

## Oldies op Jöck

### Verkehrssicherheitstag 17. Oktober 2007

»Oldies op Jöck« lautet das Motto des Verkehrssicherheitstages für Senioren, der am Mittwoch, dem 17. Oktober 2007 von 11 bis 17 Uhr in der Villa Friedlinde und den umliegenden Parkanlagen stattfinden wird. Als »Oldies« dürfen sich alle Lohmarer Bürgerinnen und Bürger ab 55 Jahren angesprochen fühlen, die noch aktiv am Straßenverkehr teilnehmen – also »op Jöck« sind – sei es als Autofahrer, Radfahrer, Fußgänger oder mittels des öffentlichen Personennahverkehrs.

Um 11 Uhr geht es mit einer kurzen Ansprache des Lohmarer Bürgermeisters Wolfgang Röger los und danach startet gleich das vielfältige Programm, für welches sich gleich mehrere attraktive Partner wie die Kreispolizei Siegburg, die Deutsche Verkehrswacht, die RSVG und der ADAC gefunden haben.

Durchgehend wird es die Möglichkeiten geben, an einem Auto- und einem Fahrradsimulator Ihre Reflexe im (simulierten) Straßenverkehr unter professioneller Anleitung testen zu können.

Zusätzlich hierzu stellt uns die Landesverkehrswacht NRW einen Infowagen zur Verfügung, an dem auch Sehtests und zahlreiche Informationen bereit stehen werden.

Die RSVG ließ es sich nicht nehmen, gleich mit einem echten Verkehrsbus aufzuwarten, um das korrekte Ein- und Aussteigen mit Ihnen üben zu können und die Computergruppe der Villa Friedlinde zeigt Ihnen, wie Sie bequem von zu Hause per Internet Fahrpläne einsehen oder gleich ganze Tickets ausdrucken können.

Darüber hinaus wird es ein reges Bühnenprogramm geben, für welches sich die Musikschule Lohmar, die Tanzflöhe des Donrath Erntevereins und die Seniorentanzgruppe gewinnen ließen. ➔



**Gemeinsam  
statt einsam**



Zweimal an diesem bunten Nachmittag wird ein Puppentheater des Kommissariats Vorbeugung der Polizei Siegburg eine Aufführung geben, eine Kurzfilmvorführung und ein Vortrag eines Fahrlehrers über die neuesten Verkehrsregeln sind ebenfalls fest eingeplant.

Sollte Ihnen zur Mittagszeit der Magen knurren, dann seien Sie versichert, dass auch für Ihr leibliches Wohl bestens gesorgt sein wird.

Sind Sie interessiert und möchten Sie einen bereichernden Nachmittag erleben – dann sind Sie herzlich eingeladen!  
*Johanna Manz*



## Die Seniorenvertretung informiert:

### Vorstand der Seniorenvertretung ist jetzt komplett

In der 13. öffentlichen Sitzung der Seniorenvertretung wurde ohne Gegenkandidaten bei einer Stimmenthaltung einvernehmlich Rolf Binnenbrücker aus dem Stadtteil Birk zum stellvertretenden Vorsitzenden gewählt. Herr Binnenbrücker übernimmt diese Aufgabe zusätzlich zu seiner Tätigkeit als Vorsitzender des Verein zur Förderung der Seniorenarbeit e.V. (FöS). Dafür gebührt ihm unser Dank.  
*Irma Becker*

### Austausch für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

Neue Gruppentreffen seit September 2007

Das Sozialpsychiatrische Zentrum der Diakonie in Troisdorf bietet in Kooperation mit der Seniorenvertretung der Stadt Lohmar seit September eine neue Gruppe zur Entlastung von pflegenden Angehörigen Demenzerkrankter an. Wer sich mit Gleichgesinnten über seine Situation austauschen möchte oder Tipps und Informationen zum Umgang mit der Erkrankung wünscht, ist an jedem ersten Mittwoch im Monat von 19.00 bis 21.00 Uhr in das Evangelische Altenheim Wahlscheid, Heiligenstock 27 eingeladen. Neben fachlichen Fragen findet auch die individuelle Pflegesituation Berücksichtigung.

