

Die BAGSO warnt ...

Mit Einführung des Gesundheitsfonds steigen ab 1. Januar 2009 die Beiträge zur gesetzlichen Krankenversicherung. Rentnerinnen und Rentner sind davon besonders betroffen, denn sie profitieren nicht von der gleichzeitig geplanten Reduzierung der Beiträge zur Arbeitslosenversicherung.

Nach dem Ergebnis einer Erhebung der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) unter rund 1.700 älteren Menschen vom November 2007, fühlen sich bereits heute mehr als 40% der Rentner durch Praxisgebühren und Zuzahlungen für Medikamente und Hilfsmittel stark belastet. Künftig könnten jedoch die Kassen von ihren Versicherten bei Bedarf auch einen Zusatzbeitrag bis maximal 8,- €/Monat erheben.

Unverständlich ist in diesem Zusammenhang auch, dass der 80 ausgesuchte Krankheiten umfassende Verteilungsschlüssel für einen morbiditätsorientierten Risikostrukturausgleich für die Krankenkassen weder Alzheimer noch andere Demenzformen enthält, obwohl diese – mit steigender Tendenz – schon jetzt zu den großen Volkskrankheiten zählen. Die BAGSO fordert den Ausbau und die finanzielle Absicherung vorhandener Beratungsmöglichkeiten. Die Versicherten brauchen eine Steigerung der Effizienz des Gesundheitssystems. Die BAGSO fordert deshalb eine zeitlich begrenzte Erprobung des Gesundheitsfonds mit wissenschaftlicher Begleitung, damit bereits jetzt erkennbare Fehlentwicklungen korrigiert werden könnten.

Irma Becker (aus BAGSO-PM 17/2008)



Die Seniorenleitendenrunde berichtet

Am 12. November 2008 haben alle Leiterinnen und Leiter von Seniorengruppen in Lohmar zusammen gesessen und überlegt, was wir im kommenden Jahr wieder gemeinsam unternehmen könnten. Die Schiffstour hat ja, wie uns mitgeteilt wurde, vielen von Ihnen gut gefallen. Wir werden schauen, ob wir in 2009 etwas Ähnliches wieder veranstalten können.



**Gemeinsam
statt einsam**



Außerdem können wir schon jetzt sagen, dass es wieder ein Offenes Singen geben wird, dieses Mal in Wahlscheid. Wir werden mit Bussen dorthin fahren. Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben.

Ferner planen wir eine Kabarettvorstellung oder so etwas Ähnliches, im Herbst vielleicht, so dass Sie das ganze Jahr über sagen können: „Ich habe was vor!“

Da man große Veranstaltungen dieser Art nur gemeinsam planen und durchführen kann, sind wir froh, dass sich alle Leiterinnen und Leiter engagieren, um Ihnen etwas Abwechslung zu verschaffen.

Es grüßt Sie

Gertrude Schäning

Seniorenkarnevals-sitzung

Wie schon in den vergangenen Jahren, organisieren die KAZI-Funken wieder eine Karnevals-sitzung für Lohmarer Senioren. Die Sitzung, die mittlerweile zu einem Geheimtipp geworden ist, findet am 1. Februar um 11:00 Uhr in der Aula der Hauptschule statt.

Weil uns das unterhaltsame Programm mit tollen Gruppen, Prinzenpaaren mit Gefolge, Tanzgruppen etc. kostenlos angeboten wurde und wird, möchten wir uns in diesem Jahr mit einem eigenen kleinen Beitrag bedanken, indem wir mit einer Dame, die sich dankenswerterweise angeboten hat, gemeinsam singen und schunkeln wollen. Wir hoffen, die Sitzung wird ein voller Erfolg und alle haben einen unterhaltsamen Tag, an dem Sie ihre Sorgen einmal vergessen können.

Karten sind in den Seniorengruppen und bei Johanna Manz erhältlich.

Für die Leiterinnenrunde

Gertrude Schäning

Gruppe für Menschen mit Demenz in Donrath

Frau A. singt mit Leidenschaft Volkslieder – natürlich auswendig. Herr B. begleitet sie und die anderen Gruppenmitglieder dabei mit der Mundharmonika. Frau C. liebt Rätsel und es gibt kein deutsches Sprichwort, das sie nicht kennt. Herr D. ist Sportler und Bewegung ist ihm immer sehr wichtig gewesen. Alle vier sind demenziell erkrankt. Eine Krankheit, die zwar Einschränkungen im Gedächtnis und in der Orientierung mit sich bringt, Lebensfreude und Geselligkeit aber nicht ausschließt.

Beides wird in der Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz, die wöchentlich montags von 14:30–17:30 Uhr im Kolping-Jugendheim in Lohmar-Donrath stattfindet, gepflegt. Die Gruppe wird vom Sozialpsychiatrischen Zentrum der Diakonie in Troisdorf in Kooperation mit der Seniorenvertretung der Stadt Lohmar angeboten. Sie hat das Ziel, den Erkrankten Aktivierung, Kontakt und Beschäftigung zu ermöglichen und den Angehörigen einen Freiraum vom belastenden Pflegealltag zu bieten. Auf dem Programm steht gemeinsames Kaffee-

trinken, Bewegung und Kreatives ebenso wie Singen, leichtes Gedächtnis-training, jahreszeitliche Feste und Außen-Aktivitäten. Die Gruppe wird von einer Fachkraft und ausgebildeten Freiwilligen betreut.

