



**Stadt
Gronau**

Vielfalt erleben



Veranstaltungen für Senior:innen 2. Halbjahr 2026

**Informationen & Angebote
für ein aktives Leben im Alter**

Inhaltsverzeichnis

Impressum	2
Grußwort	3
Termine	
Termine allgemein	5
Regelmäßige Veranstaltungen	6
Monatsplan	33
Sport-Angebote / Gesundheits-Bewusstsein	41
Rat und Tat	
Termine & Angebote rund um die Pflege	50
Soziales & Gesundheit bei der Stadt Gronau	59
Gut zu wissen...!	60
Unterwegs im Stadtgebiet / „Wie komme ich von A nach B?“	61
Senior:innen aktuell	67
Sudoku	68
Kontakt-Adressen	69
Sudoku-Lösung	78

Impressum

Redaktion:

Stadt Gronau, Altenhilfe-Koordination

Katrin von Trümbach

Neustr. 31, 48599 Gronau

Tel. 02562 / 12-0

info@gronau.de

Druck: Hausdruckerei Stadt Gronau

**Man ist nie zu alt,
um sich ein neues Ziel zu setzen oder
einen neuen Traum zu träumen.**

-C. S. Lewis-

Liebe Leserinnen und Leser!

Herzlich Willkommen zu der neuen Ausgabe des
„Kalenders“ für Senior:innen mit Informationen und Angeboten
für ein aktives Leben im Alter.

Wandel und Entdeckergeist sind zeitlose Begleiter.

Es heißt oft, man sei nie zu alt, um Träume zu verwirklichen. Doch was bedeutet das, wenn der Aktionsradius kleiner wird? Es bedeutet, den Mut zu finden, im Kleinen groß zu denken. Oft reicht schon ein Perspektivwechsel, um das Vertraute mit ganz neuen Augen zu sehen. Das Abenteuer wartet nicht am anderen Ende der Welt, sondern direkt vor unserer Haustür – in einer neuen Gewohnheit, einem unbekanntem Buch oder einem überraschenden Gedanken.

Echte Neugier braucht nicht zwangsläufig weite Reisen – sie beginnt mit der Entscheidung, heute etwas Neues zu wagen.

Ich lade Sie ein: Bleiben Sie aktiv, bleiben Sie offen – denn das Leben hält in jedem Alter neue Türen für uns bereit.

Der erste und wichtigste Schritt ist, sich auf Neues einzulassen. Vielleicht ist es die moderate Gymnastikgruppe, die nicht nur den Körper, sondern auch den Geist belebt. Oder ein motivierender Vortrag in der Volkshochschule, der Familienbildungsstätte oder einem Verein, der uns zeigt:

Man lernt nie aus, man lernt nur dazu. Sich auszuprobieren und die Gesellschaft anderer zu genießen, hält uns im Herzen jung. Es geht nicht darum, Höchstleistungen zu erbringen, sondern die Freude am Entdecken lebendig zu halten. Wer neugierig bleibt, bleibt mit der Welt verbunden und gibt der Einsamkeit keinen Raum.

Fakt ist: Jeder neue Kontakt, jedes geteilte Gespräch bringt frischen Schwung und Freude in den Alltag. Ganz nebenbei tut dies sich auch Körper und Seele spürbar gut und ist wahrscheinlich die schönste Medizin für ein gesundes, aktives Leben.

In diesem Heft finden Sie viele Anregungen: vom sanften Sport bis hin zu spannenden Bildungsangeboten. Trauen Sie sich, die Komfortzone ein Stück zu verlassen. Denn jeder Schritt auf Neuland bereichert unseren Alltag und schenkt uns kostbare Momente in Gemeinschaft.

Viele Menschen haben wieder daran mitgewirkt, für Sie eine bunte Mischung an Veranstaltungen, wie zum Beispiel sportliche Aktivitäten, kulturelle und gesellige Vorträge sowie Lern- und Unterstützungsangebote, zu organisieren.

An dieser Stelle möchte ich noch einmal ganz besonders allen Vereinen, Verbänden und Gruppen danken, die sich in diversen Bereichen für ein aktives und abwechslungsreiches Leben im Alter einsetzen.

Vielen Dank für Ihr wertvolles Engagement!

Auf den folgenden Seiten habe ich Informationen zu den vielfältigen Begegnungsmöglichkeiten und Veranstaltungen zusammengetragen. Eine digitale Version dieser Ausgabe ist auf der Homepage der Stadt Gronau abrufbar unter www.gronau.de. Nun ist es an Ihnen, das für Sie Passende herauszufinden. Nutzen Sie aktiv die verschiedenen Angebote und probieren Sie unternehmungslustig Neues aus. Möge Ihnen dieser „Kalender“ als Wegweiser gute Dienste leisten.

Viel Freude beim Stöbern,
bleiben Sie gesund, munter und interessiert!



© C. Schindler-Harting

Mit herzlichen Grüßen

Ihre

Katrin von Trümbach
Altenhilfe-Koordinatorin
Stadt Gronau

Termine...

Es ist in jedem Alter sinnvoll, aktiv am Leben in der Gesellschaft teilzunehmen. Die Termine und Veranstaltungs-Hinweise speziell für Senior:innen habe ich auf den folgenden Seiten zusammengestellt.

Wenn Sie also gerne unter Menschen sind und Freude an Gesprächsrunden, Informationsveranstaltungen oder Sportangeboten haben, dann ist hier bestimmt auch für Sie das Passende dabei. Auf den folgenden Seiten können Sie vielfältige Veranstaltungen nachschlagen.

Wer an einem der vorgestellten Angebote teilnehmen möchte, sollte sich mit dem jeweiligen Anbieter in Verbindung setzen. Bei dieser Kontaktaufnahme können Sie klären, ob für das Angebot Gebühren anfallen. Ebenfalls erhalten Sie die wichtige Information, ob das Angebot, wie es hier abgebildet ist, auch wie geplant stattfinden kann oder ob sich möglicherweise kurzfristige Änderungen ergeben haben.

Die Kontakt-Adressen finden Sie alphabetisch sortiert ab Seite 69.



© kaboompics/pixabay

Regelmäßige Veranstaltungen

St. Agatha-Domizil

Zum Bahnhof 7, Gronau-Epe, Telefon: 02565 / 9308-0

Miteinander Glauben und Hoffnung feiern

Gottesdienst in leichter Sprache nicht nur für Senior:innen

Donnerstags (außer an Feiertagen): 15.00 Uhr

Ort: Kapelle im St. Agatha-Domizil

Anschließend: **Musik und Unterhaltung im Café oder im Garten**

Das **Café im Domizil** ist sonntags von 14.30 – 17.00 Uhr geöffnet.

Angeboten wird hausgemachter Kuchen, Eis und Kaffee zu Gunsten der Aktion „Schulgeld für Uganda“.

Rückblick auf das diesjährige Maifest im St. Agatha-Domizil:

Ein Tag der Hoffnung, Freude und Gemeinschaft.



© St. Agatha-Domizil

Der Nachmittag begann mit einer meditativen Maiandacht im Garten der Einrichtung, gestaltet von Seelsorger Friedhelm Harmeling. In besinnlicher Runde wurden Friedensgebete aus mehreren Ländern vorgetragen – aus Regionen, deren Wurzeln viele Mitarbeitende der Einrichtung tragen. So wurde Vielfalt und Verbundenheit zu einer gemeinsamen Botschaft des Friedens.

Im Anschluss kam mit Musik Leichtigkeit und Freude in die große Runde. Die Kinder der Tanzgruppe „Dinkelfunken“ brachten fröhliche Bewegung und lächelnde Gesichter, die besonders die Senior:innen mit ihrer Freude ansteckten. Durch die freundliche Unterstützung der treuen ehrenamtlichen Helfer:innen wurde aus dem Maifest ein Fest der Wärme und des Zusammenhalts.

Die Termine für die öffentlichen Angebote des St. Agatha-Domizils und weitere öffentliche Veranstaltungen finden Sie im Monatsplan ab Seite 33.

St. Antonius Pfarrzentrum – Termine für Senior:innen

Pfarrzentrum: Mühlenmathe 19a, Gronau, Telefon: 02562 / 9919880

Die Kirchengemeinde lädt herzlich ein:

Ü65-Treffen: Spielen, Klönen und mehr:

jeden 2. Mittwoch im Monat ab 14.30 Uhr

Ort: Hubert-Vietmeier-Haus, Kaiserstiege 120

Spielenachmittag für Senior:innen:

jeden 1. und 3. Freitag im Monat ab 14.30 Uhr

Ort: Pfarrzentrum, Mühlenmathe 19a

Skat & Doppelkopf: jeden Montag von 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: Hubert-Vietmeier-Haus, Kaiserstiege 120

Seniorengymnastik: jeden Montag ab 15.00 Uhr

Ort: Jugendzentrum St. Josef, Kaiserstiege 120

Fahrradtour der Männer: In den Monaten Mai bis Oktober finden

Fahrradtouren mit Pfarrer Edward Pawolka statt. Bei Interesse melden Sie sich gerne im Pfarrbüro. Tel.: 02562 / 9919880.

Die Termine von St. Antonius Gronau für Senior:innen finden NICHT in den Ferien und an den Feiertagen statt.

