den Anzeigen in der Grafschafter Zeitung!**

*Ich freue mich auf die spannen-
den 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