Die Kosten für das Betreuungsangebot in Höhe von 20,- € pro Nachmittag wird bei Vorliegen einer Pflegestufe von der Krankenkasse übernommen. Nähere Informationen im SPZ Troisdorf bei Jutta Spoddig, Telefon 0 22 41 - 80 49 25, dw-spoddig@ekasur.de

Weg mit Hemmnissen im Alltag älterer Menschen!

Lohmarer Senioren testen Produkte und Dienstleistungen für die ältere Generation



In einer eMail-Blitzumfrage wollten die Senior-Scouts von den Senioren in NRW unter anderem wissen, ob sie in diesem Jahr trotz Wirtschaftskrise Geschenke im gleichen Umfang wie im letzten Jahr kaufen oder ob Abstriche gemacht werden. Wenn ja, wen trifft es am meisten, die Erwachsenen, die Kinder, die Enkel oder Verwandte/Bekannte?

Auch Lohmarer Senioren, die Teilnehmer am LernLabor Ahlen und die ZWAR-Gruppe beteiligten sich an dieser Aktion mit 28 Fragen, die u. a. die Einkaufsgewohnheiten beleuchteten. Erstes Fazit: In Lohmar und Umgebung wird an Weihnachtsgeschenken nicht gespart und der Schwerpunkt liegt bei elektronischen Artikeln.

Dies war der erste Test für die neugegründete Gruppe in Lohmar. Im Fokus stehen nicht nur Weihnachtsgeschenke. Viele ältere Menschen sind mit den Angeboten für ihre Altersgruppe – wie z. B. Nahrung, Kleidung, Wohnen, Gesundheit nicht zufrieden. Sie und die Senior-Scouts erwarten in der Zukunft eine erhebliche Verbesserung der Situation. Die Senior-Scouts testen u. a. Produkte, Dienstleistungen, Freizeitangebote, Reisen, Banken, Versicherungen, Handelsunternehmen etc. Auch Sie, sofern Sie zwischen 50 und 85 sind und mitmachen wollen, können sich ehrenamtlich bei den Senior-Scouts engagieren.

Ein- bis zweimal im Jahr werden sich die Senior-Scouts in Lohmar zum Erfahrungsaustausch treffen. Dabei werden z. B. Produkte oder Bedienungsanleitungen getestet und bewertet. Fahrkosten werden erstattet. Darüber hinaus gibt es noch freiwillige Tests am Wohnort, wie die Beratungsqualität von Dienstleistungsunternehmen, öffentlicher Einrichtungen und Durchführung von Testkäufen.

Verstreut im Rheinland gibt es z. Zt. rund 100 Senior-Scouts. Diese reichen noch nicht aus, um wirklich repräsentative Ergebnisse zu liefern. Deshalb wird angestrebt, bis Ende März 2009 bis zu 300 Senior-Scouts zu gewinnen.

Unter www.lohmar.de - Senioren - Aktuelle Projekte finden Sie weitergehende Informationen. Werden auch Sie Senior-Scout!

Dieter Decker

Kurz & knapp ...

Die Villa Friedlinde bedankt sich

Ein wohlgemeintes Dankeschön erhielten circa 40 ehrenamtliche Mitarbeiter für ihre unentgeltliche Mitarbeit in der Seniorenbegnungsstätte Villa Friedlinde. Durch die tatkräftige gemeinsame Arbeit dieser engagierten Freiwilligen ist die Villa zu einem Ort zum Wohlfühlen für viele geworden. Gemeinsam etwas für andere tun ist lobenswert und macht nebenbei auch Spaß. Für das neue Jahr wünschen wir weiterhin eine intensive und gute Zusammenarbeit und hoffen, dass noch viele Ehrenamtler den Weg in die Villa Friedlinde finden. *Johanna Manz*



Die Bridgegruppe informiert

Sind auch Sie auf der Suche nach einem spannenden und geistig anspruchsvollen Freizeitvergnügen oder haben Sie sportlichen Ehrgeiz?

Dann machen Sie die Bekanntschaft mit Bridge, einem interessanten, logischen und faszinierenden Kartenspiel für vier Personen. Durch ein gemeinsames Hobby werden schnell Kontakte geknüpft.

Wir spielen jeden Montagnachmittag von 14:00 Uhr bis 16:30 Uhr in der Seniorenbegnungsstätte »Villa Friedlinde« in Lohmar, Bachstraße 12.

Erfahrene Bridgespieler, aber auch Anfänger sind herzlich willkommen!

Infos bei Inge Karau (0 22 46 - 32 60)



ZWAR-Termine im Januar 2009

Donnerstag, 8. Januar 2009: Stammtisch ab 19:00 Uhr im »Lohmarer Brauhäuschen«, Hauptstr. 111

Samstag, 10. Januar 2009: Spaziergang durch den Lohmarer Wald (ca. 2 Std.); Treffpunkt: 13:30 Uhr am Reitstall Waldeck, Pützerau (am Schlagbaum zum Wald). Ansprechpartner: Erich Wiemer 0 22 46 - 78 37.