Blinden- und Sehbehindertenverein Ahaus-Coesfeld

Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 70.

„Offener Treff“ (Anmeldung nicht erforderlich)

An jedem 3. Mittwoch von 14.00 Uhr – 16.00 Uhr treffen sich alle Interessierten und Mitglieder zu einem gemütlichen Plausch und Erfahrungsaustausch. Termine im zweiten Halbjahr 2026:

15.07.2026, 19.08.2026, 16.09.2026, 21.10.2026, 18.11.2026

sowie 16.12.2026

Treffpunkt: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6, Gronau

Ansprechpartner: Alfred Kötter-Orthaus und Dietmar Segbert

AmbuPflege Lanvermann & Sohn GbR

Wir pflegen zuhause!

Pflegedienst mit Herz
seit mehr als 30 Jahren

- individuelle Beratung
- Grund- und Behandlungspflege
- Pflegegutachten
- Hausnotruf
- Hauswirtschaft
- Essen auf Rädern

Neuaufnahmen immer möglich!



Geborgenheit geben
- Freude am Pflegen



Gildehauser Str. 145
48599 Gronau
Tel. 0 25 62 - 9 79 04

www.ambu-pflege.de
info@ambu-pflege.de

Bahnhofstraße 93
48683 Ahaus
Tel. 0 25 61 - 6 91 31

Betreuungsverein Gronau und Umgebung e.V.

Vereinsstr. 75, Gronau. Telefon: 02562 / 9076516

Sie brauchen Unterstützung im Alter? Sie unterstützen eine hilfsbedürftige Person und haben Fragen zu Anträgen, Ansprüchen oder benötigen Hilfe beim Ausfüllen von Formularen? Der Betreuungsverein berät Sie gern in allen Fragen des Betreuungsalltags sowie über Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen. Die Beratung ist kostenlos.

Regelmäßige offene Sprechstunden:

Beantwortung von Fragen rund um Angelegenheiten der rechtlichen Betreuung sowie Vorsorgevollmachten und Patientenverfügung.

Donnerstags, 14.00 Uhr – 16.00 Uhr

Ort: Vereinsstr. 75, Gronau

Anmeldung / Terminreservierung bei dem Betreuungsverein Gronau und Umgebung e.V. ist erforderlich, die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 69.

Regelmäßige Treffen

Erfahrungsaustausch: Die Erfahrungsaustausch-Runden bieten die Möglichkeit, sich mit anderen ehrenamtlich Betreuenden in vertrauensvoller Atmosphäre auszutauschen. Sie erhalten praktische Tipps für den Betreuungsalltag und können Fragen zu konkreten Fällen oder Unsicherheiten klären sowie neue Impulse u. a. durch moderierte Gespräche erhalten.

Montag, 14.09.2026, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Pfarrhof St. Agatha, von-Keppel-Str. 5, Gronau-Epe

Donnerstag, 12.11.2026, 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

Ort: Walter-Thiemann-Haus, Alfred-Drögstra-Platz 1, Gronau

Eine Anmeldung unter Tel. 02562 / 9076516 ist erwünscht.

Informationsveranstaltungen Vorsorge

Öffentlicher Vortrag: „Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Notvertretungsrecht für Ehegatten“

Montag, 10.08.2026 19.00 Uhr – 21.00 Uhr sowie

Montag, 07.12.2026 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

Ort: Pfarrhof St. Agatha, von-Keppel-Str. 5, Gronau-Epe

Dienstag, 13.10.2026 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

Ort: Walter-Thiemann-Haus, Alfred-Drögstra-Platz 1, Gronau

Sonderveranstaltungen des Betreuungsvereins:

„Im Ehrenamt richtig versichert“

Ehrenamtlich Tätige genießen in Deutschland in der Regel einen gewissen Versicherungsschutz, allerdings gibt es dabei verschiedene Aspekte, die beachtet werden müssen. Die genaue Absicherung hängt davon ab, in welchem Kontext und für welche Organisation die Ehrenamtlichen tätig sind. Herr Bürse-Hanning von der Provinzial Bürse-Hanning und Hohensee gibt an diesem Abend eine Übersicht der wichtigsten Versicherungen, die für Ehrenamtliche relevant sein können.

Donnerstag, 15.10.2026, 19.00 Uhr

Ort: Walter-Thiemann-Haus, Alfred-Dragsra-Platz 1

Um eine Anmeldung bis zum 12.10.2026 unter Tel. 02562 / 9076516 wird gebeten.

„Rechtliche Betreuung als Ehrenamt – „Raschelgang“

Die ehrenamtliche Betreuung ist ein wichtiger Beitrag für unsere Gesellschaft. Es gibt Menschen, die auf Unterstützung angewiesen sind, und genau diese Menschen brauchen eine starke Stimme. Vielleicht haben auch Sie sich schon einmal gefragt, wie Sie etwas Sinnvolles tun und konkret helfen können. Während eines Spaziergangs haben Sie die Gelegenheit, mehr über das Amt der rechtlichen Betreuung zu erfahren, sich mit bereits erfahrenen Ehrenamtlichen auszutauschen und wertvolle Einblicke in dieses wichtige Thema zu gewinnen. Im Anschluss an den Spaziergang möchten wir Sie zu einem gemütlichen Beisammensein einladen. Hier können Sie sich in entspannter Atmosphäre weiter unterhalten und neue Kontakte knüpfen.

Donnerstag, 24.09.2026, 16.30 Uhr

Treffpunkt: Betreuungsverein, Vereinsstr. 75, Gronau

Um eine Anmeldung unter Tel. 02562 / 9076516 wird gebeten.

Schulungen und Fortbildungsveranstaltungen, fortlaufender Kurs:

„Das ABC der ehrenamtlichen rechtlichen Betreuung“

Ausführlicher Einführungskurs für ehrenamtliche rechtliche Betreuer:innen sowie Interessierte.

Ein Angebot für die Amtsgerichtsbezirke Ahaus und Gronau.

4 x montags, 02.11.2026 – 23.11.2026, 19.00 Uhr – 21.00 Uhr.

Ort: Pfarrhof St. Agatha, von-Keppel-Str. 5, Gronau-Epe

Eine Anmeldung bis zum 30.10.2026 um 12.00 Uhr ist erforderlich.

Biologische Station Zwillbrock

Telefon: 02564 / 986020

www.bsZWILLBROCK.de

Gronau: Großeltern erleben mit ihren Enkelkindern ab Grundschulalter die Natur des Rünenberger Waldes

Die Biologische Station Zwillbrock bietet erneut Nachmittage in der Gronauer Natur für Großeltern mit ihren Enkelkindern. Das Angebot richtet sich auch an andere erwachsene Begleiter:innen. Gemeinsam erleben, erforschen und erfüllen sie die Natur – mit allen Sinnen.

„Abenteuer Wald“

Unter der Leitung von Umweltpädagogin Elisabeth Reinermann geht es darum, die Schätze der Natur (wieder-) zu entdecken. Ein Bachlauf, ein uralter Buchenwald und ein Bauernhof mit Tieren stehen auf dem abwechslungsreichen Programm. Außerdem präsentiert eine rollende Waldschule präparierte heimische Tiere. Was krabbelt dort im Laub? Wie schmecken Waldfrüchte? Wie klingt der Wald?

Diese und viele weitere Fragen werden während der Exkursion an verschiedenen Stellen im Rünenberger Wald beantwortet.

Freitag, 23.10.2026, 14.30 Uhr, Dauer: ca. 2,5 Stunden

Treffpunkt: Wanderparkplatz Schöttelkotter Damm, Gronau.



© Elisabeth Reinermann

„Summ, summ, brumm“ – Besuch bei Bienen, Krabbeltieren und Co

Besuch einer riesigen grünen Oase mit vielen Insekten mitten im Industriegebiet unter der Leitung von Umweltpädagogin Elisabeth Reineremann.



© Goumbik/pixabay

Bei einem Imker erfahrt ihr, wie das Bienenvolk in perfekter Arbeitsteilung Honig herstellt und Blüten bestäubt. Wir säen bienenfreundliche Blumen für Zuhause und machen eine Honigkostprobe. Im Garten gibt es einen Teich mit Libellen und Wasserflöhen, außerdem Insektenhotels und Kompostbeete mit Krabbeltieren. Wir untersuchen mit Lupe und Mikroskop, gleichzeitig gibt es die Gelegenheit, ein Insektennest zu bauen.

Freitag, 31.07.2026, 14.30 Uhr, Dauer: ca. 2,5 Stunden

Treffpunkt: Imkerei van der Wals, Maybachstr. 3, Gronau

Für die vorgenannten Angebote gilt: Frau Reineremann ruft alle Kinder auf: „Bringt mit, was ihr als kleine Forscher Zuhause habt!“ – (zum Beispiel Lupe, Fernglas, Sammelkiste und Fotoapparat).

Weitere Informationen erteilt die Biologische Station Zwillbrock. Eine Anmeldung ist erforderlich, die Angebote sind gebührenpflichtig. Die Kontaktdaten finden Sie auch auf Seite 69.