Infos bei Jutta Spoddig Tel. 0 22 41 - 2 50 31 33 oder dw-spoddig@ekasur.de

### Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz in Donrath

Zusätzlich zum bestehenden häuslichen Unterstützungsangebot gibt es jetzt für Demenzerkrankte die Möglichkeit, jeweils montags von 14.00 Uhr bis 17.30 Uhr im Kolping-Jugendheim Donrath an einer Betreuungsgruppe teilzunehmen. Die Auftakt- und Informationsveranstaltung im August fand gute Resonanz.

Ziel der Arbeitsgruppe ist es, die Kranken in einem harmonischen, freundlichen Umfeld zu aktivieren und die Angehörigen in dieser Zeit zu entlasten.

Sollten Sie weitere Informationen benötigen, können Sie sich gerne unter 0 22 41 - 2 50 31 33 bei Jutta Spoddig melden; aber auch Ihre Seniorenvertretung als Kooperationspartner des SPZ kann Ihnen mit Infos in unserer wöchentlichen Sprechstunde oder auch telefonisch unter 0 22 46 - 1 54 00 zur Seite stehen.

*Irma Becker*

## ***Eine freudige Überraschung***

In der Villa brodeln es tatsächlich. Immer wieder werden Menschen aktiv und beleben durch ihr Engagement das Geschehen in der Villa.

Nach dem erfolgreichen offenen Singen in der ev. Kirche im Mai dieses Jahres kamen immer wieder Anfragen, wann dieses gemeinsame Singen wiederholt werden würde. Bis jetzt konnte ich diesen Wunsch nicht realisieren, weil ich keinen Ehrenamtler gefunden habe, der die Leitung eines Seniorenchores übernehmen konnte. Aber das hat sich mit dem heutigen Tag geändert! Ich hatte das Glück, Herrn Rudolf Wingenfeld für diese Tätigkeit gewinnen zu können. Herr Wingenfeld ist hier in Lohmar unter anderem durch seine Tätigkeit als Leiter des Kinder- und Jugendchores, durch seine musikalischen Söhne und durch seine ehemalige Funktion als Rektor der Grundschule eine Ihnen allen bekannte Persönlichkeit. Und ich gestehe Ihnen, dass ich, wie man in Holland sagt, vor lauter Freude über seine Zusage fast »ein Loch in den Himmel gesprungen bin«. Denn hiermit ist ein weiteres Top-Angebot für die Senioren dazugekommen, das vielen von Ihnen sicherlich eine große Freude bereiten wird.

Das Singen wird vorerst einmal monatlich stattfinden, und zwar am vierten Donnerstag im Monat von 10.30 bis 11.30 Uhr. Herr Wingenfeld hat mir versichert, dass der Vormittag zum Singen viel besser geeignet ist als der Nachmittag. Da er noch viele andere Tätigkeiten ausübt, ist er auch nicht beliebig verfügbar. Das erste Treffen findet am Donnerstag, dem 25. Oktober in der Villa Friedlinde statt. Alle 55+, auch Männer, die gerne singen, sind von Herzen willkommen. Herr Wingenfeld wird Sie auf dem Klavier begleiten und Sie werden sehen, dass wir in Lohmar bald eine Konkurrenz für die Fischerchöre werden. Ich hoffe, Sie in großer Zahl hier begrüßen zu dürfen und würde mich freuen, auch aus anderen Begegnungstreffs Gäste hier begrüßen zu dürfen!

*Johanna Manz*

☆

## ***Geführte Wanderungen in der Wahner Heide***

An jedem ersten Sonntag im Monat findet um 14.00 Uhr ein Heidespaziergang statt, der von einem fachkundigen Wanderführer geleitet wird. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich. Treffpunkt ist das Info-Zentrum in Altenrath.

*Horst Piehl*

## ***Termine Oktober 2007 in der Villa Friedlinde***

Senioren-Begegnungszentrum in der Bachstraße 12

Öffnungszeiten: Mo-Fr 10.00–12.00 Uhr und 14.00–18.00 Uhr

Willkommen sind alle, die aus dem Berufsleben ausgeschieden sind oder das Rentenalter erreicht haben.

