

In der heutigen Ausgabe informieren wir Sie über folgende Themen:

- Wir laden ein zum nächsten KlönCafé am 06. November 2024 um 14.00 Uhr
- Rückblick: KlönCafé am 02. Oktober 2024
- Das ReparaturCafé öffnet wieder am 09. November 2024
- Englischkurse
- Gedächtnistraining mit Gedächtnistrainerin Anne Halbach
- Wir laden ein zum Spielenachmittag
- Lust auf Doppelkopf und/oder Skat?
- **Zusammenfassung Termine im November 2024**
- Wir freuen uns auf die Weihnachtsfeier am 04. Dezember 2024
- Verkehrssicherheit für Senioren
- Tanzgymnastik - Sitztanz für Senioren
- Impressum

Wir laden ein zum nächsten KlönCafé am 06. November 2024 ab 14.00 Uhr

Achtung wie immer, früher in den Wintermonaten!

Sankt Martin ritt durch Schnee und Eis

Zu diesem Thema laden wir zum nächsten KlönCafé am 06.11.2024 um 14.00 Uhr ein. Weckmänner kommen auch vorbei!

Bei Rückfragen: Telefon: 02243 – 9292546 oder per

E-Mail: a.aberfeld@seniorenbuero-windeck.de

Rückblick: KlönCafé am 02. Oktober 2024

Erntefest rund um die Früchte des Herbstes

„Oh, wie schön!“ hieß es aus vielen Kehlen der 19 Teilnehmern beim Hereinkommen.



Der Tisch war liebevoll von Irmi mit Heide, herbstlichen Servietten, Fruchtetellern und Blätterwerk geschmückt. Auch ein Kesser Pilz durfte nicht fehlen! Der Kuchen fand großen Zuspruch.

Wieder ein Dank an die Helferinnen und die Kuchenspenderin!



Am 09. November 2024 sind wir wieder für Sie/Euch da.

Zwischen 09.30 Uhr und 12.30 Uhr stehen unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter zur Verfügung, um kostenlos bei allen möglichen Reparaturen zu helfen.

Wir freuen uns auf Euren Besuch in den Räumen des Seniorenbüros Windeck-Dattenfeld.

Bei Rückfragen: Telefon: 02292 – 3948795 oder per E-Mail: h.mueller@seniorenbuero-windeck.de

Englischkurse

Geistig fit bleiben mit einem Englisch-Kurs für Anfänger



Der Englischkurs für Anfänger findet jeden Dienstag von 10 -11 Uhr unter der Leitung von Frau Elizabeth Höffer in den Räumen des Seniorenbüros statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Spenden werden dankend angenommen. Anmeldung und bei Rückfragen: Telefon: 02292 – 3948795 oder per E-Mail: k.maisel-hoehne@seniorenbuero-windeck.de

Englisch für Fortgeschrittene

Sie wollen Ihre Englischkenntnisse auffrischen?



Jeden Dienstag von 11 -12 Uhr findet unter der Leitung von Frau Elizabeth Höffer in den Räumen des Seniorenbüros ein Fortbildungskurs in Englisch statt.

Bei Interesse bitte melden!

Rückfragen: Telefon: 02292 – 3948795 oder per E-Mail: k.maisel-hoehne@seniorenbuero-windeck.de

Gedächtnistraining mit Gedächtnistrainerin Anne Halbach

Neue Anfangszeit 14.00 Uhr



Nächste Termine:

13. November 2024 und 27. November 2024 jeweils von 14.00 bis 16.00 Uhr im Seniorenbüro in Dattenfeld, Bergische Str. 30.

Da aus gesundheitlichen Gründen Teilnehmer ausfallen, werden wieder Anmeldungen entgegengenommen:

Telefon: 02243 – 9292546 oder per E-Mail: a.aberfeld@seniorenbuero-windeck.de.

Wir laden ein zum Spielenachmittag am 20. November 2024

Der Spielenachmittag findet jeden 3. Mittwoch im Monat um 14.00 Uhr statt!



Bei Kaffee treffen wir uns jeden dritten Mittwoch im Monat ab 14:00 Uhr für jeweils 2 Stunden zum gemeinsamen Spielen in den Räumen des Seniorenbüros in Windeck-Dattenfeld, Bergische Str. 30.

Bei Rückfragen: Telefon: 02243 – 9292546 oder per E-Mail: a.aberfeld@seniorenbuero-windeck.de.

Lust auf Doppelkopf und/oder Skat?



Wir suchen Spielerinnen und Spieler, die unabhängig von unserem Spielenachmittag in regelmäßigen Abständen (14-tägigem oder monatlichem Rhythmus) in den Räumen des Seniorenbüros in Windeck-Dattenfeld, Bergische Straße 30, Skat und/oder Doppelkopf spielen möchten.

Haben wir Ihr Interesse geweckt oder haben sie Rückfragen, dann melden Sie sich bei: j.boers@seniorenbuero-windeck.de oder 02292 3948795

Zusammenfassung Termine im November 2024

Achtung: Unterschiedliche Anfangszeiten

KlönCafé	06.11.2024 von 14.00 bis 16.00 Uhr
Spielenachmittag	20.11.2024 von 14.00 bis 16.00 Uhr
Reparatur Café	09.11.2024 von 09.30 bis 12.30 Uhr
Gedächtnstraining	13.11. und 27.11.2024 von 14.00 bis 16.00 Uhr
Englisch Anfänger	05., 23., 19., 26.11.2024 – 10.00 bis 11.00 Uhr
Englisch Fortgeschrittene	gleiches Datum, jedoch von 11.00 bis 12.00 Uhr

Wir freuen uns auf die Weihnachtsfeier am 04. Dezember 2024 ab 13.00 Uhr



Eine etwas andere Weihnachtsfeier – Es gibt herzhaft selbstgemachte Eintöpfe!