Café Grenzenlos – Ort der Begegnung

Kurt-Schumacher-Platz 6, Gronau, Telefon: 02562 / 7197100

Das Café Grenzenlos ist „mehr als nur ein Café“. In der Innenstadt bietet es Raum für mehr Miteinander, für Begegnungen sowie für Kunst und Kreativität. Hier eine Auswahl der regelmäßigen Veranstaltungen:

„Ankommenstreff“: **dienstags, 14 – 16 Uhr**

„Spielenachmittag“: **dienstags, 14 – 17 Uhr**

„Kreatives Malen“: **freitags, 14 – 17 Uhr**

„Senioren-Info-Treff“: **jeden dritten Freitag im Monat, 15 – 17 Uhr**

Mitglieder des Seniorenbeirates sind beim Senioren-Info-Treff zugegen und freuen sich auf Ihren Besuch, auf Ihre Fragen und Anregungen.

Weitere Informationen zum Café Grenzenlos finden Sie auch auf Seite 30.

CDU Senioren Union

Treffpunkt: CDU Bürgerbüro, Auf der Sunhaar 15, Gronau-Epe
Aktuelle Termine entnehmen Sie bitte den Westf. Nachrichten oder
der Homepage: www.senioren-union-kreis-borken.de.

Für Fragen stehen der Vorsitzende, Peter Thegelkamp sowie seine
Stellvertreter Rudolf Benkert und Erwin Aust zur Verfügung.

Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 71.



© Franz26/pixabay

Ev. Kirchengemeinde

Ev. Kirche Gronau, Walter-Thiemann-Haus,
Alfred-Drögstra-Platz 1, Gronau. Telefon: 02562 / 712317

Frauenkreis am Nachmittag:

Jeweils montags in geraden Kalenderwochen von 15.00 – 16.30 Uhr.

Senior:innen- & Gemeindefrühstück:

Jeweils am 1. Donnerstag im Monat von 9.00 – 11.00 Uhr.

Ev. Kirche Epe,

Veranstaltungen im Pfarrhof St. Agatha, von-Keppel-Str. 5:

Kaffee-Kränzchen: mittwochs, 05.08.2026, 02.09.2026,
07.10.2026, 04.11.2026, 02.12.2026, jeweils von 14.30 – 16.30 Uhr.

Senior:innen- & Gemeindefrühstück:

dienstags, 14.07.2026, 08.09.2026, 13.10.2026, 10.11.2026,
08.12.2026, jeweils von 9.00 – 11.00 Uhr.

Evangelisch Freikirchliche Gemeinde

Baptistengemeinde Gronau, Eschenstr. 1 – 5

Seniorentreff, jeden 3. Dienstag im Monat um 15.30 Uhr

Nähe, Geborgenheit und Sicherheit für das Leben im Alter



- Vier Altenhilfe-Einrichtungen in Gronau, Epe und Alstätte
- Kurzzeitpflege und Probewohnen
- Tagespflege in Gronau und Epe
- Betreutes Wohnen in Alstätte
- Wohnen in Einzelzimmern
- Ambulante Angebote
- Begleitung, Betreuung und Seelsorge
- Beratung für Senioren und Angehörige



St. Antonius-Hospital
Gronau GmbH

Hier geht es zu interessanten Jobs in unserer Altenhilfe >



altenhilfe-gronau.de

Euregio-Volkshochschule – Senioren VHS **Stadtbücherei Gronau, Bücherei Epe**

Anmeldung und Auskunft über die Höhe der Kursgebühren erfragen Sie bitte direkt bei den jeweiligen Anlaufstellen:

- Euregio-Volkshochschule, von-Keppel-Str. 10, Telefon: 02562 / 12-666
- Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1, Telefon: 02562 / 12-442 sowie
- Bücherei Epe, von-Keppel-Str. 8, Telefon: 02565 / 12-325

Bei einigen Veranstaltungen ist eine Ermäßigung mit der Ehrenamtskarte möglich. Fragen Sie gerne nach!

Englisch für Senior:innen– Niveau A2/B1

Nutzen Sie diese Möglichkeit – mit Kreativität und Mut können Sie Ihre bereits geübten Englischkenntnisse anwenden und erweitern.

12 x montags ab 07.09.2026, 9.00 Uhr – 10.30 Uhr im

Eper Amtshaus, Agathastr. 39, 2. OG, Raum 6

Leitung: Gisela Evers, Anmeldung erforderlich

Einfach Online! Sicher Einkaufen, Verkaufen, Vernetzen

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die sich in einer kleinen Gruppe über die Nutzung von Online-Angeboten informieren möchten. Ziel ist es, einen sicheren Umgang mit digitalen Angeboten zu erlernen.

3 x freitags ab 06.11.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Der Veranstaltungsort stand zu Redaktionsschluss noch nicht fest.

Leitung: Jürgen Althoff, Anmeldung erforderlich

Bildbearbeitung und Bilderstellung mit KI – Anfänger:innen -

In diesem praxisorientierten Seminar lernen Einsteiger:innen, wie sie mit Hilfe künstlicher Intelligenz beeindruckende Bilder erstellen und bearbeiten können – ganz ohne Vorkenntnisse. Teilnehmende bringen bitte Laptop, Tablet oder Smartphone mit, um die Übungen aktiv mitzumachen.

Samstag, 26.09.2026, 10.00 – 13.00 Uhr sowie

Mittwoch, 11.11.2026, 10.00 – 13.00 Uhr im

Eper Amtshaus, Agathastr. 39, 2. OG, Raum 7

Leitung: Michael Sommer, Anmeldung erforderlich

Euregio-Volkshochschule – Senioren VHS Stadtbücherei Gronau, Bücherei Epe

Malerei für Anfänger:innen und Fortgeschrittene **Öl, Acryl und Aquarell – Kleingruppenangebot**

Der Dozent wird Sie in den verschiedenen Techniken individuell unterstützen und mit Ihnen beraten, welches Thema mit welcher Technik am besten dargestellt werden kann. Im individuellen Unterricht kann jeder, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen, sich in seine eigene Richtung entwickeln. Kostenfreie Schnuppertermine sind möglich.

7 x montags ab 07.09.2026 (vierzehntätig), 17.00 – 19.15 Uhr im Berufskolleg, Brändströmstr. 20, Werkraum (Zugang über den Schulhof)

Leitung: John van der Laan

Zufrieden älter werden – Ein Tag für mehr Lebensqualität im Alter

Es gibt nicht „das Alter“, es ist vielmehr eine Frage der Einstellung, ob wir zuversichtlich altern oder mürrisch alt werden. Deshalb ist es gut, hin und wieder „die Antennen unserer Seele“ zu pflegen, um das annehmen zu können, was das Alter uns beschert. Bewährtes hierzu bietet dieses besondere Tagesseminar allen, die sich mit dem Älterwerden auseinandersetzen. Der Tag schenkt Ihnen viele wertvolle Anregungen für mehr Zuversicht und Kraft für den Alltag.

Samstag, 28.11.2026, 9.30 Uhr – 17.00 Uhr

Eper Amtshaus, Agathastr. 39, 2. OG, Raum 6, Leitung: Otto Pötter

Medientreff am Montag 60+

Das Angebot richtet sich an alle älteren Menschen, die aktiv an der Entwicklung der Medienlandschaft teilhaben und von ihr profitieren möchten. Dabei sollen konventionelle Medien mit all ihren Vorzügen ebenso besprochen werden wie digitale Medien.

Das Angebot ist gebührenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich:

LiteraturClub am Montag – Gottfried Benn (1886 – 1956)

Montag: 07.09.2026, 10.00 Uhr – 11.30 Uhr

Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1, Leitung: Ulrich Lenzing

LiteraturClub am Montag – Gerhart Hauptmann (1862 – 1946)

Montag: 05.10.2026, 10.00 Uhr – 11.30 Uhr

Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1, Leitung: Ulrich Lenzing

Euregio-Volkshochschule – Senioren VHS **Stadtbücherei Gronau, Bücherei Epe**

Spieletreff am Montag

Spielen verbindet – egal ob jung oder junggeblieben!

Beim Spieletreff in der Bücherei Epe entdecken Sie klassische und moderne Gesellschaftsspiele, die nicht nur Spaß machen, sondern auch die grauen Zellen anregen. Eine bunte Auswahl an Spielen steht bereit, die Regeln werden kurz erklärt und dann heißt es: würfeln, ziehen, taktieren!

Das Angebot ist gebührenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich:

Montag: 12.10.2026, 10.30 Uhr – 12.30 Uhr

Bücherei Epe, von-Keppel-Str. 8, Leitung: Dorothe Roling

E-Book-Sprechstunde:

Ihre Hilfe für ungestörtes digitales Lesen

E-Books sind aus der modernen Lesewelt nicht mehr wegzudenken. Sie sind praktisch, platzsparend und bieten Zugang zu einer riesigen Auswahl an Büchern. In einem persönlichen Gespräch erhalten Sie individuelle Unterstützung, um technische Hürden zu überwinden.

Das Angebot ist gebührenfrei, eine Anmeldung ist erwünscht.

E-Book-Sprechstunde in der Bücherei Epe, von-Keppel-Str. 8

Donnerstags: 10.09.2026, 08.10.2026, 12.11.2026 sowie 10.12.2026, jeweils ab 17.00 Uhr, Leitung: Dorothe Roling

E-Book-Sprechstunde in der Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1

Wöchentlich Dienstag, Donnerstag und Freitag zu den Öffnungszeiten

Leitung: Jana Feldmann

Lesementor:innen Austauschtreffen

Gemeinsam Lesekompetenz stärken – Wissen teilen, Kinder fördern. Haben auch Sie Lust und Zeit, sich ehrenamtlich in der Leseförderung zu engagieren? Sie sind herzlich zu diesem Austauschtreffen eingeladen.