Ansprechpartnerin ist Johanna Manz, Sozialarbeiterin für Seniorenaktivitäten  
Tel. 0 22 46 / 30 16 30

### **Montag, 1. Oktober**

9.00 VHS: Englisch mit Muße

10.30 VHS: English Refresher am Vormittag

14.30 »Senioren sind aktiv« mit Monika Lutschak und Maria Cockx

14.30 VHS: Gehirnjogging für Ältere

### **Dienstag, 2. Oktober**

10.15 Handarbeitsgruppe (Gisela Houck)

10.30 Gehirnjogging für Ältere

14.00 Treffen der Gymnastikgruppe

15.00 VHS: Gymnastik für Ältere

19.00 Tanzen für alle Altersgruppen (kein Gesellschaftstanz).

Weitere Infos unter 0 22 46 / 30 16 30 oder 0 22 46 / 10 05 90

### **Mittwoch, 3. Oktober**

Geschlossen (Tag der Einheit)

### **Donnerstag, 4. Oktober**

14.30 Informativer Nachmittag der Seniorenvertretung

### **Freitag, 5. Oktober**

10.00–12.00 Sprechstunde der Computergruppe mit Wolfgang Arndt

14.30 Spätsommerfest der Computergruppe (siehe Artikel auf Seite 11)

### **Montag, 8. Oktober**

9.00 Redaktionssitzung SINFO

9.00 VHS: Englisch mit Muße

10.30 VHS: English Refresher am Vormittag

14.30 VHS: Gehirnjogging für Ältere

### **Dienstag, 9. Oktober**

10.15 Handarbeitsgruppe mit Gisela Houck

14.00 Treffen der Gymnastikgruppe

15.00 VHS: Gymnastik im Sitzen

19.00 Tanzen für alle Altersgruppen (kein Gesellschaftstanz).

Weitere Infos: Tel. 0 22 46 - 30 16 30 oder 0 22 46 - 10 05 90.

### **Mittwoch, 10. Oktober**

10.00–11.30 Tanzen 50+ (kein Gesellschaftstanz). Weitere Infos erhalten Sie unter Tel. 0 22 46 - 10 05 90 und 0 22 46 - 30 16 30.

14.30 Großer Spielnachmittag! Außer vielen Gesellschaftsspielen, Rommé, Skat, Doppelkopf, Kanaster und Sjoelen spielen wir auch Schach! Warum allein zu Hause sitzen, wenn es bei uns gemütlich ist. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Sie werden begleitet von Ilse Mattheß, Helga Trube, Dieter Trube und Rolf Schrupp.

14.30 Jeu de Boules mit Ed van der Maas

### **Donnerstag, 11. Oktober**

14.30 Gemütlicher Nachmittag mit der AWO

### **Freitag, 12. Oktober**

10.00–12.00 Sprechstunde der Computergruppe mit Wolfgang Arndt

14.00 Digitale Fotografie mit Theo Verwaaijen

14.30 Erzählcafé mit Ilse Matheß

### **Montag, 15. Oktober**

9.00 VHS: Englisch mit Muße

10.30 VHS: English Refresher am Vormittag

14.30 VHS: Gehirnjogging für Ältere

14.30 »Senioren sind aktiv« mit Monika Lutschak und Maria Cockx

17.00 ZWAR-Gründungsveranstaltung im Foyer der Realschule

### **Dienstag, 16. Oktober**

10.15 Handarbeitsgruppe mit Gisela Houck

14.00 Treffen der Gymnastikgruppe

15.00 VHS: Gymnastik im Sitzen

19.00 Tanzen für alle Altersgruppen (kein Gesellschaftstanz). Weitere Infos unter Tel. 0 22 46 - 30 16 30 oder 0 22 46 - 10 05 90.

### **Mittwoch, 17. Oktober**

11.00–17.00 Verkehrssicherheitstag für Senioren (s. Artikel Seite 1)

### **Donnerstag, 18. Oktober**

14.30 Nachmittag mit Frau Schneider. Thema: Herbst und alles von und über Beeren

18.45–20.00 VHS: Progressive Muskelentspannung

### **Freitag, 19. Oktober**

10.00–12.00 Sprechstunde der Computergruppe mit Wolfgang Arndt

14.00 Computerstammtisch mit Franz König

14.30 Erzählcafé mit Ilse Matheß

14.30 Schreibclub Villa Friedlinde

### **Montag, 22. Oktober**

9.00 VHS: Englisch mit Muße

10.30 VHS: English Refresher am Vormittag

14.30 VHS: Gehirnjogging für Ältere

### **Dienstag, 23. Oktober**

10.15 Handarbeitsgruppe mit Gisela Houck

10.30 VHS: Gehirnjogging für Ältere

14.00 Treffen der Gymnastikgruppe

15.00 Gymnastik im Sitzen

19.00 Tanzen für alle Altersgruppen (kein Gesellschaftstanz). Weitere Infos unter Tel. 0 22 46 - 30 16 30 oder 0 22 46 - 10 05 90.

