

Januar 2023

In der heutigen Ausgabe informieren wir Sie über folgende Themen:

- Zum Neuen Jahr
- Reparatur Café Windeck öffnet am 14. Januar 2023
- Nächster Termin Klön Café des Seniorenbüros in Windeck
- Neu: Wir laden ein zu einem Spielenachmittag
- Neu: Gedächtnistraining mit Gedächtnistrainerin Anne Halbach
- Neu: Schnupperabend - Seniorentanzgymnastik/ Seniorensitzanz
- Mitgliedsbeiträge 2023
- Tipps zum Bahnfahren
- Vorweihnachtsfeier des Seniorenbüros
- Rätselecke
- Impressum



Reparatur Café Windeck öffnet am 14. Januar 2023



Das Reparaturteam in Aktion
Foto: Klaus Apitz

Am 14. Januar 2023 sind wir wieder für Sie/Euch da. Zwischen 09.30 Uhr und 12.30 Uhr stehen unsere ehrenamtlichen Reparatereure zur Verfügung, um kostenlos bei allen möglichen Reparaturen zu helfen. Zudem sind verschiedene Werkzeuge und Materialien vorhanden. Auch unsere Näherin wird an diesem Tag wieder anwesend sein.

Sollten Sie Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen benötigen, steht Ihnen ein fach- und sachkundiger Mitarbeiter zur Verfügung. Sie finden uns in den Räumen des Seniorenbüros in Windeck-Dattenfeld, Bergische Str. 30 -
Telefon: 02292 3948795

Das Klön Café des Seniorenbüros in Windeck öffnet am 04.01.2023



Das Klön Café öffnet jeden 1. Mittwoch im Monat.

Wir laden ein zu Kaffee und Kuchen.

Unsere Vorstandsmitglieder erwarten Sie in unseren 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.

Wir laden ein zu einem Spielenachmittag am 18.01.2023



Der Spielenachmittag findet jeden 3. Mittwoch im Monat statt!

Spielen macht Spaß und ist keine Frage des Alters. Bei Kaffee und Kuchen 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.

Die Teilnahme ist kostenlos. Melden Sie sich bitte an, damit wir die entsprechenden Vorbereitungen treffen können.

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

Gedächtnistraining mit Gedächtnistrainerin Anne Halbach

Wir laden ein zu einem Gedächtnistraining mit der Gedächtnistrainerin Anne Halbach. Am 25. Januar 2023 um 15.00 Uhr wird Frau Halbach das Konzept für die Gruppe vorstellen. Ab Februar 2023 findet dann das Gedächtnistraining jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat ab 15.00 Uhr für jeweils 1 Stunde statt. Nächste Termine: 8. und 22. Februar, 8. und 22. März in den Räumen des Seniorenbüros in Dattenfeld, Bergische Str. 30.

Anmeldungen:

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

Schnupperabend - Seniorentanzgymnastik/ Seniorensitzanz

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 Seniorentänzen 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.

Am 13. Januar 2023 (Freitag) findet von 17:00-18:00 Uhr ein Schnupperabend statt.

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

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

Tipps zum Bahnfahren: Fahrgastverband unterstützt Seniorinnen und Senioren

Wie bereite ich eine Bahnfahrt vor und wie finde ich ein günstiges Ticket? Was mache ich mit schwerem Gepäck?

Welche Rechte habe ich bei Verspätung und anderen Schwierigkeiten? Der Fahrgastverband Pro Bahn Berlin hat ein Projekt gestartet, mit dem er auch ältere Menschen unterstützen möchte rund ums Reisen mit dem Zug. Auf der Internetseite des Verbands erscheinen nach und nach Materialien mit Tipps und Informationen.

Hier geht's zur Internetseite:

<https://www.pro-bahn-berlin.de/projekte/unterstuetzung-von-senioren/>

Vorweihnachtsfeier des Seniorenbüros



Fotos: Klaus Apitz – Collage: Horst Müller

Der Vorstand des Seniorenbüros hatte, nach zwei schwierigen Corona-Jahren, Seniorinnen und Senioren zu einer vorweihnachtlichen Feiereingeladen.

Am 17. Dezember 2022 konnten wir in den Räumen des Seniorenbüros zahlreiche Gäste bei Kaffee, Kuchen, Eierlikör und alkoholfreiem Glühwein begrüßen. Wir konnten auch unseren „Hauhherrn“ Pastor Dr. Oliver Cremer und die Bürgermeisterin, Alexandra Gauss, begrüßen. Wir haben uns sehr darüber gefreut, dass beide sich die Zeit nahmen, an dieser Feier teilzunehmen.

Rätselecke

Sudoku - Normal

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

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