Dienstag, 15.09.2026, 17.00 – 18.00 Uhr

Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1

Leitung: Elvira Kwekkeboom/Ulrich Lenzing Gebührenfrei

Mobiler Mediendienst: Wir bringen Ihnen die Bücherei nach Hause!

Der Mobile Mediendienst ist für alle Menschen gedacht, die aus unterschiedlichen Gründen die Stadtbücherei Gronau oder die Zweigstelle in Epe nicht oder nur mit größerem Aufwand besuchen können.

Auskunft erteilt: Ulrich Lenzing, Telefon: 02562 / 12-451.

Euregio-Volkshochschule – Senioren VHS

Bildvorträge:

„**Erinnerungen sind das Paradies des Alters!**“

Leitung: Georg Frieler

Montag, 12.10.2026, 15.30 Uhr – 16.30 Uhr

„**Pioniere des Christentums für das Gebiet der heutigen Euregio**“

Leitung: Peter Benger

Mittwoch, 18.11.2026, 15.30 Uhr – 16.30 Uhr

Die Bildvorträge sind gebührenfrei und finden statt in den Räumen des St. Agatha-Domizils, Zum Bahnhof 7, Gronau-Epe.

Halbtagesfahrten – Panorama-Busfahrt

Leitung: Peter Benger/Friedhelm Harmeling

Thema: Kulissenlandschaft Achterhoek und Ammeloe

Mittwoch, 16.09.2026, 14.00 Uhr – 18.00 Uhr

Thema: Berkelregion und Stadtlohn

Mittwoch, 21.10.2026, 14.00 Uhr – 18.00 Uhr

Abfahrt jeweils am St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7, Gronau-Epe

Anmeldung erforderlich, nähere Informationen erhalten Sie beim

Sozialdienst des St. Agatha-Domizils Epe, Telefon: 02565 / 93080.

Weitere Veranstaltungen der Euregio-VHS finden Sie im Monatsplan ab Seite 33 sowie in der Rubrik „Sport-Angebote / Gesundheits-Bewusstsein“ ab Seite 41.

Familienbildungsstätte Gronau (FBS)

Laubstiege 15, Gronau, Telefon: 02562 / 9395-0

Anmeldung und Auskunft über die Höhe der Kursgebühren direkt bei der Familienbildungsstätte.

Allein wäre ich doch nicht hingegangen – Treffen

Jeden letzten Montag im Monat von 16.00 Uhr – 17.30 Uhr

Terminanfragen bitte direkt an die Familienbildungsstätte

Singen und Musizieren für Senior:innen – kostenfrei –

donnerstags von 15.00 Uhr – 17.00 Uhr, Leitung: Bärbel Manfré

Familienbildungsstätte Gronau (FBS)

MS-Kontaktkreis: Offener Treff für Multiple-Sklerose-Erkrankte
Jeden 2. Mittwoch im Monat von 15.00 Uhr – 17.00 Uhr
Terminanfragen bitte direkt an die Familienbildungsstätte

Smartphone-Café

Jeden letzten Mittwoch im Monat von 15.30 Uhr – 17.30 Uhr – kostenfrei –
Nähere Informationen auf Seite 29.

Krimilesung aus „Winzergrab“ mit Weinprobe im Gartenland Schmitz

Donnerstag, 12.11.2026, 19.00 Uhr – gebührenpflichtig –
Ort: Gartenland Schmitz, Schelverweg 51, Gronau-Epe

Verschiedene Nähkurse im Nähatelier auf Anfrage.

Weitere Veranstaltungen der Familienbildungsstätte finden Sie im Monatsplan ab Seite 33 sowie in der Rubrik „Sport-Angebote / Gesundheits-Bewusstsein“ ab Seite 41. Alle Angebote der Familienbildungsstätte sind im Internet abrufbar unter www.fbs-gronau.de.

Freiwilligenzentrale Gronau e.V.

Konrad-Adenauer-Str. 45, Telefon: 02562 / 992766

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 10.00 – 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Der gemeinnützige Verein unterstützt seit 2003 ehrenamtliches Engagement in allen denkbaren Formen in Gronau und Epe.

Aktuelle Projekte sind:

„ANTIROST“ (nähere Informationen finden Sie auf der Folgeseite) und
ReparaturTreff (nähere Informationen auf Seite 24).

Benötigen Sie selbst Hilfe oder würden Sie sich gerne ehrenamtlich engagieren?

Die Mitarbeitenden der Freiwilligenzentrale freuen sich, wenn Sie einmal dort vorbeischauen. Gerne können Sie auch telefonisch, per Mail oder über die sozialen Medien Kontakt aufnehmen.

Mail: info@fwz-gronau.de

Soziale Netzwerke: facebook.com/fwzgronau

Instagram.com/fwz_gronau

ERWEITERTE NACHBARSCHAFTSHILFE

antirost

Sollten Sie Hilfe bei einer Kleinreparatur benötigen, für die kein Handwerker rauskommt, dann hilft das AntiRost-Team gerne mit einem geeigneten Spezialisten. Für jeden Hilfseinsatz zahlen Sie 5 Euro. Maximal sollte die Reparatur eine Stunde dauern. Rufen Sie uns einfach an!

Hilfe bei Kleinreparaturen für Hilfsbedürftige in Gronau und Epe

Welche Leistungen werden erbracht?

- Glühbirnen auswechseln
- lockere Scharniere befestigen
- Möbel verrücken
- Bilder aufhängen
- Batterien erneuern
- defekte Rollos austauschen
- kleine Näh- und Flickarbeiten
- tropfende Wasserhähne reparieren
- ... und vieles mehr



EIN PROJEKT DER



fwz gronau

Freiwilligenzentrale Gronau e.V.

Konrad-Adenauer-Straße 45, 48599 Gronau

Öffnungszeiten: Mo-Fr 10-12 Uhr

Telefon: 02562 - 992766

E-Mail: info@fwz-gronau.de

Website: www.fwz-gronau.de

Heimatverein Epe e.V.

Heimathaus, von-Keppel-Str. 10, Gronau-Epe, Tel.: 02565 / 7899

Öffnungszeiten:

Montag: 10.00 Uhr – 12.00 Uhr,

Dienstag: 15.00 Uhr – 18.00 Uhr und nach Vereinbarung

Regelmäßige Veranstaltungen im Heimathaus:

Singkreis: jeden 2. Montag im Monat, 18.00 Uhr

Küernachmittage: dienstags ab 15.00 Uhr

Rad-/ Wanderfreunde/ Kurz- bzw. Radwanderungen:

Oktober bis März: dienstags um 13.30 Uhr ab Heimathaus

April bis September: dienstags um 14.00 Uhr ab Heimathaus

Bei allen Radtouren des Heimatvereins Epe gilt Helmpflicht.

Familienforschung: Hilfsangebot während der Öffnungszeiten

Im Heimathaus werden gesammelt:

Fotos, Postkarten, Bilder, Totenzettel etc.

Eine Auswahl weiterer Veranstaltungen des Heimatvereins Epe finden Sie im Monatsplan ab Seite 33. Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an den Heimatverein Epe.

Anfragen sind ebenfalls per E-Mail möglich: heimatverein@epe.de.



© neelam279/pixabay

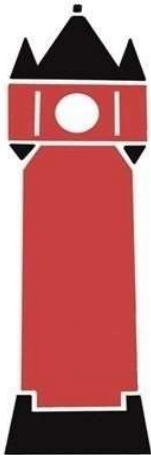
Heimatverein Gronau e.V.

Enscheder Str. 1, Gronau. Telefon: 02562 / 4793.

Regelmäßige Termine in den Räumen Enscheder Str. 1:

- Monattreffen:** jeden 1. Montag im Monat, 16.30 Uhr
Trachtengruppe: jeden 1. Montag im Monat, 10.00 Uhr
Singkreis: donnerstags vierzehntägig, 16.00 Uhr
Plattdeutsch: jeden letzten Freitag im Monat, 16.00 Uhr
Boulen (NEU!): donnerstags 14.00 Uhr (in ungeraden Kalender-
Wochen, nur bei trockenem Wetter).
Treffpunkt: LAGA-Gelände
Radfahrgruppe: jeden Mittwoch. April bis September, 13.30 Uhr
Oktober bis März, 13.00 Uhr

Treffpunkt der Radfahrgruppe bei gutem Wetter: St. Antoniuskirche,
bei schlechter Witterung nach Absprache.



Weitere Termine und Veranstaltungen des Heimatvereins Gronau standen zu Redaktionsschluss noch nicht fest. Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an den Heimatverein Gronau e.V..

Für die Fahrten/Ausflüge ist grundsätzlich eine Anmeldung unter der Telefonnummer 02562 / 4793 notwendig. Die genauen Zeiten und Teilnahmekosten werden rechtzeitig über die Tageszeitung, Facebook und Aushang (Schaukasten) bekanntgegeben. Die Teilnahme von Nichtmitgliedern ist bei allen Veranstaltungen und Fahrten nur im Rahmen freier Plätze auf eigene Gefahr möglich!