Montag, 12. Januar 2009: Basisgruppentreffen 17:30 bis 19:30 Uhr in der Villa Friedlinde.

Freitag, 23. bis Sonntag, 25. Januar 2009: Zielfindungsseminar der ZWAR-Gruppe im Marienhof in Königswinter.

Montag, 26. Januar 2009: Basisgruppentreffen 17:30 bis 19.30 Uhr in der Villa Friedlinde.

Weitere Aktivitäten siehe Infowand in der Villa Friedlinde.

Erich Wiemer

Die Tanzgruppen rund um 50

in Lohmar erweitern sich ab Januar um eine 40+-Gruppe

Die zwei bestehenden Tanzgruppen, die gezielt die nicht mehr ganz so jungen Tänzer und Tänzerinnen ansprechen, finden großen Anklang in ihrer Altersgruppe. Immer mehr Menschen entdecken, dass Tanzen mehr ist als nur bewegen. Tanzen macht Spaß und wird als Ausgleichssport vom Arzt empfohlen. Wer tanzt, stärkt sein Körpergefühl, fördert den Gleichgewichtssinn und macht gleichzeitig noch was für sein Gehirn. Gezielt fördert Tanzen die Koordination und die Musikalität.

Experten sind sich einig, dass durch Tanzen Stress abgebaut wird. Nicht zu unterschätzen ist der entstehende gesellschaftliche Kontakt und das seelische Wohlbefinden, das nach dem Tanzen eintritt. Tanzen ist nicht nur für junge Menschen oder »Paare« geeignet. Ein weiteres Missverständnis ist die Meinung, dass nur Walzer oder Polka getanzt wird.

Diese Klischees werden in der Tanzgruppe rund um 50 widerlegt. Dass dies mittlerweile viele Menschen eingesehen haben, sieht man auch an der regen Teilnahme bei den bestehenden Tanzgruppen. So soll nun ab 5. Januar eine neue Gruppe von 18:00 bis 19:00 Uhr in der Jabachhalle tanzen. Diese Gruppe ist für alle Interessenten um die 40 Jahre geeignet, auch für diejenigen die keinen Partner mitbringen. Leider ist es immer noch so, dass viele Frauen gerne tanzen, aber vom Partner nicht unterstützt werden und dadurch auf dieses schöne Hobby verzichten. Allerdings finden auch immer mehr mutige Tänzer den Weg in unsere Tanzgruppen.

Schauen Sie doch einfach mal vorbei am Montag, dem 5. Januar 2009 um 18:00 Uhr in der Jabachhalle in Lohmar.

Nähere Informationen erhalten Sie von Eduard van der Maas unter Telefon 0 22 46 - 10 05 90 oder bei Johanna Manz unter 0 22 46 - 30 16 30. Beide Personen leiten die verschiedenen Tanzgruppen.

Fit im Kopf durch Gehirnjogging (Gejo)

Neue Kurse im Februar

Mittlerweile gibt es in Lohmar vier Gruppen, die sich durch Gehirnjogging fit halten. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer decken eine Altersgruppe von 40 bis 90 Jahren ab. Sie haben alle eines gemeinsam: Sie haben Spaß daran, zusammen mehr oder weniger knifflige Aufgaben zu lösen und sind offen für neue Anregungen.

Die Wörter Stress und Leistungsdruck sind verpönt und die Aufgaben haben bisher noch alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen lösen können. Die Rätsel sind abwechslungsreich und machen Spaß.

Dass mentale Fitness heute sehr wichtig ist, dürfte mittlerweile klar sein. Und dass man auch im Alter noch geistig fit sein kann, beweisen uns die älteren Teilnehmer und Teilnehmerinnen immer wieder.

Ein Irrtum ist es jedoch, dass regelmäßiges Kreuzworträtsel-Lösen ausreicht, um geistig fit zu bleiben. Das Gehirn ist ein kompliziertes und sehr komplexes Organ, das vielseitig genährt werden möchte. Deshalb lassen Sie sich einfach ermuntern, einmal an einem der Gehirnjoggingkurse teilzunehmen, die im Februar wieder neu starten.

Die neuen Termine:

- Villa Friedlinde, Montag, den 2. Februar, von 14:30 bis 16:00 Uhr
- Villa Friedlinde, Dienstag, den 3. Februar, von 10:00 bis 11:30 Uhr
- Bürgerhaus in Birk, Donnerstag, den 5. Februar, von 9:00 bis 10:30 Uhr

Für diese Kurse können Sie sich bei Johanna Manz, der Kursleiterin, unter der Telefonnummer 0 22 46 - 30 16 30 anmelden. Die Anmeldungen werden von Frau Manz an die Volkshochschule Siegburg übermittelt. Sie können sich aber auch gerne direkt in Siegburg bei der VHS anmelden (0 22 41 - 30 97 17). Auch in Wahlscheid findet ein Gehirnjoggingkurs statt. Dieser wird von der AWO organisiert. Informationen zum Wahlscheid-Kurs gibt es bei Annemarie van Allen (0 22 46 - 74 33).

