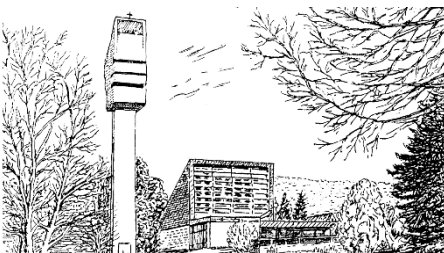


**Juli 2022**

## In der heutigen Ausgabe informieren wir Sie über folgende Themen:

- Wir ziehen um zum 1. Oktober 2022
- Reparatur Café Windeck öffnet am 9. Juli 2022 vor der Sommerpause
- Die Taschengeldbörse des Seniorenbüros geht offline!
- Klöncafé oder auch Erzählcafé öffnet am 06. Juli 2022
- Rückblick auf den Grillnachmittag mit Angehörigen und Freunden am 18. Juni 2022
- Ratgeber „Das Pflegegutachten. Antragstellung, Begutachtung, Bewilligung“
- Herzsport Windeck - Eitorf e.V. informiert
- Gut durch die Hitze
- Was hinter diesen Sehstörungen steckt
- Wir brauchen dringend Verstärkung!
- Rätselecke
- Impressum / Bankverbindung



### Wir ziehen zum 1. Oktober 2022 um

Im September 2022 werden wir umziehen. Ab 1. Oktober 2022 sind wir dann im Evangelischen Gemeindezentrum in Windeck-Dattenfeld, Bergische Straße 30, zu erreichen.

Hier finden zukünftig auch alle unsere Veranstaltungen statt.

Bildquelle: [www.kirche-rosbach.de](http://www.kirche-rosbach.de)

## Reparatur Café Windeck öffnet am 9. Juli 2022 vor der Sommerpause



Das Reparatur Café Windeck öffnet am 9. Juli 2022 zwischen 9.30 Uhr und 12.30 Uhr.

In den Monaten August und September 2022 bleibt unser Reparatur Café geschlossen.

Leider können daher am 9. Juli 2022 keine weiteren Reparaturgegenstände angenommen werden.

Wir öffnen dann wieder am 22. Oktober 2022, nach unserem Umzug in unsere neuen Räume im Evangelischen Gemeindezentrum in Windeck Dattenfeld (siehe oben).

## Die Taschengeldbörse des Seniorenbüros geht offline!

Aus innerorganisatorischen Gründen können wir leider derzeit und bis auf weiteres keine Jobs vermitteln.

Wir bitten um Verständnis und suchen hier ehrenamtliche Unterstützung!

## **Klöncafé oder auch Erzählcafé öffnet am 06. Juli 2022**



Wir laden ein zu Kaffee und Kuchen und eröffnen damit unser Klöncafé am **06. Juli 2022 ab 15 Uhr**.

Unsere Vorstandsmitglieder **Andrea Aberfeld** und **Helga Kling** erwarten Sie in den Räumen des Seniorenbüros in Dattenfeld, Am Kirchweiher 21.

Melden Sie sich bitte bis zum **4. Juli 2022** an, damit wir die entsprechenden Vorbereitungen treffen können.

Telefon: 02292 – 922308 oder per E-Mail: [a.aberfeld@seniorenbuero-windeck.org](mailto:a.aberfeld@seniorenbuero-windeck.org)

**Der nächste Termin ist am 03. August 2022 ab 15 Uhr.**

---

## **Rückblick auf den Grillnachmittag mit Angehörigen und Freunden am 18. Juni 2022**



**Der Vorstand des Seniorenbüros hatte alle Mitglieder, deren Angehörige und Freunde zu einem Grillnachmittag, am 18. Juni 2022 ab 15 Uhr im Evangelischen Gemeindezentrum Dattenfeld eingeladen.**

An einem warmen sonnigen Tag verbrachten wir mit unseren Gästen einen geselligen Nachmittag.

Für das leibliche Wohl (Grillwurst, gegrillte Steaks, diverse Salate usw., einschl. Getränke, war gesorgt.

Die Teilnahme an diesem Grillnachmittag war für alle Teilnehmer kostenlos. Spenden wurden jedoch dankend angenommen.

**Wir danken allen, die uns an diesem Tag tatkräftig und mit ihren Spenden (Geld, Salate usw.) unterstützt haben.**

---

## **Ratgeber „Das Pflegegutachten. Antragstellung, Begutachtung, Bewilligung“**

**Damit Menschen mit Pflegebedarf Leistungen aus der Pflegeversicherung bekommen, muss ein Gutachten die Pflegebedürftigkeit feststellen.**

Der Ratgeber der Verbraucherzentrale, der in der 5. Auflage erschienen ist, bietet eine gute Vorbereitung auf den Begutachtungs-Termin. Er erklärt beispielsweise, welche Kriterien für die Pflegebedürftigkeit wichtig sind, mit welchen Fragen bei der Begutachtung zu rechnen ist und wie sich Widerspruch gegen einen Pflegebescheid einlegen lässt. Der 152-seitige Ratgeber enthält zudem eine umfangreiche Pflege-Checkliste. Die gibt es auch zum Herunterladen im Netz.