Kolpingsfamilie Epe

Langenhorster Esch 7, Gronau-Epe

www.kolping-epe.de

Die Mitglieder der Kolpingsfamilie Epe laden interessierte Senior:innen ein, sich über das aktuelle Programm zu informieren. Wenn Sie Freude an abwechslungsreichen Veranstaltungen haben oder Menschen kennenlernen möchten, gibt es hier viele Möglichkeiten. Für Fragen steht Frau Kötter unter der Telefonnummer 02565 / 908419 zur Verfügung.

Chance

Haushaltshilfe

Unterstützung, die zuhause bleibt

Der Haushaltsservice der Chance gGmbH steht Ihnen persönlich zur Seite, wenn es darum geht, den Alltag in Ihrem vertrauten Zuhause zu meistern – auch dann, wenn alltägliche Aufgaben schwerer fallen. Wir möchten, dass Sie sich in den eigenen vier Wänden wohlfühlen.

Unser Team hilft Ihnen dabei, Ihren Haushalt zuverlässig wieder in Ordnung zu bringen. Was auch immer gerade anfällt, wir packen mit an – freundlich, ehrlich und mit einem offenen Ohr für Ihre Wünsche.

Als anerkannter Dienstleister dürfen wir unsere Angebote direkt mit den Pflegekassen abrechnen.

So bleibt Ihr vertrautes Zuhause ein sicherer Ort der Wärme und Geborgenheit.

Chance gGmbH
Haushaltsservice
Besuchsadresse:
Fabrikstr. 3
48599 Gronau

Sie können uns erreichen von:

Montag bis Freitag
08:30 bis 12:30 Uhr

Frau Heinenbernd
Tel.: 0 25 62 81 98 148
haushaltsservice@chance-gronau.de

Kulturbüro Gronau GmbH

Bahnhofstr. 43, Gronau, Tel. 02562 / 71870

Kostenlose Kulturhappen mitten im Grünen – das ist das Konzept der beliebten Veranstaltungsreihe „Sommer an der Waldbühne“.

Im Juli und August präsentiert das Kulturbüro kleine Kulturveranstaltungen an der Waldbühne auf dem Inselpark.

Beginn ist jeweils mittwochs ab 16 Uhr. Der Eintritt ist frei, Sitzgelegenheiten sind vorhanden. Picknickdecken, Snacks und Getränke können gerne mitgebracht werden. Die Termine sind:

01.07.2026, 15.07.2026, 29.07.2026 sowie 12.08.2026.

Für weitere Informationen und Veranstaltungen lohnt sich ein Blick auf die Internetseite www.gronau-inside.de.

Menschen in Not – Gronau e.V. / Seniorenhilfe Gronau **„HoffnungsSchimmer“:**

Sprechstunden organisiert vom Förderverein

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat von 10.00 – 12.00 Uhr im Walter-Thiemann-Haus, Alfred-Drögstra-Platz 1

Wichtig: Terminvergabe telefonisch unter 0160 98655564.

ReparaturTreff

organisiert von der Freiwilligenzentrale Gronau

Der ReparaturTreff findet in den Räumen der Familienbildungsstätte, Laubstiege 15, statt.

Jeden 1. Samstag im Monat von 10.00 – 12.00 Uhr

Nachhaltig! Defekte Dinge müssen nicht auf dem Müll landen. Ehrenamtliche Helfer:innen stehen 1x im Monat bereit, um gegen eine Spende kleine Reparaturen durchzuführen.

Informationen zum ReparaturTreff erhalten Sie während der Öffnungszeiten in der Freiwilligenzentrale (Mo. – Fr.: 10 – 12 Uhr).

Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 72.

Selbsthilfegruppe Gronau Prostatakrebs

Gemeinnütziger Verein

Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 74.

Die Treffen finden statt an jedem 1. Montag im Monat, 18.00 – 20.00 Uhr im St. Antonius-Hospital, Möllenweg 22, Gronau, sie werden teilweise ärztlich begleitet. Treffpunkt ist der Konferenzraum hinter dem Café Vita.

SENIOREN-KINO

Cinetech Kino, Mühlenmathe 37, Gronau, Tel. 02562 / 4555

Sondervorstellung für Senior:innen mit Kaffee & Kuchen:

Jeden zweiten Dienstag im Monat

Einlass: 14.00 Uhr

Filmbeginn: 15.00 Uhr

Komplettpreis: 8,50 €

Weitere Informationen, zum Beispiel welcher Film gezeigt wird, erhalten Sie im Internet (gronau.cinetech.de) und während der Kassenzeiten auch telefonisch unter der Rufnummer 02562 / 4555.

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. ab 16.30 Uhr
 Sa. + So. ab 14.00 Uhr



© geralt/pixabay

Seniorenbeirat der Stadt Gronau

Postanschrift: Neustr. 31, Gronau



© Seniorenbeirat Gronau

Von links nach rechts: Jutta Kolk, Helmut Brüffer, Mathias Frings, Martha Bösing (stellv. Vorsitzende), Gerhard Engbrink (Vorsitzender), Peter Cauvet, Heinz-Werner Ix, Bärbel Wilkes, Rainer Reus, Johannes Sieweke, Hans Peter Berndt, Hedwig Ellerkamp sowie Christian Mönninghoff

Angebote des Seniorenbeirates

Senioren-Info-Treff

Termine: jeder 3. Freitag im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Cafe Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6

Die Mitglieder des Seniorenbeirates laden alle interessierten Senior:innen ein, die öffentliche Sprechstunde „Senioren-Info-Treff“ zu nutzen. Mit Ihren Fragen, Anregungen und Anliegen sind Sie herzlich willkommen.

Boule-Angebote – freier Treff

In Gronau auf dem Laga-Gelände:

Boulen ist jederzeit möglich (während der Öffnungszeiten des Laga-Geländes). Boule-Kugeln können an der Kasse des rock´n´popmuseums gegen ein Pfand ausgeliehen werden.

In Epe auf dem Boule-Platz im Eper Park:

Sonntags ab 10.30 Uhr

Für eine Pause stehen Tisch und Bank zur Verfügung. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Weitere Auskünfte erteilen die Mitglieder des Seniorenbeirates.

Ausleihmöglichkeit:

Das therapeutische Elektro-Parallel-Tandem „Fun2Go“

Fahrradfahren ist für Menschen ohne körperliche Einschränkungen normal, warum nicht auch für Menschen mit Handicap? Der Seniorenbeirat hat diese Frage positiv umgesetzt und mit finanzieller Unterstützung der Sparkasse Westmünsterland und der Bürgerstiftung Gronau ein „Fun2Go“-Rad erworben, ein therapeutisches Elektro-Parallel tandem. Dieses Rad ermöglicht es, dass ein Mitfahrender mit Handicap nicht nur mitfährt, sondern selbst aktiv teilnehmen kann – im Rahmen seiner individuellen Möglichkeiten.

Eine gute Gelegenheit, die Dinkelstadt und die schöne Umgebung zu erfahren! Die Ausleihe ist für Senior:innen und Begleitung gratis, Reservierung ist empfehlenswert. Der Seniorenbeirat bedankt sich für Spenden. Hierfür steht ein „Spendenglas“ zur Verfügung. Die Einnahmen werden für die Unterhaltung des Rades genutzt.

Der Verleih erfolgt über Martina Röttger-Hölscher, Mobil: 0175 4004650.

Smartphone-Café

Kooperationsveranstaltung mit Familienbildungsstätte und Altenhilfe-Koordinatorin der Stadt Gronau, weitere Informationen auf Seite 29.

Haben Sie Fragen zu den Aufgaben des Seniorenbeirates? Haben Sie sonstige Anliegen, Anregungen oder Hinweise? Dann wenden Sie sich gerne auch außerhalb des Senioren-Info-Treffs direkt an die Mitglieder des Seniorenbeirates. E-Mail: info@seniorenbeirat-gronau.de

Kontakt vermittelt ebenfalls die Altenhilfe-Koordinatorin der Stadt Gronau, Mühlenmathe 41, E-Mail: k.vontruembach@gronau.de.

Informationen zu aktuellen Aktionen sind abrufbar auf der Internetseite: www.seniorenbeirat-gronau.de



So funktioniert das mit dem QR-Code:

Indem man die Kamera des Smartphones über den QR-Code hält, scannt man diesen. Ist der Code gelesen, dann wird automatisch die Adresse oder Aktion aufgerufen.

Smartphone-Café

In den Räumen der Familienbildungsstätte, Laubstiege 15, Gronau

Der offene, frei und ohne Anmeldung zugängliche Smartphone-Treff richtet sich vor allem an alle älteren Menschen, die noch unsicher bei der Benutzung ihres Smartphones sind.

Das Internet ist in der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken. Digitale Anforderungen wie Online-Anträge bei Behörden, E-Mail-Verkehr und Online-Banking sind zur Selbstverständlichkeit geworden.

Im Smartphone-Café können Sie in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Gebäck Ihre individuellen Fragen im persönlichen Kontakt stellen und direkt mit Unterstützung üben. Die Besuchenden des Smartphone-Cafés kommen miteinander ins Gespräch, sodass auch außerhalb des Cafés das neu Erlernte gefestigt werden kann. **Einfach vorbeikommen!**

Ohne Anmeldung, kostenfrei und unverbindlich!