### **Mittwoch, 24. Oktober**

10.00–11.30 Tanzen 50+ (kein Gesellschaftstanz). Weitere Infos erhalten Sie unter Tel. 0 22 46 - 10 05 90 und 0 22 46 - 30 16 30.

14.30 Großer Spielnachmittag! (s. 10. Oktober)

14.30 Jeu de Boules mit Ed van der Maas

### **Donnerstag, 25. Oktober**

10.30 **Neues Angebot: Offenes Singen**  
unter der Leitung von Rudolf Wingenfeld

14.30 Gemütlicher Nachmittag

### **Freitag, 26. Oktober**

10.00–12.00 Sprechstunde der Computergruppe mit Wolfgang Arndt

10.00 Lange Wanderung. Die Wanderung dauert ungefähr zwei Stunden. Treffpunkt Villa Friedlinde. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Anmeldung erforderlich unter 0 22 46 - 1 55 10

14.00 Digitale Fotografie mit Theo Verwaaijen

14.30 Erzählcafé mit Ilse Matheß

14.30 Schreibclub Villa Friedlinde

### **Montag, 29. Oktober**

14.30 »Senioren sind aktiv« mit Monika Lutschak und Maria Cockx

14.30 VHS: Gehirnjogging für Ältere

### **Dienstag, 30. Oktober**

10.15 Handarbeitsgruppe (Gisela Houck)

10.30 Gehirnjogging fällt aus!

- 14.00 Treffen der Gymnastikgruppe
- 15.00 Gymnastik im Sitzen
- 19.00 Tanzen für alle Altersgruppen (kein Gesellschaftstanz).  
Weitere Infos unter 0 22 46 / 30 16 30 oder 0 22 46 / 10 05 90

### **Mittwoch, 31. Oktober**

- 10.00–11.30 Tanzen 50+ (kein Gesellschaftstanz). Weitere Infos erhalten Sie unter Tel. 0 22 46 - 10 05 90 und 0 22 46 - 30 16 30.
- 14.30 Großer Spielnachmittag! (s. 10. Oktober)
- 14.30 Jeu de Boules mit Ed van der Maas



### **Computerkurse für Seniorinnen und Senioren in der Villa Friedlinde**

Wir bieten Ihnen in kleinem Kreis bei angepasstem Lerntempo unterschiedliche Themen an, wie z. B.:

- Einführung in die PC-Bedienung (PC-Grundkurs)
- Umgang mit Internet und eMail
- Einführung in Standardprogramme wie WORD (Schreiben), EXCEL (Rechnen) etc.

Unsere in regelmäßigen Abständen wiederkehrenden Highlights:

- Digitale Bildbearbeitung am PC
- Verkaufen/Kaufen bei eBay
- Senioren retten Schallplattenschätzchen

Kosten: 16,- Euro für 4 Doppelstunden

#### **Unsere »Stammtische«:**

- 1. und 3. Freitag im Monat: 14:00–16:00 Uhr:  
Computerstammtisch mit Franz König
- 2. und 4. Freitag im Monat: 14:00–16:00 Uhr:  
Freunde der digitalen Fotografie mit Theo Verwaaijen

Informationen zu allen Kursen und Anmeldung: freitags 10:00–12:00 Uhr in der Villa Friedlinde bei Wolfgang Arndt.

Am Freitag, dem 5. Oktober, feiern wir von 14.30 bis 17.00 Uhr unser Spätsommerfest in der Villa Friedlinde.

Und ab Oktober auch alle gewünschten Kurse in Birk und Wahlscheid.