Johanna Manz



Seniorenfahrt »Ortenau« der Kirchengemeinde Honrath

vom 17. Juni bis 24. Juni 2009

Unsere Ferienreise geht im Juni an den Rand des Südschwarzwaldes, an die Badische Weinstraße ins malerische Ringelbachtal, zwei km von Oberkirch entfernt. Im Landhotel Salmen verwöhnen uns Schwimmbad, Sauna, Fahrstuhl, Kegelbahn und Zimmer mit Balkon.

Mit dem Bus gestalten wir unser Ausflugsprogramm: z. B. eine Fahrt ins Elsaß in den Weinort Riquewihr, nach Straßburg, an den Mummelsee, nach Baden-Baden. Außerdem genießen wir viel Freizeit an unserem schönen Urlaubsort.

Haben Sie Lust auf Ferien in netter Gesellschaft bekommen?

Für weitere Informationen, Reisepreis, einfach alles, was Sie zu dieser Reise wissen möchten, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Nicht nur Honrather können mitfahren, auch Senioren aus anderen Ortsteilen sind herzlich eingeladen.

Brigitte Albrecht

Tel. 0 22 06 - 8 03 24

Regina Reichelt

Tel. 0 22 06 - 75 77

Computerkurse für SeniorenInnen in der Villa Friedlinde

Wir bieten im kleinen Kreis bei angepasstem Lerntempo unterschiedliche Themen an, wie z. B.:

- Einführung in die PC-Bedienung
- Umgang mit Internet und eMail
- Einführung in die Programme WORD (Schreiben) und EXCEL (Rechnen)
- Verkaufen / Kaufen bei eBay
- Digital fotografiert, und dann?

Kosten: 16,00 € für vier Doppelstunden.

Alternativ bieten wir an, Kurse für eine oder zwei Personen zu frei wählbaren Themen zu buchen oder aus dem ab Februar angebotenen Modulsystem ein individuell zugeschnittenes Kursprogramm zu wählen.

Besuchen Sie unsere »Computerstammtische« in der Villa Friedlinde:

- Freitag, 9. Januar, 14:00 bis 16:00 Uhr mit Dieter Nelißen
- Freitag, 16. Januar, 14:00 bis 16:00 Uhr mit Franz König
- Freitag, 23. Januar, 14:00 bis 16:00 Uhr mit Theo Verwaaijen

Infos und Anmeldung zu allen Kursen (auch die in Birk, Breidt und Wahlscheid): freitags, 10:00 bis 12:00 Uhr in der Villa Friedlinde bei Wolfgang Arndt oder Günther Tornow.

Für telefonische Beratung und Anmeldung stehen ehrenamtliche Kursleiter der Computergruppe zur Verfügung:

- Wahlscheid Bernd-Volker Müller, Tel. 0 22 06 - 43 11
- Birk und Breidt Rudolf Dille, Tel. 0 22 46 - 62 78

☆

Angebote jetzt noch flexibler!

Um noch flexibler auf die Bedürfnisse der Computer-Kursteilnehmer eingehen zu können, wird das Angebot der Computergruppe der Villa Friedlinde ab Februar 2009 aus aufeinander aufbauenden Modulen bestehen.

Teilnehmer können hierdurch noch behutsamer an den Computer herangeführt werden, die Vorkenntnisse individueller berücksichtigt und die Lernziele flexibler erreicht werden.

Der neue Modulplan liegt ab Januar in der Villa Friedlinde aus. *Wolfgang Arndt*

Termine Januar 2009 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, 5. Januar

9:00–12:00 Sprechstunde Frau Manz

10:00 Acryl-Malerei mit Monika Lutschak und Regina Reichelt

14:30–16:30 Bridgegruppe im Mehrzweckraum der Villa mit Inge Karau: Tel. 0 22 46 - 32 60 oder Anke Busmann unter 0 22 46 - 42 46

14:30–16:30 Kniffel, Karten und Kaffee mit Monika Lutschak / Maria Cockx

Dienstag, 6. Januar

10:00–11:30 Sudokugruppe mit Helga Trube und Dietmar Grundmann auf Nachfrage unter 0 22 46 - 51 90

10:15 Handarbeitsgruppe mit Gisela Houck

14:00–16:30 Bridge-Anfängerkurs mit Mara Vogt. Info: 0 22 05 - 8 16 35

15:00 VHS: Gymnastik im Sitzen für Ältere, Leitung: Margitte Stolz

17:30–18:30 Konversation auf englisch (ZWAR), Theo Kolter, 0 22 46 - 60 20

18:00 Neue Tanzgruppe 40+ in der Jabachhalle. Infos bei Eduard van der Maas 0 22 46 - 10 05 90 oder 0 22 46 - 30 16 30

19:30 Tanzen für alle Altersgruppen (kein Gesellschaftstanz) in der Jabachhalle

Mittwoch, 7. Januar

10:00–11:30 Tanzen 50+ (kein Gesellschaftstanz)

13:15 Kino Kultur Café bei Ed van der Maas unter 0 22 46 - 10 05 90 oder 0 22 46 - 30 16 30

14:00–17:00 Großer Spielnachmittag! Außer vielen Gesellschaftsspielen wie Rommé, Skat, Doppelkopf, Canasta und Sjoelen spielen wir auch Schach und Jeu de Boules! Warum allein zu Hause sitzen, wenn es bei uns gemütlich ist. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Sie werden begleitet von Helga und Dieter Trube, Rolf Schrupp und Ed van der Maas.