Termine: mittwochs, jeweils von 15.30 – 17.30 Uhr

30.09.2026, 14.10.2026, 25.11.2026 sowie 16.12.2026

Nahe der Familienbildungsstätte befindet sich eine Haltestelle des G-Mobils („Schulzentrum Laubstiege“). Weitere Bushaltestellen: R77 an der Realschule, Bürgerbus am Hallenbad. Das Smartphone-Café ist eine Kooperation von Seniorenbeirat und Altenhilfe-Koordinatorin der Stadt Gronau sowie der Familienbildungsstätte.



FÜR MEHR MITEINANDER

café grenzenlos

- Ort der Begegnung -

Regelmäßige Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag 11:30 - 17:30 Uhr • Samstag 10:30 - 14:00 Uhr
Mittagstisch 12:00 - 13:00 Uhr

Wir empfehlen uns für Ihre Gruppenveranstaltungen
(z.B. Familienfeiern, Versammlungen von Vereinen uvm.) n. Vereinbarung

Kontakt: Tel. 02562-7197100 • grenzenlos.gronau@gmail.com

Kurt-Schumacher-Platz 6 • 48599 Gronau

SPD 60 plus

Bürgerbüro der SPD, Kurt-Schumacher-Platz 6, Gronau

Weitere Informationen auf der Folgeseite.

Aktuelle Termine entnehmen Sie bitte den Westfälischen Nachrichten oder der Homepage: www.spd-gronau-epe.de.

Tafel Gronau e.V.

Zollstr. 10, Gronau, Telefon: 02562 / 817579 www.tafel-gronau.de

Lebensmittelausgabe an armutsbetroffene Personen:

Die Lebensmittelausgabe an Familien und Einzelpersonen unter 55 Jahren erfolgt dienstags und freitags in der Zeit von 13.00 – 16.00 Uhr.

Lebensmittelausgabe an armutsbetroffene Personen ab 55 Jahren:

Die Tafel Gronau bietet einen separaten Termin für die Nutzer:innen der Tafel Gronau, die 55 Jahre und älter sind. Die Ausgabe findet statt: Donnerstags, 11.30 – 13.00 Uhr (nicht an Feiertagen)

Für alle genannten Termine ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

Die Anmeldung neuer Kunden sowie Änderungen zu Kundendaten ist jeweils donnerstags von 9.30 – 11.15 Uhr möglich.

Telefon „Silbernetz“ – Netzwerk gegen Einsamkeit im Alter

Tel. 0800 4 70 80 90 „Einfach mal reden“

Täglich von 8 bis 22 Uhr. Anonym, vertraulich und kostenfrei.

Silbernetz bahnt einsamen Menschen ab 60 Jahren Wege aus der Isolation.

Es ermöglicht anonyme Kontaktaufnahme, den Wiederaufbau persönlicher Verbindungen und hilft dabei, passende Angebote im Umfeld zu finden.

Nähere Informationen im Internet unter: www.silbernetz.org

Verbraucherzentrale NRW e.V.

Beratungsstelle Gronau, Konrad-Adenauer-Str. 47 – 49

Öffnungs- und Beratungszeiten:

Montag und Donnerstag: 13.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch und Freitag: 09.00 – 13.00 Uhr

www.verbraucherzentrale.nrw/beratungsstellen/gronau/

AG 60plus – Aktiv sein im SPD-Ortsverein Gronau und Epe

Die Arbeitsgemeinschaft 60plus versteht sich als Organisation der SPD, die insbesondere inhaltliche Impulse für die SPD geben und zugleich Vermittlerin zu den Senioren und Seniorinnen in Organisationen, Verbänden und Institutionen – aber auch persönlich – sein will.

Dabei steht in Gronau und Epe der Generationenausgleich im Vordergrund.

Ansprechpartner für die AG 60plus der SPD in Gronau und Epe sind:

Kurt Rehbein

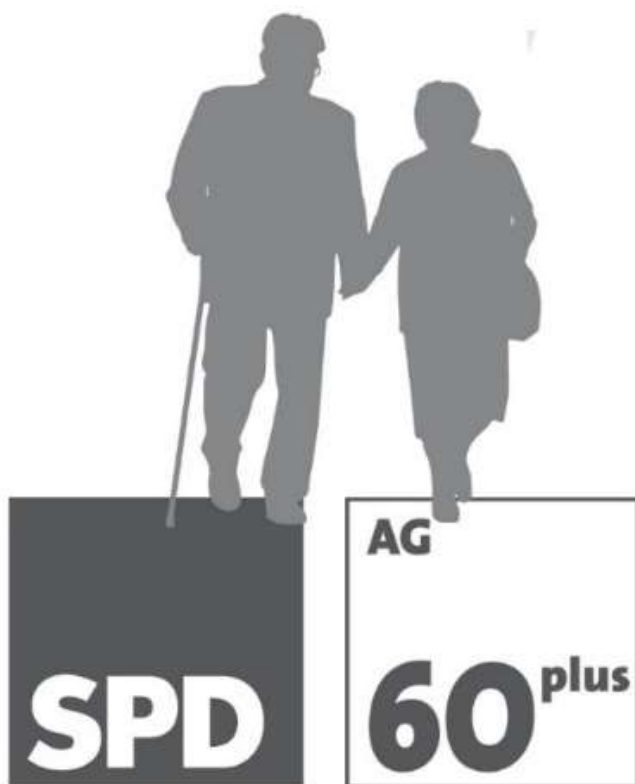
Telefon: 015150539189

Mail: RehbeinKurt@aol.com

Winfrid Schmidt

Telefon: 02562/1879323

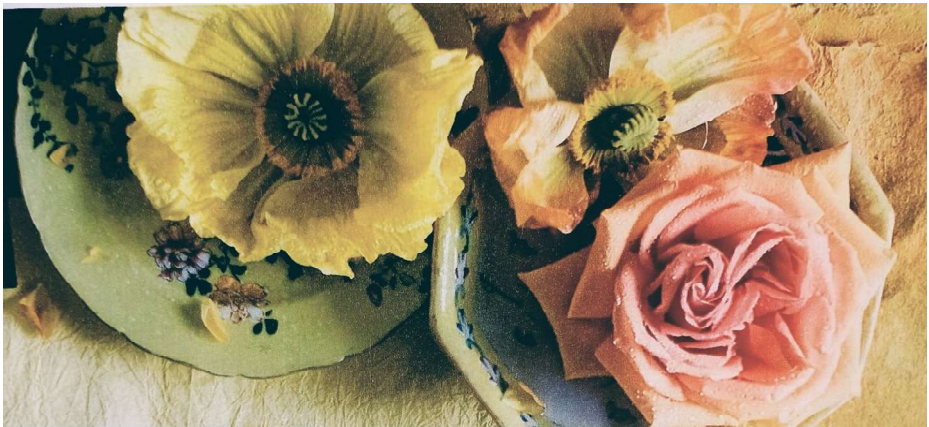
Mail: winfrid.schmidt@web.de



Juli

Kontaktdaten zu den Angeboten siehe Seite 69 – 77

So. 12.07.2026 15 – 17 Uhr	Trauercafé „Haltende Hände“ Ort: Walter-Thiemann-Haus, A.-Dragstra-Platz 1 Organisiert durch die Hospizbewegung Gronau e.V. Anmeldung erforderlich
Mi. 15.07.2026 14 – 16 Uhr	„Offener Treff“ des Blinden- und Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6
Fr. 17.07.2026 15 – 17 Uhr	Senioren-Info-Treff: Sprechstunde des Seniorenbeirates Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6
Do. 30.07.2026 10 Uhr	Radtour: Ziel „Zwiebelmarkt in Ootmarsum/NL“ Organisiert durch den Heimatverein Epe. Bei den Radtouren gilt Helmpflicht! Abfahrt ab Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Anmeldung erforderlich
Fr. 31.07.2026 14.30 – 17.00 Uhr	„Summ, summ, Brumm“ - Großeltern mit ihren Enkelkindern zu Besuch in einer grünen Oase, Treffpunkt: Imkerei van der Wals, Maybachstr. 3 Referentin: Umweltpäd. Elisabeth Reiner mann Organisiert durch die Biolog. Station Zwillbrock Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig Mehr Informationen auf Seite 12



© K. von Trümbach

August

Kontakt Daten zu den Angeboten siehe Seite 69 – 77

Mo. 10.08.2026 19 – 21 Uhr	„Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Notvertretungsrecht für Ehegatten“ Öffentlicher Vortrag des Betreuungsvereins Ort: Pfarrhof St. Agatha, von-Keppel-Str. 5
So. 16.08.2026 15 – 17 Uhr	Trauercafé „Haltende Hände“ Ort: Walter-Thiemann-Haus, A.-Dragstra-Platz 1 Organisiert durch die Hospizbewegung Gronau e.V. Anmeldung erforderlich
Mi. 19.08.2026 14 – 16 Uhr	„Offener Treff“ des Blinden- und Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6
Fr. 21.08.2026 15 – 17 Uhr	Senioren-Info-Treff: Sprechstunde des Seniorenbeirates Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6
Do. 27.08.2026 16.30 Uhr	Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Gronau und Umgebung e.V. Ort: Gasthaus Bösing, Am Berge 51 Mehr Informationen auf Seite 25