Anschließend wird Kaffee/Tee und Kuchen gereicht.

Anmeldungen bis 22.11.2023 – 18.00 Uhr unter:

a.aberfeld@seniorenbuero-windeck.de

oder unter: 02243 – 9292546

Verkehrssicherheit für Senioren

Der Spielenachmittag fällt an diesem Tag aus!

Da das KlönCafé am 01.01.2025 wegen Neujahr ausfällt, besteht die Möglichkeit am 15.01.2025, vor dem Vortrag, zu einem gemütlichen Beisammensein ab 13 Uhr.

Näheres wird noch bekannt gegeben.

Das Risiko, im Straßenverkehr schwere Verletzungen zu erleiden oder das Leben zu verlieren liegt bei älteren Fußgängern, Radfahrern und Autofahrern deutlich über dem der 40- bis 64-Jährigen und nimmt für Senioren mit zunehmendem Alter zu!

Senioren sind auf der Straße besonderen Herausforderungen ausgesetzt. Die Dichte des Verkehrs im öffentlichen Raum steigt, die Reaktionsfähigkeit des Menschen jedoch sinkt im Lauf der Jahre. Das betrifft sowohl Autofahrer als auch Radfahrer und Fußgänger.

Wir klären auf über Risiken im Straßenverkehr.

Erfahren Sie mehr in einem Vortrag der Polizei Siegburg, der

am 15. Januar 2025 um 15.00 Uhr

in den Räumen des Seniorenbüros Windeck

von **Sara Burmann, Polizeihauptkommissarin von der Kreispolizeibehörde Rhein-Sieg-Kreis, DirV-Leitung Verkehrsunfallprävention und Opferschutz**, gehalten wird.

Dabei gibt es auch

- Tipps für Fußgängerinnen und Fußgänger,
- Tipps für Radfahrerinnen und Radfahrer,
- Tipps für Nutzerinnen und Nutzer öffentlicher Verkehrsmittel,
- Tipps für Autofahrerinnen und Autofahrer.

Anmeldungen bei: h.mueller@seniorenbuero-windeck.de oder 02292 3948795

Tanzgymnastik - Sitztanz für Senioren



Nachdem wir die Tanzgymnastik/Sitztanz für Senioren aus personellen Gründen einstellen mussten, haben wir lange gesucht und nun eine neue Trainerin gefunden.

Ab 09. Januar 2025 wollen wir alle 14 Tage donnerstags von 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr die Tanzgymnastik – Sitztanz für Senioren anbieten.

Was zeichnet den Sitztanz in der Seniorenarbeit aus?

Sitztänze für Senioren sind Bewegungen zu meist bekannter Musik, die die Teilnehmer im Sitzen ausführen können. Insbesondere Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen, wie zum Beispiel Bewegungseinschränkungen, Gleichgewichtsproblemen oder verminderter Ausdauer haben so die Möglichkeit trotz ihrer Einschränkungen am "Tanzen" teil zu nehmen. Dabei sollte man auch die gesellschaftliche Komponente keineswegs unberücksichtigt lassen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann melden Sie sich bitte an bei:

h.mueller@seniorenbuero-windeck.de oder unter 02292 3948795

Sehen im Alter – Lebensqualität erhalten

BAGSO-Ratgeber in vollständig aktualisierter Auflage erschienen

Alter verändert sich nicht nur der Blick auf die Welt, sondern auch das Sehen selbst.



Die Sehkraft nimmt ab und das Risiko einer Augenerkrankung steigt. Der Ratgeber „Sehen im Alter – Lebensqualität erhalten“ der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen ermutigt dazu, sich frühzeitig mit dem Thema zu befassen. Er informiert über typische Augenerkrankungen im Alter und zeigt Wege auf, wie auch mit Einschränkungen ein erfülltes und aktives Leben möglich ist.

Neben Informationen zu häufigen Augenerkrankungen klärt der Ratgeber auf über Behandlungschancen und Hilfsmittel, die Einschränkungen ausgleichen können. Expertinnen und Experten wie auch Betroffene geben zahlreiche konkrete Tipps, wie sich der Alltag mit einer Augenerkrankung gut gestalten lässt.

Der kostenlose Ratgeber „Sehen im Alter – Lebensqualität erhalten“ ist in gemeinsamer Herausgeberschaft mit dem Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV) erschienen und wurde für die 3. Auflage vollständig überarbeitet und aktualisiert. Er kann auch in größerer Stückzahl bei der BAGSO bestellt werden unter www.bagso.de/publikationen/ratgeber/sehen-im-alter-lebensqualitaet-erhalten/ und unter der Telefonnummer 0228/24 99 93 - 11.

Ausnahme

Ein Mensch fällt je in eine Grube,
die ihm gegraben so ein Bube.
Wie? Denkt der Mensch, das kann nicht sein:
Wer Gruben gräbt, fällt selbst hinein!
Das mag vielleicht als Regel gelten:
Ausnahmen aber sind nicht selten.

Eugen Roth (Dichter) * 24.1.1895 München, † 28.4.1976 München

Impressum

Herausgeber:

Seniorenbüro Windeck e.V.
Bergische Str. 30
51570 Windeck-Dattenfeld
Telefon: 02292 - 3948795
h.mueller@seniorenbuero-windeck.de
V.i.S.d.P. Horst Müller, Vorsitzender
www.seniorenbuero-windeck.de