

● Ü-60 Senioren-Tanztreff in der Tanzschule Yurita

Die Tanzschule Yurita bietet jeden Mittwoch von 11.00 bis 12.00 Uhr einen Tanztreff für Junggebliebene an. Mit viel Spaß und Lachen werden neben koordinativen Bewegungen und tänzerischen Übungen auch das Gleichgewicht sowie die Beweglichkeit geschult. Die Übungen helfen im Alltag fit zu bleiben und regen ganz nebenbei auch die Gehirnhälften zum Arbeiten an. Der Tanzraum ist barrierefrei, es sind also auch alle Senioren mit Rollator oder Rollstuhl herzlich eingeladen.

Yurdakul Ersaracoglu ist ausgebildeter Rollator-Tanzlehrer und bietet seinen Unterricht bereits in verschiedenen Seniorenresidenzen an.

Einfach anmelden und mittanzen!



● Digitale Grafschafter

Hilfe für Smartphone, Tablet, E-Book und das Internet. Die erste Veranstaltung im Oktober zu diesem Thema war ein voller Erfolg und im Jahr 2020 starten die Digitalen Grafschafter mit einem regelmäßigen Angebot für die Senioren. Jeden Monat wird es einen „Digital-Treff“ gemeinsam mit den Profis geben, die dann 1 zu 1 beraten und helfen. Darüber hinaus können sich die Teilnehmer untereinander austauschen und sich unterstützen.

Die erste Veranstaltung findet am Donnerstag, dem 23. Januar, von 17.00 bis 18.30 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Birresdorf statt. **Melden Sie sich an!**



● Erzählcafé

Zum ersten Mal findet das Erzählcafé am Montag, dem 9. März, von 10.00 bis 11.00 Uhr in der alten Schule in Karweiler statt. Frau Petra Münch vom Hospiz-Verein Rhein-Ahr e.V. lädt herzlich ein, auch einmal über etwas ernstere Themen zu sprechen.

Das erste Thema „Was bedeutet Fastenzeit für mich“ kann von jedem ganz anders empfunden werden und es wird bestimmt ein interessanter Austausch über Glaube und Tradition.

Haben Sie Interesse? Bringen Sie Ihren Nachbarn oder Ihre Nachbarin doch auch gleich auch mit!



Grafschafter SENIOREN

Älterwerden in der Grafschaft mitgestalten

Ein Projekt für die Gemeinde Grafschaft

Newsletter

1. Quartal / Januar bis März 2020

● Spieletreff in Gelsdorf

Ehrenamtliche aus dem Projekt haben diese wirklich schöne Idee ins Leben gerufen und bieten ab Februar 2020 regelmäßig einmal im Monat die Möglichkeit, zusammen zu spielen. Treffpunkt ist das Pfarrheim in Gelsdorf. Jeder, ob jung oder alt, ist herzlich willkommen. Es wird an Gruppentischen verschiedene Gesellschaftsspiele geben. Bei Kaffee und Keksen können alte Kartenspiele wiederbelebt werden oder ganz moderne Strategiespiele ausprobiert werden. Jeder darf auch gerne eigene Lieblingsspiele mitbringen. Und auch, wenn mal jemand verlieren sollte, dann heißt es so schön: Mensch, ärgere dich nicht!

Also, Nachbar oder Enkel eingepackt und ab nach Gelsdorf zum Spielen und Lachen!

Termine (wöchentlich)

GSV-Seniorensport-Gruppe in Ringen trifft sich jeden Donnerstag von 9.30 bis 10.30 Uhr im Bürgerhaus Ringen. Anmeldung bei Wilhelm Beckmann (02641) 37105 oder über den GSV-Vorstand Christoph Schmitt (02641) 31989 (info@grafschafter-sv.de).

GSV-Seniorensport-Gruppe in Gelsdorf trifft sich jeden Dienstag von 9.30 bis 10.30 Uhr in der Mehrzweckhalle Gelsdorf. Anmeldung bei Peter Schmidt (02225) 3225 oder Otto Pauels (02225) 9806939 oder über den GSV-Vorstand Christoph Schmitt (02641) 31989 (info@grafschafter-sv.de).

GSV-Seniorensport-Gruppe in Nierendorf trifft sich jeden Dienstag von 11.00 bis 12.00 Uhr in der alten Schule in Nierendorf. Anmeldung bei Lotti Totzlowski (02641) 6117 oder über den GSV-Vorstand Christoph Schmitt (02641) 31989 (info@grafschafter-sv.de).

Tanzen mit den Landfrauen in Bengen (Mit-Mach-Tänze) jeden Montag von 15.00 bis 16.30 Uhr (Gasen- und Folkloretänze) und ab 16.30 Uhr Square-Dance in der Mehrzweckhalle Bengen. Anmeldung bei Lore Klaes (02641) 24503 oder Irmis Kettermann (02641) 9166740.