### **Hinweise auf Veranstaltungen in anderen Einrichtungen im Stadtgebiet Lohmar**

Hier werden Termine für Veranstaltungen veröffentlicht, an denen alle Senioren der Stadt Lohmar teilnehmen können. Info Irma Becker, 0 22 46 / 74 87

#### **Stadthaus (Altes Rathaus), Hauptstraße 25**

Raum 012, Tel. 0 22 46 / 1 54 00

- donnerst., 10.00–12.00 Uhr: Sprechstunde der Seniorenvertretung
- 4. Oktober: mit Annemarie Nolting
- 11. Oktober: mit Brita Köster und Helene Krotky
- 18. Oktober: mit Irma Becker
- 25. Oktober: mit Anita Imbusch und Inge Rausch

#### **Birk, Ev. Friedenskirche**

- Mo., 1. Oktober, 15.00 Uhr: Seniorenkreis
- Mi., 10. Oktober, 15.00 Uhr: Frauenkreis
- Mi., 17. Oktober, 15.00 Uhr: Frauenhilfe

#### **Birk, St. Mariä Geburt / Kath. Pfarrheim**

- Mo., 8. Oktober, 9.00 Uhr: Frauenmesse mit anschl. Frühstück

#### **Donrath, Kolping-Jugendheim**

- montags, 14.30 bis 17.30 Uhr: Betreuungsangebot für Demenzerkrankte
- Do., 11./25. Okt., 15.00 Uhr: Gruppentreff der Kolping-Senioren

#### **Honrath, Ev. Kirche, Peter-Lemmer-Haus**

- jeden Mi., 17.00 Uhr: Skatrunde
- Di., 2./16. Okt., 16.30 Uhr: Tanzgruppe der Lohmarer Landfrauen
- Do., 4. Okt., 10.00 Uhr: Kochen für und mit Senioren
- Mi., 10./24. Okt., 14.30 Uhr: Frauentreff
- Fr., 12. Oktober, 16.00 Uhr: Stunde der Männer - Info: 0 22 06 - 67 07
- Fr., 26. Oktober, 16.00 Uhr: wie vor, Thema: »Unterschiede im ev. Bekenntnisstand«, Ref.: Pfr. B. Brill-Pflümer
- Mi., 17. Oktober, 9.30 Uhr: Frauenforum: »Hexen heute«, Ref.: Andrew Schäfer, Landespfarrer für Sektenfragen

#### **Honrath, alte Schule »Zum Kammerberg«**

- Di., 2./16. Okt., 14.30 Uhr: Treffen der AWO-Seniorengruppe
- Di., 9. Oktober, 14.30 Uhr: Gedenkttraining - Info 0 22 06 - 91 07 19

### **Lohmar, Ev. Christuskirche - Gemeindezentrum**

- Mi., 10. Oktober, 15.00 Uhr: Frauenhilfe: »Die Welt der Drachen - Geschöpfe des Chaos - Gab es wirklich Drachen?«
- Mi., 17. Oktober, 14.00 Uhr: Frauenhilfe: Fahrt zum Altenheim Wahlscheid  
jeden Mi., 9.30 Uhr: Frauentreff
- Mi., 10. Oktober: Manna, Mehl und Sauerteig, unser tägliches Brot - ein Vergleich mit der Referentin Ulla Pabst
- Mi., 17. Oktober: Rhein Energie - Ein Gang unter den Rhein - Ref. Gabi Bergmann
- Mi., 24. Oktober: Salz Teil II - Von den Salzkriegen bis zu Gandhis Salzmarsch - Ref. Helga v. Garnier
- Mi., 31. Oktober: Siegmund Freud - die Analyse einer Familie - Ref. Alik Gniesser
- Mi., 17. Oktober, 15.00 Uhr: Männertreff: offener Treff für Männer in der nachberuflichen Phase - Info: 0 22 46 - 22 77

### **Lohmar, Kath. Kirche St. Johannes Enthauptung / Pfarrheim**

- Sa., 13. Oktober, 14.30 Uhr: Treffen des Altenclubs
- Di., 16. Oktober, 19.30 Uhr: Meditatives Tanzen für Senioren

### **Neuhonrath, Kath. Pfarrheim St. Mariä Himmelfahrt**

- Mi., 3. Oktober, 15.00 Uhr: Seniorenmesse, anschl. Seniorentreffen.  
Info 0 22 06 - 66 00