Donnerstag, 8. Januar

14:00–16:30 Kurs für Bridgespieler im Mehrzweckraum der Villa Friedlinde auf Anfrage bei Mara Vogt unter 0 22 05 - 8 16 35.

15:00 Gemütlicher Nachmittag mit der AWO

Freitag, 9. Januar

- 10:00–12:00 Sprechstunde der Computergruppe mit Wolfgang Arndt. Keine telefonische Beratung möglich; bitte persönlich vorsprechen.
- 14:00 Computerstammtisch mit Dieter Nelißen
- 14:30 Erzählcafé mit Margret Solbach und Frau Belz

Montag, 12. Januar

- 9:00 Redaktionssitzung SINFO
- 9:00–12:00 Sprechstunde Frau Manz
- 14:00–16:30 Spielzeit für Bridgegruppen im Mehrzweckraum der Villa.
Ansprechpartner: Inge Karau, 0 22 46 - 32 60 oder Anke Bussmann 0 22 46 - 42 46
- 14.30 Kniffel, Karten und Kaffee mit Monika Lutschak / Maria Cockx
- 17:30 Treffen der ZWAR-Gruppe

Dienstag, 13. Januar

- 10:00 Sudokugruppe mit Helga Trube und Dietmar Grundmann auf Nachfrage (s. 6. Januar)
- 10:15 Handarbeitsgruppe mit Gisela Houck
- 14:00–16:30 Bridge-Anfängergruppe siehe 6. Januar
- 14:30 Treffen der Gymnastikgruppe
- 15:00 VHS: Gymnastik im Sitzen für Ältere
- 17:30–18:30 Konversation auf englisch (ZWAR), Theo Kolter, 0 22 46 - 60 20
- 18:00 Neue Tanzgruppe 40+ in der Jabachhalle. Infos bei Eduard van der Maas unter 0 22 46 - 10 05 90 oder 0 22 46 - 30 16 30
- 19:30 Tanzen für alle Altersgruppen (kein Gesellschaftstanz) in der Jabachhalle

Mittwoch, 14. Januar

- 10:00–11:30 Tanzen 50+ (kein Gesellschaftstanz)
- 14:30 Großer Spielnachmittag! (s. 7. Januar)

Donnerstag, 15. Januar

- 14:00–16:30 Kurs für Bridgespieler im Mehrzweckraum der Villa Friedlinde (s. 8. Januar)
- 15:00 Gruppe Allerlei und auch Kaffee entfällt

Freitag, 16. Januar

- 10:00–12:00 Sprechstunde der Computergruppe mit Wolfgang Arndt. Keine telefonische Beratung möglich; bitte persönlich vorsprechen.
- 14:00 Computerstammtisch mit Franz König
- 14:30 Erzählcafé mit Margret Solbach und Frau Belz

Montag, 19. Januar

- 9:00–12:00 Sprechstunde mit Frau Manz
- 10:00 Acryl-Malerei mit Monika Lutschak und Regina Reichelt
- 14:00–16:30 Spielzeit für Bridgegruppen im Mehrzweckraum der Villa siehe 5. Januar
- 14:30 Kniffel, Karten und Kaffee mit Monika Lutschak / Maria Cockx

Dienstag, 20. Januar

- 10:00–11:30 Sudokugruppe mit Helga Trube und Dietmar Grundmann siehe 6. Januar
- 10:15 Handarbeitsgruppe mit Gisela Houck
- 14:00–16:30 Bridge-Anfängerkurs siehe 6. Januar
- 15:00 VHS: Gymnastik im Sitzen für Ältere
- 17:30–18:30 Konversation auf englisch (ZWAR), Theo Kolter, 0 22 46 - 60 20
- 18:00 Neue Tanzgruppe 40+ in der Jabachhalle. Infos bei Eduard van der Maas.
- 19:30 Tanzen für alle Altersgruppen (kein Gesellschaftstanz) in der Jabachhalle

Mittwoch, 21. Januar

- 10:00–11:30 Tanzen 50+ mit Johanna Manz und Ed van der Maas
- 14:00 Großer Spielnachmittag! (s. 7. Januar)
- 19:00 Seniorengruppentreffen mit Gertrude Schäning

Donnerstag, 22. Januar

- 14:00–16:30 Kurs für Bridgespieler im Mehrzweckraum der Villa (s. 8. Januar)
- 15:00 Tanzcafé mit Monika Gelfert