Ü-60 Tanztreff bei Yurita. Jeden Mittwoch trifft sich die muntere und heitere Gruppe von 11.00 bis 12.00 Uhr zu koordinativen Tanzübungen. Anmeldungen (auch zum Fahrdienst) direkt bei Yurdakul Ersaracoglu (02641) 917208 oder info@yurita.de (Kostenbeitrag 5,- Euro).

Café Mittendrin Das Betreuungsangebot jeden Dienstag von 15.00 bis 18.00 Uhr in Lantershofen für pflegebedürftige Menschen mit und ohne Demenz. Anmeldung über die Caritas Sozialstation bei Laura Mooren (02641) 759830.

Weitere Termine

Spielenachmittag Gelsdorf für jedes Alter am 13. Februar und 26. März. Von 15.00 bis 17.30 Uhr im Pfarrhaus Gelsdorf sind alle Grafschafter, die gerne spielen, herzlich eingeladen zum Würfeln, Zocken und Spielen. Bringen Sie gerne Ihr Lieblingsspiel mit und begeistern Sie ihre Nachbarn davon. Bei Kaffee und Gebäck wartet ein lustiges Beisammensein auf Sie. Informationen und Anmeldung (auch zum Fahrdienst) bei Gudrun Hoduschek (02641) 906316

Offene Sprechstunde Hospizverein am 22. Januar und 19. Februar von 15.00 bis 17.00 Uhr in der Gemeinde Grafschaft, Altes Rathaus, 1.OG), Wirtschaftsförderung (Raum A18). Ansprechpartner: Petra Münch (02641) 2077969 oder netzwerk-hospizarbeit@hospiz-rhein-ahr.de

Offene Sprechstunde Pflegestützpunkt 9. Januar / 13. Februar / 12. März von 15.00 bis 17.00 Uhr in der Gemeinde Grafschaft, Altes Rathaus (1. OG) / Wirtschaftsförderung, Raum A18. Ansprechpartner: Dieter Germscheid, Telefon (02641) 759850.

Grafschafter Mittagstisch in Vettelhoven

14. Januar / 11. Februar / 10. März

von 12.00 bis 14.00 Uhr in der Gaststätte „Meat and More“, Mittelstraße 12. Anmeldung in der Gaststätte (02641) 8904290.

Grafschafter Mittagstisch in Holzweiler

17. Januar / 14. Februar / 13. März

von 11.30 bis 13.30 Uhr im Jugendheim, Vettelhove-ner Straße. Anmeldungen inkl. Fahrdienst bei Ursula Dreyer (02641) 5268 oder Angelika Schorn (02641) 34998.

Grafschafter Mittagstisch in Leimersdorf

24. Januar / 28. Februar / 20. März

von 11.30 bis 13.30 Uhr im Haus des Dorfes, An der Arche 12. Anmeldungen inkl. Fahrdienst bitte bei Birgit Schäfer (02225) 7976 oder Sabina Pfeffer (02225) 702570.

Grafschafter Spaziergangsgruppe

15. + 29. Januar / 12. + 26. Februar / 11. + 25. März

Treffpunkt und Anmeldung inkl. Fahrdienst bei Jutta Richter (02641) 207349, Anni Schmidt (02225) 3225) oder Renate Küls (02641) 21551.

Digitale Grafschafter –

„Hilfe für Smartphone, Computer & Internet“

23. Januar (DGH Birresdorf) / **27. Februar** (alte Schule Holzweiler) / **19. März** (Dorfgemeinschaftshaus Esch) jeweils 17.00 bis 18.30 Uhr.

Anmeldung inkl. Fahrdienst bei Lena Janssen (02641) 759875 oder janssen-l@caritas-ahrweiler.de.

Filmcafé

4. Februar „Monsieur Pierre geht online“

17. März „Goodbye Lenin“

von 14.30 bis 17.30 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Birresdorf, Berkumer Straße. Anmeldung inkl. Fahrdienst bei Christel Kirchoff (02641) 1311 oder Martina Zerkowski (02641) 913898.

Erzählcafé „Was bedeutet Fastenzeit für mich“

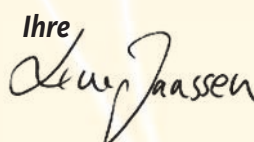
Von 10.00 bis 11.00 treffen sich Interessierte zu einem Erzählcafé mit Kaffee in der alten Schule in Karweiler, um (geleitet von Petra Münch vom Hospiz-Verein Rhein-Ahr e.V.) über die Fastenzeit ins Gespräch zu kommen. Anmeldungen bei Petra Münch (02641) 2077969.

Weitere Termine und Terminänderungen entnehmen Sie bitte

den Anzeigen in der Grafschafter Zeitung!

Ich freue mich auf die spannenden Aktionen in dieser Zeit und auf die vielen engagierten Menschen aus der Grafschaft!

Ganz herzliche Grüße,

Ihre


KONTAKT:

LENA JANSSEN

Telefon (02641) 759875

janssen-l@caritas-ahrweiler.de