### **Wahlscheid, Ev. Bartholomäuskirche (Matthias-Claudius-Haus)**

- Mi., 7. Oktober: Mirjam-Gottesdienst
- Mi., 17. Oktober, 15.00 Uhr: Frauenhilfe

### **Wahlscheid, Ev. Altenheim**

- Mi., 10. Oktober, 19.00 Uhr: Gesprächsrunde für pflegende Angehörige Demenz-erkrankter - Wiederaufnahme des bek. Angebotes

### **Wahlscheid, Forum, Nebeneingang**

- jeden Montag, 14.30 Uhr: AWO-Kaffee- und Spielenachmittag
- Do., 11. Oktober, 14.30 Uhr: Beginn neuer Kurs: Gedächtnistraining

### **Wahlscheid, Verkehrs- und Verschönerungsverein**

- Mi., 3. Oktober, 10.00 Uhr: Angebot zum Volkswandertag: 5-km-Wanderung für Familien, 12-km-Wanderung für Erwachsene
- Sa., 13. Oktober, 11.00 Uhr: Treffpunkt Forum für Fahrgemeinschaften zur Wanderung im Märchenwald hoch über der Sieg.  
Info unter 0 22 06 - 42 59 oder 0 22 46 - 49 04

## ***Qigong für Senioren***

Wegen des großen Erfolges und Begeisterung der bereits teilnehmenden Personen bietet Karin Lenz ab dem 12. Oktober 2007 ein weiteres Semester Qigong an.

Qigong ist eine Übungsmethode der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) zur Vorbeugung gegen Krankheiten, Festigung der Gesundheit und Erhaltung der Vitalität.

Qigong besteht aus Körperübungen, die in langsamen, harmonisch fließenden Formen ausgeführt werden. Die Übungen lösen Verspannungen und Erstarrung, straffen die äußere Haltung und führen zu Ausgeglichenheit und innerer Harmonie.

Veranstalter: Stadt Lohmar; Kursleiterin: Karin Lenz; Veranstaltungsort: Bürgerzentrum Birk; Kursdauer: Freitag 12. Oktober bis 7. Dezember 2007, 10.00 bis 11.30 Uhr (7 Treffen); Kosten: 95,- Euro (die gesetzlichen Krankenkassen erstatten einmal jährlich bis zu 100 Prozent der Kurskosten)

Anmeldung und Information: Karin Lenz, Telefon 0 22 05 - 89 75 44



## ***Siesta gut fürs Herz***

Aus: DAK-Kundenservice

Wer Mittagsschlaf hält, vermindert vermutlich sein koronares Sterberisiko deutlich.

Von unseren südlichen Nachbarn lernen macht gesund. Herumgesprochen hat sich inzwischen, dass die Mittelmeerküche mit reichlich verarbeitetem frischen Gemüse und Obst, Vollkornprodukten, Fisch und Pflanzenölen gut für die Herzgesundheit ist. Eine neue Studie lässt vermuten, dass ein solcher Effekt auch von der im Süden üblichen Siesta ausgehen kann. Darauf macht das Deutsche Grüne Kreuz (DGK) aufmerksam.

An den Universitäten Athen (Griechenland) und Havard (USA) wurden Daten von mehreren zehntausend Studienteilnehmern verglichen. Die 20- bis 86-jährigen waren unter anderem gefragt worden, ob und wie oft sie Mittagsruhe halten. Es zeigte sich, dass die Siesta mit der Verringerung des sogenannten geschätzten koronaren Sterberisikos um 34 Prozent einhergeht. Dieser positive Effekt war um so deutlicher, je häufiger sich die Probanden mittags hinlegten. Am stärksten zeigte es sich bei berufstätigen Männern.

Da es sich bei der Untersuchung um eine sogenannte Beobachtungsstudie handelt, sei jedoch nicht auszuschließen, dass der positive Effekt auch noch auf andere Faktoren zurückgehen kann, bemerkt das DGK relativierend.

## Seniorenreise ins Saarland

Vom 22. bis 29. August veranstaltete die evangelische Kirchengemeinde Honrath eine Seniorenreise an den Bostalsee im Saarland.

Zahlreiche BürgerInnen aus dem gesamten Stadtgebiet Lohmar waren der Einladung in der Juni-Ausgabe der SINFO gefolgt.

