

In der heutigen Ausgabe informieren wir Sie über folgende Themen:

- Wir laden ein zum nächsten KlönCafé am 02. Oktober 2024 um 15.00 Uhr
- Rückblick: KlönCafé am 04. September 2024
- Neue Kaffeekannen für das Seniorenbüro
- Englischkurse finden am 08. und 15.10.2024 **nicht** statt
- Das ReparaturCafé öffnet wieder am 12. Oktober 2024
- Gedächtnistraining mit Gedächtnistrainerin Anne Halbach- neue Anfangszeit 14.00 Uhr
- Wir laden ein zum Spielenachmittag
- **Zusammenfassung Termine im Oktober 2024**
- Pflegeberatung der Gemeinde Windeck
- Verkehrssicherheit für Senioren
- Tanzgymnastik - Sitztanz für Senioren
- Impressum

Wir laden ein zum nächsten KlönCafé am 02. Oktober 2024

Erntefest rund um die Früchte des Herbstes



Zu diesem Thema laden wir zum nächsten KlönCafé am 02. Oktober 2024 um 15.00 Uhr ein.

Auf diesem Weg grüßen wir Alle, die bei den letzten Male nicht dabei sein konnten.

Auf ein Wiedersehen und gute Besserung!

Bei Rückfragen: Telefon: 02243 – 9292546 oder per

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

Rückblick: KlönCafé am 04. September 2024

Zwetschge oder Pflaume? - „Aber bitte mit Sahne“



Nach dem berühmten Schlager von Udo Jürgens (1934-2014) „Aber bitte mit Sahne“ (Erscheinungsjahr 1976) mit Mathilde, Otilie, Marie und Liliane gab es eine reichhaltige Auswahl an Kuchen. Der Tisch war geschmückt mit Sommerastern und Pflaumen.

Das zweite Highlight war der Besuch von **Ute Billesfeld** mit ihrer Gitarre und den selbstgestalteten Liedtextbüchern. Gestärkt, mit Kuchen und Kaffee, wurde manches Volkslied geschmettert.

Mia Greis verschönerte den Nachmittag mit vorgetragenen Texten.

Ein Dank an die Helferinnen und die Kuchenspenderin. Ein besonderer Dank an Ute mit ihrer Gitarre!

Neue Kaffeekannen für das Seniorenbüro



Durch eine großzügige Spende des Maiverein Dreisel 1998 e.V. konnten neue Kaffeekannen gekauft werden.

Diese stehen bei Veranstaltungen jetzt auf dem Tisch und jeder kann sich selbstständig Kaffee/Tee einschenken.

Ein Dank an die Mitglieder des Maivereins Dreisel 1998 e.V.

Am 08. und 15.10.2024 finden keine Englischkurse statt (Ferien)

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



Am 12. Oktober 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.

Dann heißt es wieder:

Verschrotten war gestern! - Reparieren ist die Zukunft!

Egal, ob Kaffeemaschine, Toaster, Lampe, Bohrmaschine, Tablet oder PC - **da geht noch was!**

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

Gedächtnistraining mit Gedächtnistrainerin Anne Halbach

Neue Anfangszeit 14.00 Uhr



Nächste Termine:

09. Oktober 2024 und 23. Oktober 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 16. Oktober 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.

Zusammenfassung Termine im Oktober 2024

Achtung: Unterschiedliche Anfangszeiten

KlönCafé	02.10.2024 von 15.00 bis 17.00 Uhr
Spieleachmittag	16.10.2024 von 14.00 bis 16.00 Uhr
Reparatur Café	12.10.2024 von 09.30 bis 12.30 Uhr
Gedächtnistraining	09.10. und 23.10.2024 von 14.00 bis 16.00 Uhr
Englisch Anfänger	01., 22., 29.10.2024 – 10.00 bis 11.00 Uhr
Englisch Fortgeschrittene	gleiches Datum, jedoch von 11.00 bis 12.00 Uhr

Pflegeberatung der Gemeinde Windeck

Die Gemeinde Windeck bietet eine wohnortnahe und unabhängige Beratung an

- für Menschen mit Pflegebedarf
- für pflegende Angehörige
- für interessierte Seniorinnen und Senioren.

Beratungsthemen:



- ambulante und vollstationäre Pflege
- Tagespflege
- Kurzzeitpflege
- Demenz
- Vorsorgevollmacht
- Betreuungsangelegenheiten
- Wohnmöglichkeiten im Alter
- Selbsthilfegruppen
- Angebote für pflegende Angehörige
- Hilfe bei der Antragstellung

Das sind nur einige Beispiele, bei denen Sie gerne beraten werden: persönlich, telefonisch oder bei Bedarf bei Ihnen zu Hause.

Ihre Ansprechpartnerin:

Anna Schneider

Gemeinde Windeck, S 32 – Soziales, Rathausstr. 17, 51570 Windeck-Rosbach

Telefon: 02292 601129, Fax: 02292 601295

Email: sozialamt@gemeinde-windeck.de

Verkehrssicherheit für Senioren

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 Mitte Januar 2025 wollen wir wieder 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. Vielen Senioren fehlt im höheren Alter einfach der Partner, mit dem sie meist ihr ganzes Leben getanzt haben. Der Sitztanz kann dafür natürlich keinen Ersatz bieten, aber ist für viele Senioren eine Möglichkeit, ihrer Freude an der Musik durch Bewegung wieder einmal zum Ausdruck zu bringen. Und da die meisten Angebote zum Sitztanz für Senioren in Gruppen angeboten werden, fördert das Tanzen zugleich die Gemeinschaft, den gegenseitigen Kontakt und die Kommunikation unter den Teilnehmern.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann melden Sie sich bitte schon jetzt an bei:

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

Weise Worte

Nicht das Alter ist das Problem,
sondern unsere Einstellung dazu.

Marcus Tullius Cicero (106 - 43 v. Chr.),
römischer Redner und Staatsmann

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