

Informationen aus dem Seniorenbüro

Seniorenbüro AKTIV in Windeck e.V.
Aktiv in die Zukunft

www.seniorenbuero-windeck.org

Dezember 2022

In der heutigen Ausgabe informieren wir Sie über folgende Themen:

- Weihnachtsgrüße
- Einladung zu einer Vorweihnachtsfeier am 17. Dezember 2022
- Reparatur Café Windeck öffnet am 10. Dezember 2022
- Nächster Termin Klön Café des Seniorenbüros in Windeck
- Mitgliedsbeiträge 2023
- Wie kann ich in meinem Haushalt Energie sparen?
- Termine 2023
- Seniorentanzgymnastik/ Seniorensittanz
- Rätselecke
- Impressum



Einladung zu einer Vorweihnachtsfeier am 17. Dezember 2022



In den vergangenen beiden Jahren fanden keine Weihnachtsfeiern des Seniorenbüros wegen der Corona-Pandemie statt.

Wir wollen, nach nunmehr zwei schwierigen Corona-Jahren, die Seniorinnen und Senioren unseres Vereins mal wieder zu einer vorweihnachtlichen Feier bei fröhlichem Beisammensein einladen.

An diesem Nachmittag soll ein gemütlicher Plausch bei Kaffee und Kuchen im Vordergrund stehen.

Wer jedoch dabei sein will, sollte sich aus organisatorischen Gründen und wegen der begrenzten Platzkapazität bis zum 08.12.2022 anmelden!

Für die Besucher, die nicht mobil sind, wird ggfs ein Fahrdienst angeboten!

Anmeldungen werden von unserem Vorstandsmitglied Gerd Hundhausen entgegengenommen unter der Telefonnummer 02292-3809 oder per E-Mail an: gerd.hundhausen@t-online.de.

Die Feier findet in unseren Räumen im Ev. Gemeindezentrum Dattenfeld, Bergische Str. 30, statt.

Reparatur Café Windeck öffnet am 10. Dezember 2022

Am 10. Dezember sind wir wieder für Sie/Euch da.

Von 09.30 Uhr bis 12.30 Uhr ist unser Reparaturteam für Sie/Euch da. Wir freuen uns auf Ihren/Euren Besuch.

Sollten Sie Interesse an einer ehrenamtlichen Mitarbeit in unserem Reparatur Café haben (wir suchen dringend noch Elektriker/Elektroniker) dann melden Sie sich bitte bei uns.

Das Klön Café des Seniorenbüros in Windeck öffnet am 07.12.2022



Das Klön Café öffnet jeden 1. Mittwoch im Monat.

Wir laden ein zu Kaffee und Kuchen.

Unsere Vorstandsmitglieder erwarten Sie in unseren neuen Räumen im EV-Gemeindezentrum Dattenfeld, Bergische Str. 30.

Melden Sie sich bitte an, damit wir die entsprechenden Vorbereitungen treffen können.

Telefon: 02292 – 3948795 oder per E-Mail: a.aberfeld@seniorenbuero-windeck.org.

Mitgliedsbeiträge 2023

Nach der Beitragsordnung sind die Mitgliedsbeiträge jeweils für ein Kalenderjahr bis zum 31. Januar eines jeden Jahres zu zahlen. Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt 24,00 Euro je Mitglied.

Für Mitglieder, die am SEPA-Lastschrifteinzug teilnehmen, wird der Jahresbeitrag Mitte Februar 2023 von ihrem Konto abgebucht.

Wir bitten Sie, Änderungen bei den Bankkonten unserem Kassierer Herrn Gerd Hundhausen Tel.: 02292/3809 E-Mail Kassierer@seniorenbuero-windeck.org rechtzeitig mitzuteilen.

Bei fehlerhaften Kontoangaben wird die Vereinskasse von unserer Bank mit einer Bearbeitungsgebühr von 6,00 Euro belastet, welche wir an Sie weitergeben müssen.

Mitglieder, die nicht am Lastschriftverfahren teilnehmen, werden gebeten, den Mitgliedsbeitrag für 2023 bis 31. Januar 2023 auf unser Konto bei der Westerwald Bank eG zu überweisen.