Hochwasser und Dauerregen konnten am Abfahrstag die Vorfreude auf unsere Ferienwoche nicht schmälern. Gemeinsam eroberten wir das Saarland. Unsere Ausflüge gingen z. B. zur Abtei nach Tholey, nach St. Wendel, in die Landeshauptstadt Saarbrücken, zum Sonntagsgottesdienst in Ottweiler, nach Saarburg, Mettlach, Saarlouis und zur »Römischen Villa« in Borg. Wir besuchten wunderschöne Gärten, sogar Metz in Frankreich. Mit einem Solarboot auf dem Bostalsee bei schönstem Sommerwetter sowie einer Saarschleifen-Rundfahrt ließen wir es uns gutgehen. Unser Hotel Weingärtner bot uns eine Menge Freizeit-Spaß. Das beheizte Felsenschwimmbad wurde schon morgens gut besucht. Duftender Kaffee und die Tageszeitung warteten auf die frühen Schwimmer. Wir haben gekegelt, Bingo gespielt, draußen gegrillt und jeden Tag im Hotel ein traumhaftes Frühstücks-Buffet sowie Abendessen genossen.

Aus Einzelreisenden wurde eine richtig fröhliche, unternehmungslustige Gemeinschaft. Wir waren eine ganz schön fitte Truppe. *Regina Reichelt*

## Spätsommerfest der Computergruppe

Alle computerinteressierten Lohmarer SeniorenInnen treffen sich am

**Freitag, dem 5. Oktober, von 14.30 bis 17.00 Uhr**

zum traditionellen Spätsommerfest in der Villa Friedlinde.

Wie im letzten Jahr möchten wir mit aktuellen und zukünftigen Teilnehmern unserer Kurse einen gemütlichen und informativen Nachmittag verbringen.

Neben Schlagern von »anno dazumal« und musikalischen Darbietungen der Musikschule Lohmar gibt es kleine Speisen und Getränke zu zivilen Preisen.



Wir möchten Sie für die praktischen und kreativen Möglichkeiten des Computers begeistern! Auch wenn Sie noch keinen unserer Kurse besucht haben: Kommen Sie ganz unverbindlich vorbei und hören Sie, was andere SeniorenInnen bisher in Ihren Kursen gelernt haben und davon begeistert sind.

Im zwanglosen Gespräch informieren Sie unsere Kursleiter gerne über die Kurse zu Standardprogrammen der Textverarbeitung, Bildbearbeitung und Internet/Email oder darüber, wie Sie Ihren Dachboden bei eBay entrümpeln.

**Übrigens: Ab Oktober auch Kurse in Birk und Wahlscheid**

## Ruhe suchen

Sie sollten nach dem Wort RUHE suchen. Diese Aufgabe wird Sie aber ganz sicher gleich aus der Ruhe bringen. Denn Sie sollen herausfinden, wie oft dieses Wort versteckt ist. Aber Vorsicht: Es kann nicht nur vorwärts, rückwärts, senkrecht und waagrecht zu lesen sein. Es gelten auch benachbarte Buchstaben, die über Eck, wie an einer Kette gelesen, das Wort Ruhe ergeben.

	U	R	U	H	E	R
U	R	U	H	E	H	U
R	U	H	E	H	U	R
U	H	E	H	U	R	U
H	E	H	U	R	U	H
E	H	U	R	U	H	E
H	U	R	U	H	E	

Wie oft finden Sie das Wort RUHE?

Sie sollten das Wort mindestens 50-mal finden. Geben Sie die Suche also nicht zu früh auf.

### Lösung September-Rätsel:

**Alle wollen zurück zur Natur, aber nicht zu Fuß!**

### Impressum:

SINFO, Senioreninformation, Villa Friedlinde, Bachstraße 12, 53797 Lohmar  
Verantwortlich für den redaktionellen Teil: Irma Becker, Telefon: 0 22 46 / 74 87  
Redaktionsschluss für die November-Ausgabe: 5. Oktober 2007  
Satz und Layout: Heinrich Imbusch – Eigendruck  
In Zusammenarbeit mit der Stadt Lohmar, der Bürgermeister  
Ansprechpartnerin: Johanna Manz, Sozialarbeiterin für Seniorenaktivitäten