© Mouse23/pixabay

September

Kontaktdaten zu den Angeboten siehe Seite 69 – 77

Do. 03.09.2026 18 Uhr	Defibrillator und Erste-Hilfe Auffrischung Ort: Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Organisiert durch den Heimatverein Epe Referent: Friedel Möhring, DRK Anmeldung erforderlich
Fr. 04.09.2026 14.30 – 17.30 Uhr	Kneipp: 27. Aktionstag 55plus Ort: Walter-Thiemann-Haus, A.-Dragstra-Platz 1 Organisiert durch den Kneippverein Gronau e.V. in Kooperation mit der Altenhilfe-Koordinatorin der Stadt Gronau, Anmeldung erforderlich
Mo. 07.09.2026 10 – 11.30 Uhr	LiteraturClub am Montag (Stadtbücherei) Ort: Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1 Leitung: Ulrich Lenzing, Anmeldung erforderlich
So. 13.09.2026 15 – 17 Uhr	Trauercafé „Haltende Hände“ Ort: Walter-Thiemann-Haus, A.-Dragstra-Platz 1 Organisiert durch die Hospizbewegung Gronau e.V. Anmeldung erforderlich
Mi. 16.09.2026 14 Uhr	Panoramafahrt: „Kulissenlandschaft Achterhoek und Ammeloe“ Organisiert durch das St.-Agatha-Domizil u. VHS. Leitung: Peter Benger/Friedhelm Harmeling Abfahrt: St.-Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7 Anmeldung im St. Agatha-Domizil erforderlich
Mi. 16.09.2026 14 – 16 Uhr	„Offener Treff“ des Blinden- und Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6
Fr. 18.09.2026 15 – 17 Uhr	Senioren-Info-Treff: Sprechstunde des Seniorenbeirates Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6
Do. 24.09.2026 18 Uhr	Vortrag „Was können wir von der Stadt in Sachen Digitales erwarten?“ Ort: Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Organisiert durch den Heimatverein Epe Referent: Mario Wenker, Stadt Gronau
Mo. 28.09.2026 14 – 16.30 Uhr	Modemobil Verkauf für Senior:innen Ort: Brunnencafé des Domizils, Zum Bahnhof 7 Organisiert durch das St.-Agatha-Domizil

Mi. 30.09.2026 15.30 – 17.30 Uhr	Smartphone-Café (mehr Informationen auf S. 29) Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch Seniorenbeirat, Stadt Gronau Altenhilfe-Koordinatorin und Familienbildungsstätte Leitung: Ahsen Can-Karaman
--	--

Oktober

Kontaktdaten zu den Angeboten siehe Seite 69 – 77

Mo. 05.10.2026 10 – 11.30 Uhr	LiteraturClub am Montag (Stadtbücherei) Ort: Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1 Leitung: Ulrich Lenzing, Anmeldung erforderlich
So. 11.10.2026 15 – 17 Uhr	Trauercafé „Haltende Hände“ Ort: Walter-Thiemann-Haus, A.-Dragstra-Platz 1 Organisiert durch die Hospizbewegung Gronau e.V. Anmeldung erforderlich
Mo. 12.10.2026 10.30 – 12.30 Uhr	„Spieletreff am Montag“ (Stadtbücherei) Ort: Bücherei Epe, von-Keppel-Str. 8 Leitung: Dorothe Rolink, Anmeldung erwünscht
Mo. 12.10.2026 15.30 Uhr	Bildvortrag: „Erinnerungen sind das Paradies des Alters“ Ort: St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7 Organisiert durch das St. Agatha-Domizil u. VHS Leitung: Georg Frieler Informationen erteilt das St. Agatha-Domizil
Di. 13.10.2026 19 – 21 Uhr	„Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Notvertretungsrecht für Ehegatten“ Öffentlicher Vortrag des Betreuungsvereins Ort: Walter-Thiemann-Haus, A.-Dragstra-Platz 1
Mi. 14.10.2026 15.30 – 17.30 Uhr	Smartphone-Café (mehr Informationen auf S. 29) Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch Seniorenbeirat, Stadt Gronau Altenhilfe-Koordinatorin u. Familienbildungsstätte Leitung: Ahsen Can-Karaman
Do. 15.10.2026 19 Uhr	„Im Ehrenamt richtig versichert“: Öffentlicher Vortrag Organisiert durch den Betreuungsverein Ort: Walter-Thiemann-Haus, A.-Dragstra-Platz 1 Anmeldung beim Betreuungsverein erforderlich

Fr. 16.10.2026 15 – 17 Uhr	Senioren-Info-Treff: Sprechstunde des Seniorenbeirates Ort voraussichtlich: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6
Mi. 21.10.2026 14 – 16 Uhr	„Offener Treff“ des Blinden- und Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6
Mi. 21.10.2026 14 Uhr	Panoramafahrt: „Berkelregion und Stadtlohn“ organisiert durch das St.-Agatha-Domizil u. VHS. Leitung: Peter Benger/Friedhelm Harmeling Abfahrt: St.-Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7 Anmeldung im St. Agatha-Domizil erforderlich
Fr. 23.10.2026 14.30 – 17.00 Uhr	„Abenteuer Wald“ - Großeltern erleben mit ihren Enkelkindern die Natur des Rünenberger Waldes Treffpunkt: Wanderparkplatz Schöttelkötter Damm Referentin: Umweltpäd. Elisabeth Reiner mann Organisiert durch die Biolog. Station Zwillbrock Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig Mehr Informationen auf Seite 11



© mathiasboeckel/pixabay

November

Kontaktdaten zu den Angeboten siehe Seite 69 – 77

So. 08.11.2026 15 – 17 Uhr	Trauercafé „Haltende Hände“ Ort: Walter-Thiemann-Haus, A.-Dragstra-Platz 1 Organisiert durch die Hospizbewegung Gronau e.V. Anmeldung erforderlich
Do. 12.11.2026 17.30 Uhr	Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Gronau und Umgebung e.V. Ort: Gasthaus Bösing, Am Berge 51 Mehr Informationen auf Seite 25
Do. 12.11.2026 18 Uhr	Epe aktuell – der Bürgermeister zu Gast: „Was gibt es Neues in der Stadt?“ Ort: Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Organisiert durch den Heimatverein Epe
Do. 12.11.2026 19 Uhr	Krimilesung aus „Winzergrab“ mit Weinprobe Ort: Gartenland Schmitz, Schelverweg 51 Gebührenpflichtig. Karten erhältlich in der Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 und bei Gartenland Schmitz
Sa. 14.11.2026 14 – 18 Uhr und So. 15.11.2026 10 – 18 Uhr	Adventsbasar der Ugandahilfe Ort: Brunnencafé und Tagespflege des Domizils, Zum Bahnhof 7 Organisiert durch das St.-Agatha-Domizil
So. 15.11.2026 12 – 17 Uhr	Adventsbasar der Tagespflege Am Bethesda Ort: Tagespflegeeinrichtung, Bentheimer Str. 22 Organisiert durch die Tagespflege Am Bethesda
Mi. 18.11.2026 14 – 16 Uhr	„Offener Treff“ des Blinden- und Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6
Mi. 18.11.2026 15.30 Uhr	Bildvortrag: „Pioniere des Christentums für das Gebiet der heutigen Euregio“ Ort: St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7 Organisiert durch das St. Agatha-Domizil u. VHS Leitung: Peter Bengler Informationen erteilt das St. Agatha-Domizil
Fr. 20.11.2026 15 – 17 Uhr	Senioren-Info-Treff: Sprechstunde des Seniorenbeirates Ort voraussichtlich: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6

Mi. 25.11.2026 15.30 – 17.30 Uhr	Smartphone-Café (mehr Informationen auf S. 29) Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch Seniorenbeirat, Stadt Gronau Altenhilfe-Koordinatorin u. Familienbildungsstätte Leitung: Ahsen Can-Karaman
Sa. 28.11.2026 9.30 – 17.00 Uhr	Tagesseminar „Zufrieden älter werden – Ein Tag für mehr Lebensqualität im Alter“ Ort: Eper Amtshaus, Agathastr. 39 Organisiert durch VHS, Leitung: Otto Pötter Anmeldung erforderlich



Dezember

Kontaktdaten zu den Angeboten siehe Seite 69 – 77

Mo. 07.12.2026 19 – 21 Uhr	„Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Notvertretungsrecht für Ehegatten“ Öffentlicher Vortrag des Betreuungsvereins Ort: Pfarrhof St. Agatha, von-Keppel-Str. 5
So. 13.12.2026 15 – 17 Uhr	Trauercafé „Haltende Hände“ Ort: Walter-Thiemann-Haus, A.-Dragstra-Platz 1 Organisiert durch die Hospizbewegung Gronau e.V., Anmeldung erforderlich
Mi. 16.12.2026 14 – 16 Uhr	„Offener Treff“ des Blinden- und Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6
Mi. 16.12.2026 15.30 – 17.30 Uhr	Smartphone-Café (mehr Informationen auf S. 29) Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch Seniorenbeirat, Stadt Gronau Altenhilfe-Koordinatorin u. Familienbildungsstätte
Fr. 18.12.2026 15 – 17 Uhr	Senioren-Info-Treff: Sprechstunde des Seniorenbeirates Ort voraussichtlich: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6



BETHESDA SENIORENZENTRUM

Pflege mit 
und

**Betreuungs- und
Pflegezentrum**

Kurzzeitpflege

Verhinderungspflege

**Demenzbereich
„Im Meer der Sinne“**

**Tagespflege am
Bethesda-Seniorenzentrum**

**Service-Wohnen
am Bethesda**

**Ambulanter Pflegedienst
„Bethesda“**

Wir sind für Sie da.