IBAN: DE 43 5739 1800 0036 2220 00 BIC: GENO DE 51 WW1

Wer aus steuerlichen Gründen eine Beitragsbescheinigung für 2023 benötigt, kann diese bei unserem Kassierer beantragen.

Wie kann ich in meinem Haushalt Energie sparen?

Wie kann ich in meinem Haushalt Energie sparen? Wie gehe ich vor, um Energiefresser zu finden? Wie kann man schnell und ohne große Investitionen sparen?

Auf all diese Fragen gibt Ihnen unser Mitglied **Arne Lenz** gerne Antworten.

In einem Überblick über seine Energiewende:

- energetische Sanierung eines Hauses aus den 70er Jahren
- Umbau der Heizung
- Solarthermie
- PV Anlage
- Einsatz von Klimasplitgeräten (Wärmepumpen)

will er praktische Beispiele geben und anregen wie eine eigene Energiewende gelingen kann.

Wann: Donnerstag, 08.12.2022 um 16:00 Uhr

Wo: Seniorenbüro AKTIV in Windeck e.V.
Bergische Str. 30

Wer: Arne Lenz, Elektroingenieur

Anmeldung erwünscht bei: Arne Lenz, Telefon: 0160 97992446, E-Mail: arne.lenz@t-online.de

Termine 2023

Klön Café und Spielenachmittag

Jeden 1. Mittwoch im Monat findet unser Klön Café ab 15:00 Uhr statt.

Jeden 3. Mittwoch im Monat ist Spielemachmittag ab 15:00 Uhr.

Gedächtnistraining (angefragt)

Für jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat planen wir ein Gedächtnistraining anzubieten.

Weitere Infos folgen!

Seniorentanzgymnastik/ Seniorensittanz

Seniorentanzgymnastik (Gesundheit für Körper und Seele)

Ganz nach dem Motto: „Man ist nie zu alt zum Tanzen“, ist das Angebot für Alle ab 60 Jahren, die ihren Körper fit und gesund erhalten wollen, sowie Spaß und Freude an Tanz und Musik haben. Es sind keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich und die Bewegungen werden überwiegend auf dem Stuhl ausgeführt.

Ziel ist es, unseren Körper aktiv zu halten, Gelenke zu mobilisieren, Muskeln zu stärken, Beweglichkeit- und Koordinationsvermögen zu fördern und gemeinsam Spaß zu haben.

„Ein fitter Körper = ein fitter Geist.“

Dabei Kombinieren wir Seniorentanzen mit Seniorengymnastik. Die Übungen sind nicht anstrengend und sind wohltuend für den gesamten Organismus. Es werden individuell auch die Übungen auf einem Stuhl angeboten für Menschen, die nicht mehr über einen längeren Zeitraum stehen können.

So haben insbesondere die Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen, wie zum Beispiel Bewegungseinschränkungen, Gleichgewichtsproblemen oder verminderter Ausdauer die Möglichkeit trotz ihrer Einschränkungen am "Tanzen" teil zu nehmen.

Das Seniorentanzen wird durchgeführt von **Lara-Marie Gerhards**, Tanz- & Bewegungspädagogin.

Ab 13. Januar freitags von 17:00-18:00 Uhr

Seniorenbüro im Ev. Kirchengemeindezentrum Dattenfeld

Zeitraum: 1 Stunde

Preis: monatlich 25 € pro Person

Mindestanzahl: 7 Personen

Anmeldungen:

Lara-Marie Gerhards – Telefon: 0179-4143402 – Email: laramarie@tanzinsglueck.de

Weitere Infos: www.tanzinsglueck.de

Rätselecke

Sudoku - Schwer

			3		8			
1				5				2
5	4			7			9	6
4	7		1		2		5	3
		5	4		6	2		
		2				4		9
		4	7		3	9		
7								
	6	3	8		5	1	2	

Impressum

Herausgeber:

Seniorenbüro AKTIV in Windeck e.V.

Bergische Str. 30

51570 Windeck-Dattenfeld

Telefon: 02292 - 3948795

E-Mail: h.mueller@seniorenbuero-windeck.org

V.i.S.d.P. Horst Müller, Vorsitzender

www.seniorenbuero-windeck.org