Freitag, 23. Januar

- 10:00–12:00 Sprechstunde der Computergruppe mit Wolfgang Arndt. Keine telefonische Beratung möglich; bitte persönlich vorsprechen.
- 14:00 Computerstammtisch mit Theo Verwaaijen
- 14:30 Erzählcafé mit Margret Solbach und Frau Belz
- 14:30 Schreibclub Villa Friedlinde

Montag, 26. Januar

- 9:00–12:00 Sprechstunde Frau Manz
14:00–16:30 Spielzeit für Bridgegruppen im Mehrzweckraum der Villa (siehe 5. Januar)
14:30 Kniffel, Karten und Kaffee mit Monika Lutschak / Maria Cockx
17:30 Treffen der ZWAR-Gruppe

Dienstag, 27. Januar

- 10:00 Sudokugruppe m. Helga Trube u. Dietmar Grundmann (s. 6. Januar)
10:15 Handarbeitsgruppe mit Gisela Houck
14:00–16:30 Bridge-Anfängerkurs siehe 6. Januar
14:30 Treffen Arbeitskreis Computergruppe
15:00 VHS: Gymnastik im Sitzen für Ältere
17:30–18:30 Konversation auf englisch (ZWAR), Theo Kolter, 0 22 46 - 60 20
18:00 Neue Tanzgruppe 40+ in der Jabachhalle. Infos bei Eduard van der Maas unter 0 22 46 - 10 05 90 oder 0 22 46 - 30 16 30
19:30 Tanzen für alle Altersgruppen (kein Gesellschaftstanz) in der Jabachhalle

Mittwoch, 28. Januar

- 10:00–11:30 Tanzen 50+ (kein Gesellschaftstanz)
14:30 Großer Spielnachmittag! (s. 7. Januar)

Donnerstag, 29. Januar

- 14:00–16:30 Kurs für Bridgespieler im Mehrzweckraum der Villa Friedlinde (s. 8. Januar)
14:30 Bingonachmittag mit Gisela Houck und Hilde Hennemann

Freitag, 30. Januar

- 10:00–12:00 Sprechstunde der Computergruppe mit Wolfgang Arndt. Keine telefonische Beratung möglich; bitte persönlich vorsprechen.
10:00 Lange Wanderung mit Herbert Frielingsdorf. Startpunkt Villa Friedlinde. Die Wanderung erfolgt auf eigene Verantwortung
14:00–17:30 Der Schreibclub der Villa Friedlinde lädt Sie wieder ganz herzlich zu einer offenen Lesung ein.

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: Rudolf Dille, 0 22 46 - 62 78

Lohmar (altes Rathaus, Hauptstr. 25, Raum 12, Tel. 0 22 46 - 1 54 00

Sprechstunden der Seniorenvertretung, jeweils von 10 bis 12 Uhr

- Donnerstag, 22. Januar: mit Irma Becker
Donnerstag, 29. Januar: mit Joachim Barabasch

Sprechstunden des Beauftragten für Seniorensport

Jeden Mittwoch 14:00 bis 15:00 Uhr mit Siegi Klingshirn

Sprechstunde des Sozialpsychiatrischen Zentrums der Diakonie »Demenz- und psychische Alterserkrankungen«

Mittwoch, 7. Januar, 16:00–18:00 Uhr. Die Beratung ist für Lohmarer Bürger kostenlos. Info: Jutta Spoddig 0 22 41 - 2 50 31 33

Sprechstunde des »Sozialverbandes VdK«

Im Januar 2009 findet keine Sprechstunde statt!

Birk, Jugendzentrum, Birker Str. 12, Tel. 0 22 46 - 10 09 67

Sprechstunde der Seniorenvertretung

Freitag, 30. Januar, 10:00–12:00 Uhr: mit Rolf Binnenbrücker

Honrath, ev. Kirche, Peter-Lemmer-Haus, Tel. 0 22 06 - 90 09 30

Sprechstunde der Seniorenvertretung

Donnerstag, 8. Januar, 15:00–17:00 Uhr: mit Irma Becker u. Hermann Fischer

Scheid, Dorfgemeinschaft, Onkel Hugo

Sprechstunde der Seniorenvertretung

Freitag, 9. Januar, 16:00–18:00 Uhr: mit Monika Barabasch u. Hermann Fischer

Wahlscheid, Bürgerbüro im Forum, Tel. 0 22 06 - 10 46

Sprechstunde der Seniorenvertretung

Donnerstag, 8. Januar, 10:00–12:00 Uhr: mit Annemarie Nolting

Birk, Ev. Friedenskirche

- Montag, 5. 1., 15:00 Uhr: Seniorenkreis
Dienstag, 6. 1., 9:00 Uhr: Männerfrühstück, Anmeldung: Heinz Schiffgen, 0 22 46 - 37 57, Hubert Simon, 0 22 46 - 74 80
Mittwoch, 7. 1., 15:00 Uhr: Frauenkreis, Info: Ursula Buhl, 0 22 46 - 59 76
Di., 13./24. 1., 9:00 Uhr: Frauentreff, Info: Ursula Buhl, 0 22 46 - 59 76
Di., 27. 1., 12:30 Uhr: Gemeindemittagessen, Info und Anmeldung: Claudia Becker-Cyffka, 0 22 46 - 34 24