Ratgeber bestellen:

<https://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/gesundheit-pflege/das-pflegegutachten-46008523>

Pflege-Checkliste einzeln herunterladen:

<https://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/formulare-checklisten/pflege-checkliste-46008599>

## Herzsport Windeck - Eitorf e.V. informiert

### Was ist Herzsport?

In Herzsportgruppen treffen sich Personen mit Herzkreislauf-Erkrankungen an regelmäßig stattfindenden Übungsabenden, um gemeinsam Sport zu treiben. Die Übungsstunden werden ärztlich und sportlich qualifiziert betreut.

## Bewegung ist Herzenssache...

**Nutzen Sie** | wöchentlich den Vorteil unserer Herzsportgruppen, wo Erfahrungsaustausch und Hilfestellung für den Alltag und das Berufsleben stattfinden, um wieder "fit" zu werden und um Folgeerkrankungen vorzubeugen.  
Kardiologen, Internisten und Hausärzte **verordnen** die Teilnahme am **Herzsport**.  
Informieren Sie sich bei diesen Ärzten/innen oder Ihrer Krankenkasse über die Teilnahme am Reha-Sport in Herzsportgruppen.  
Je nach Belastbarkeit erfolgt eine Einstufung in eine Übungs-, Trainings- oder Wassergymnastikgruppe

**Interessiert?** | Kommen Sie und schauen sich eine Übungsstunde an. Treffpunkt ist mittwochs um 18.30 Uhr in der Sporthalle des Bodelschwingh-Gymnasiums in Herchen.

**Weitere Informationen** | [www.herzsport-windeck-eitorf.de](http://www.herzsport-windeck-eitorf.de)  
Sie können uns auch jederzeit anrufen unter den Telefon-Nr. 02292-2726 und 0173-5778869 oder Sie senden uns eine eMail an [h-g-rupp@herzsport-windeck-eitorf.de](mailto:h-g-rupp@herzsport-windeck-eitorf.de).



Herzsport Windeck-Eitorf e.V.  
Hans-Günter Rupp  
- Geschäftsführer -

---

## Gut durch die Hitze

Gerade älteren und pflegebedürftigen Menschen machen heiße Tage oft zu schaffen. Die Apotheken-Umschau erklärt, was hilft durch die anstrengende Zeit:

<https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/fit-im-alter/gut-durch-die-hitze-831127.html>

---

## Was hinter diesen Sehstörungen steckt

Wer plötzlich Flimmern, Lichtblitze oder schwarze Pünktchen wahrnimmt, sollte einen Augenarzt aufsuchen. Denn solche Symptome sind nicht immer harmlos.

Die Apotheken-Umschau informiert ausführlich:

<https://www.apotheken-umschau.de/mein-koerper/augen/was-hinter-diesen-sehstoerungen-steckt-715221.html>

## Wir brauchen dringend Verstärkung!

### Das Seniorenbüro sucht dringend ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen.

Für unser **Reparatur-Café** suchen wir einen Elektriker, der bereit ist unser Team jeden zweiten Samstag im Monat von 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr ehrenamtlich zu unterstützen.

Unsere **Taschengeldbörse** muss verwaltet werden. Auch hier brauchen wir dringend Unterstützung, da wir derzeit leider keine Jobs vermitteln können.

Nach unserem oben angekündigten **Umzug zum 1. Oktober 2022 in das Evangelische Gemeindezentrum** in Dattenfeld wollen wir den Vereinszweck, den uns die Satzung auferlegt, weiter verwirklichen durch die Organisation u. a. von

- Begleit- und Besuchsdiensten,
- regelmäßigen Seniorentreffen,
- Bildungsveranstaltungen,
- Hilfe bei hauswirtschaftlichen Verrichtungen usw.

Sie wollen sich ehrenamtlich betätigen und wir haben Ihr Interesse geweckt? Sie haben noch Fragen?

Dann rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns und vereinbaren Sie einen Gesprächstermin mit uns: Telefon: 02292 922308 – E-Mail: [vorstand@seniorenbuero-windeck.org](mailto:vorstand@seniorenbuero-windeck.org)

Sollten wir telefonisch nicht erreichbar sein, so hinterlassen Sie uns bitte eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter. Wir rufen dann zurück.

Wir freuen uns auf Sie!

## Rätselecke – Sudoku – Normal

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

### Impressum

#### Herausgeber:

Seniorenbüro AKTIV in Windeck e.V.

Am Kirchweiher 21

51570 Windeck-Dattenfeld

Telefon: 02292 - 922308

E-Mail: [h.mueller@seniorenbuero-windeck.org](mailto:h.mueller@seniorenbuero-windeck.org)

V.i.S.d.P. Horst Müller, Vorsitzender

[www.seniorenbuero-windeck.org](http://www.seniorenbuero-windeck.org)