Birk, Sporthalle

- montags, 20:00–21:30 Uhr: Seniorensport für Männer mit Klaus Brätschkus und Manfred Schmitz
donnerst., 15:00–16:00 Uhr: Seniorensport für Frauen mit Helga Clever

Birk, Kath. Kirche St. Maria Geburt

- Mo., 12. Jan., 9:00 Uhr: Frauenmesse mit anschl. Frühstück im Jugendzentrum (vorm. kath. Pfarrheim). Info: Brigitte Hallberg, 0 22 46 - 30 15 38
Mo., 19. Jan., 15:00 Uhr: Seniorennachmittag im ev. Gemeindehaus. Info: Johanna Oberscheid, 0 22 46 - 44 20

Birk, Bürgerzentrum

- jeden Montag, 14:30 Uhr: Spielenachmittag
Info: Johanna Oberscheid, 0 22 46 - 44 20
jed. Do. (ab 5. Febr.), 9:00 Uhr: Gehirnjogging, Info: Joh. Manz, 0 22 46 - 30 16 30 oder VHS, 0 22 41 - 30 97 17
Freitag, 30. Jan., 10:15 Uhr: Qigong, Info: Karin Lenz, 0 22 05 - 89 75 44

Donrath, Kolping-Jugendheim

- montags, 14:30 bis 17:30 Uhr: Betreuungsangebot für Demenzerkrankte, Info: SPZ, Troisdorf, Jutta Spoddig, 0 22 41 - 2 50 31 33
Do., 15./29. Jan., 14:30 Uhr: Gruppentreff der Kolping-Senioren, Info: Ingrid Jeckel, 0 22 46 - 47 20

Honrath, Ev. Kirche, Peter-Lemmer-Haus

- jeden Mittwoch, 17:00 Uhr: Skatrunde
Di., 6./20. Jan., 16:30 Uhr: Tanzgruppe der Lohmarer Landfrauen
Info: Karin Große-Entrup, 0 22 46 - 70 66
Freitag, 2. Jan., 10:00 Uhr: Kochen für und mit Senioren
Info: Regina Reichelt, 0 22 06 - 75 77

- Mi., 14./28. Jan., 14:30 Uhr: Frauentreff
Fr., 16./30. Jan., 16:00 Uhr: Stunde der Männer (Gesprächskreis), Info: Volker Haase, 0 22 06 - 67 07
Mittwoch, 7. Jan., 9:30 Uhr: Frauenforum (Info: Gemeindebüro 0 22 06 - 90 09 30) »Märchen für Erwachsene«, Referentin: Monika Pieper

21. Jan. »Hexen heute«, Referent: Pfr. Andrew Schäfer

Honrath, alte Schule »Zum Kammerberg« (Nebengebäude Kindergarten)

- Di., 13. Jan., 14:30 Uhr: AWO-Seniorengruppe
Info: Annemarie van Allen 0 22 46 - 74 33

Lohmar, Ev. Christuskirche - Gemeindezentrum

- Mi., 14. Januar, 15:00 Uhr: Frauenhilfe: Information der Sozialstation Lohmar: »Hilfen im Alter und interessante Tipps«, Info: Gertrude Schäning, 0 22 46 - 29 69
jeden Mittwoch, 9:30 Uhr: Frauentreff, Info: Smilja Piehl, 0 22 46 - 43 08
7. Januar: Diskussion – aktuelle Themen
14. Januar: Reformation vor Luther, Referent: Rud. Hoffmann
21. Januar: Besuch der Notrufzentrale in Siegburg
28. Januar: Elisabeth Schwarzhaupt – Porträt einer streitbaren Politikerin und Christin.
Referentin: Helga Eder-Schwarzhaupt
Mi., 21. Januar, 14:00 Uhr: Männertreff: Offener Treff für Männer in der nachberuflichen Phase (Info: Winfried Niere, 0 22 46 - 42 00). Besichtigung des Westdeutschen Rundfunks in Köln (Beginn 15:00 Uhr), Anfahrtsregelung wird noch bekanntgegeben.

Lohmar, Kath. Kirche St. Johannes Enthauptung / Pfarrheim

- Samstag, 3. Jan., 11:00 Uhr: Treffen des Altenclubs
Info: Wilma Höndgesberg, 0 22 46 - 57 12
Samstag, 31. Jan., 14:00 Uhr: Karnevalsfeier des Altenclubs
Info: Wilma Höndgesberg, 0 22 46 - 57 12
Sonntag, 18. Jan., 11:00 Uhr: Sonntagsmesse, anschließend Mittagessen,
Kosten: 4.- € (Familien 10,- €)

Neuhonrath, Kath. Pfarrheim St. Mariä Himmelfahrt

Mittwoch, 7. Jan., 15:00 Uhr: Hl. Messe mit anschl. gemütlichem Beisammensein der Senioren. Info: Ren. Beyer 0 22 46 - 75 76

Wahlscheid, Ev. Kirchengemeinde,

Matthias-Claudius-Haus, Bartholomäusstraße 6

Mi., 7. Januar, 15:00 Uhr: Frauentreff (Info: Christel Mundt, 0 22 06 - 73 27) Vorbereitung auf den Weltgebetstag – erste Informationen über Papua-Neuguinea

Freitag, 16. Januar, 8:30 Uhr: Vitatreff (Info: Renate Lüghausen, Tel. 0 22 46 - 56 75) Frauen treffen sich zum Kochen vollwertiger Gerichte.

Mi., 21. Januar, 15:00 Uhr: Frauenhilfe (Info: Wilma Frackenpohl, 0 22 06 - 58 03), »Winterzauber«

Wahlscheid, Ev. Altenheim

Mi., 7. Januar, 19:00 Uhr: Gesprächsrunde für pflegende Angehörige Demenzerkrankter, Info: 0 22 41 - 80 49 25

Wahlscheid, Forum, Nebeneingang

jeden Montag, 14:30 Uhr: AWO – Kaffee- und Spielenachmittag, Info: Annemarie van Allen, 0 22 46 - 74 33

jeden Donnerstag, 15:00 Uhr: »Ganzheitliches Gedächtnistraining«, auch für Nichtmitglieder! Info: Lydia Hardt, Telefon 0 22 06 - 91 08 01

☆

Veranstaltungen für und mit Senioren

Honrath, Ev. Kirche, Peter-Lemmer-Haus

Jeden Donnerstag ab 8. Januar 2009 bis zum 22. Januar 2009 findet Nähen mit der Maschine Grundkenntnisse bis zum Karnevals-kostüm statt. Die Teilnahme ist auf 10 Personen begrenzt.

Referentin ist Frau Beitzel. Drei Abende und Vorbesprechung kosten 45,- €. Anmeldung: Christa Heister, 0 22 41 - 38 32 13.

Donrath, Weißes Haus (Saal)

Am 31. Januar 2009 um 14.00 Uhr findet die Benefizveranstaltung des Landfrauen-Ortsvereins Lohmar in Form eines »Bunten Nachmittags« für alle statt.

Einlass ist bereits ab 13.00 Uhr und der Beitrag für reichlich Kaffee und Kuchen beträgt 10,00 Euro. Kaffeegedeck ist bitte mitzubringen.

Info / Anmeldung: 0 22 46 - 70 66

Karin Große-Entrup

Qigong für Senioren in 2009

Ab Freitag, 30. Januar 2009, 10:15–11:45 Uhr (acht Treffen, 104,- €) wird im Bürgerzentrum Birk wieder Qigong für Senioren angeboten. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten einmal pro Jahr bis zu 90% der Kosten.

Anmeldung: Karin Lenz, Tel. 0 22 05 - 89 75 44 von 8:00–9:00 Uhr, ansonsten Anrufbeantworter.

Senioren-Kino in Siegburg. Nicht vergessen!

Im Cinelux in Siegburg läuft am Mittwoch, 7. Januar »Der letzte Fußgänger« (Komödie, Deutschland 1960 mit Heinz Erhardt); wie immer für 4,- € inkl. 1 Tasse Kaffee und 1 Stück Kuchen.

☆

Rätselecke

Die Geburtstagsfeier

Bei der Geburtstagsfeier wird der noch nicht 100-jährige Jubilar von einem Journalisten gefragt: „Wie viele Kinder haben Sie?“ Der Jubilar antwortet: „Die Anzahl meiner Enkelkinder ist gleich groß wie mein Alter. Jeder meiner Söhne hat gleich viele Brüder wie Kinder und jede meiner Töchter hat gleich viele Schwestern wie Kinder.“

Der Journalist beginnt zu rechnen (er kennt ja das Alter des Jubilars), dann antwortet er: „Sie haben mir noch nicht genügend Angaben gemacht, damit ich die Anzahl Ihrer Kinder herausfinden kann.“ „Das ist richtig“, bestätigt der Gefeierte, „aber wenn ich Ihnen sage, dass ich mehr Söhne als Töchter habe, so besitzen Sie alle Angaben, die Sie benötigen.“

Wie alt ist der Jubilar?

Wieviele Söhne und Töchter hat er?

Lösung des Dezember-Rätsels

Die ersten beiden Aussagen müssen von Frau Rot und/oder Frau Grün stammen. Damit trägt Frau Weiß keine rote Bluse, sie muss also eine grüne Bluse tragen. Damit bleibt für Frau Rot die weiße Bluse und für Frau Grün die rote Bluse.

Impressum:

SINFO, Seniorenmformation, Villa Friedlinde, Bachstraße 12, 53797 Lohmar

Verantwortlich für den redaktionellen Teil: Rudolf Dille, Telefon: 0 22 46 / 62 78
eMail: dille.r@t-online.de

Redaktionsschluss für die Februar-Ausgabe: 8. Januar 2009

Satz und Layout: Heinrich Imbusch – Eigendruck

In Zusammenarbeit mit der Stadt Lohmar, der Bürgermeister

Ansprechpartnerin: Johanna Manz, Sozialarbeiterin für Seniorenaktivitäten