BETHESDA-SENIORENZENTRUM GmbH

Zum Lukas-Krankenhaus 3 · 48599 Gronau
Telefon 0 25 62 / 71 92-0 · info@bethesda-seniorenzentrum.de

PFLEGEDIENST-BETHESDA

Zum Lukas-Krankenhaus 5 · 48599 Gronau
Telefon 0 25 62 / 96 45 90-5 · info@pflegedienst-bethesda.de

TAGESPFLEGE AM BETHESDA-SENIORENZENTRUM

Bentheimer Str. 22 · 48599 Gronau
Telefon 0 25 62 / 188 96 67 · info@tagespflege-bethesda.de



Sport-Angebote / Gesundheits-Bewusstsein

Bewegung und moderate sportliche Betätigung ist in jedem Alter wichtig.

Ich lade Sie herzlich ein, sich und Ihrem Körper etwas Gutes zu tun: Die Auswahl ist groß!



© Alexas_Fotos/pixabay

Lassen Sie sich durch die nachfolgenden Vorschläge der diversen Vereine/Institutionen inspirieren und nutzen Sie die Angebote im Rahmen Ihrer individuellen Möglichkeiten.

Euregio-Volkshochschule – Senioren VHS

von-Keppel-Str. 10, Gronau-Epe. Telefon: 02562 / 12-666.

Anmeldung und Auskunft über die Höhe der Kursgebühren direkt bei der Euregio-Volkshochschule. Ermäßigung mit der Ehrenamtskarte.

Hallensport für Männer 50+

Der Kurs richtet sich an Männer, die auch im zunehmenden Alter fit und beweglich bleiben wollen und Spaß am sportlichen Miteinander in einer netten Gruppe haben. Es bedarf keiner besonderen Vorkenntnisse.

14 x donnerstags, ab 03.09.2026, 19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Ort: Martin-Luther-Schule, Sporthalle, Herzogstr. 26, Gronau

Leitung: Martin Jochheim/Ludger Bauland

Einfach lostanzen für 60+

Tanzen stärkt die Muskeln, fördert die koordinativen Fähigkeiten und hat einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System. Im Vordergrund stehen aber der Spaß und die Freude an der Bewegung.

10 x donnerstags, ab 10.09.2026, 09.00 – 10.00 Uhr und

10 x donnerstags, ab 10.09.2026, 10.15 – 11.15 Uhr

Ort: TVG-Vereinsheim, Laubstiege 42, Gronau

Leitung: Angelika Buss-Engemann

Euregio-Volkshochschule – Senioren VHS

Line Dance – Modern Line Dance

Sie tanzen gerne, haben aber niemanden, der Ihre Begeisterung teilt? Dann ist Line Dance genau das Richtige für Sie! In einer Formation mitzutanzten ist ein tolles Erlebnis. Es fördert Gedächtnis, Konzentration, Beweglichkeit und Lebensfreude. Einfach Spaß haben und fit bleiben!

12 x donnerstags, ab 10.09.2026, 15.45 – 16.45 Uhr

Ort: Sporthalle I, Laubstiege 27, Gymnastikhalle

Leitung: Agnes Sandkamp

Rhythmische Sitzgymnastik – Sitztanz:

Tanzen soll Freude an rhythmischer Körperbewegung wecken, geistig aktivieren und Gemeinschaft im fröhlichen Miteinander fördern. Jede:r kann mitmachen, alleine oder als Paar. Auch Neuanfänger:innen sind herzlich willkommen. Geist und Körper werden gefordert, gestalterischer Freiraum entwickelt.

12 x montags, ab 07.09.2026, 11.00 Uhr – 12.00 Uhr

Ort: Eper Amtshaus, 2. OG, Raum 1, Agathastr. 39, Gronau-Epe

Leitung: Agnes Sandkamp

Tänze aus aller Welt:

In diesem Kurs sind alle willkommen, die sich generell gern zu Musik bewegen und Lust auf Begegnung haben. Ganz nebenbei werden dabei Gesundheit, Denkvermögen, Selbstbewusstsein und Koordination geschult.

12 x mittwochs, ab 09.09.2026, 17.30 Uhr – 18.30 Uhr

Ort: Jahn-Turnhalle, Gildehauser Str. 114, Gronau

Leitung: Agnes Sandkamp

Yoga auf dem Stuhl

Yoga wirkt harmonisierend auf Körper, Geist und Seele. Sanfte Dehnübungen, wohltuende Bewegungen der Wirbelsäule und achtsame Kräftigung der Muskulatur und der Gelenke wechseln sich mit Entspannungsphasen ab. Die Übungen sind so angepasst, dass sie auf dem Stuhl ausgeführt werden können.

12 x montags, ab 14.09.2026, 8.30 – 9.30 Uhr

Ort: Vereinsheim des TVG, Laubstiege 42, Gronau

Leitung: Johanna Vöcking

Familienbildungsstätte

Laubstiege 15, Gronau, Telefon: 02562/ 9395-0

Anmeldung und Auskunft über die Höhe der Kursgebühren direkt bei der Familienbildungsstätte.

Ausgleichsgymnastik nach Musik

6 x montags ab 07.09.2026 sowie 7 x montags ab 02.11.2026
jeweils von 18.30 Uhr – 19.15 Uhr und
von 19.30 Uhr – 20.15 Uhr,

Leitung: Iris Kleine-Bardenhorst gebührenpflichtig

Gymnastik im Sitzen

6 x montags ab 07.09.2026 sowie 7 x montags ab 02.11.2026
jeweils von 9.00 Uhr – 9.45 Uhr

Leitung: Roland Heinelt gebührenpflichtig

Tänze für Jung und Alt

6 x dienstags ab 08.09.2026 sowie 7 x dienstags ab 03.11.2026
jeweils von 15.00 – 16.00 Uhr

Leitung: Yvonne Kamperman gebührenpflichtig

Weitere Kurse können Sie bei der Familienbildungsstätte erfragen oder dem aktuellen Programmheft entnehmen.



© Alexas_Fotos/pixabay

Herzsport Gronau und Epe

COPD-, Hocker- und Übungsgruppen, Telefon: 02565 / 4689

Trainingsgruppen: mittwochs, 17.30 Uhr sowie 18.45 Uhr

Sporthalle: Eilermarkschule, Albrechtstraße, Gronau

Bei jeder Übungsstunde ist ein Arzt anwesend. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine ärztliche Bescheinigung.

Kneipp-Verein

Parkweg 50, Gronau-Epe, Telefon: 02565 / 3528.

Anmeldung und Auskunft über die Höhe der Kursgebühren direkt beim Kneipp-Verein.

Engpassdehnung nach Liebscher Bracht

Mittwochs: 02.09. – 02.12.2026 (12 Einheiten) 20.00 – 21.00 Uhr

Referent: Roland Heinelt, Präventionsübungsleiter

Ort: Martin-Luther-Turnhalle, Herzogstr. 26, Gronau

Fit im Kopf – Den grauen Zellen mehr Farbe geben!

Donnerstags: 24.09. – 03.12.2026 (11 Einheiten) 18.30 – 20.00

Referentin: Kirsten Reincke, Ganzheitliche Gedächtnistrainerin

Ort: Lively, An der Weißen Dame 1, Gronau

Quigong – Neu!

Mittwochs: 09.09. – 02.12.2026 (11 Einheiten) 16.00 – 17.30 Uhr

Referentin: Elke Seesing, Übungsleiterin für Bewegungsangebot u. a.

Ort: Lively, An der Weißen Dame 1, Gronau

Tanzcocktail für Frauen:

Tanzen ist ein Fitnesstraining, das für jede:n geeignet ist. Es steigert die Stabilität, Flexibilität und Balance und fördert die Körperwahrnehmung. Gleichzeitig wirkt es positiv auf das Herz- Kreislaufsystem.

Einfach einmal zum Schnuppern kommen, tanzen und Spaß haben.

Donnerstags: 03.09. – 03.12.2026 (12 Einheiten) 18.30 – 19.30 Uhr

Referentin: Barbara Köth-Gahlen, Übungsleiterin Gymnastik und Tanz

Ort: Aula des Berufskollegs, Brändströmstr. 20, Gronau

Von „Kopf bis Fuß“ durchbewegt – NEU!

Mittwochs: 09.09. – 02.12.2026 (11 Einheiten) 14.45 – 15.45 Uhr

Referentin: Elke Seesing, Übungsleiterin für Bewegungsangebot u. a.

Ort: Lively, An der Weißen Dame 1, Gronau

Nightwalk – Selbstsicher unterwegs – NEU!

Gefahren erkennen. Selbstbewusst handeln! „Nightwalk“ ist ein praxisnahes Training für Frauen und Mädchen. Selbstschutz beginnt nicht erst im Ernstfall, sondern mit Haltung, Stimme, Präsenz u. innerer Stärke.

Freitag, 11.09.2026 sowie

Freitag, 16.10.2026, jeweils von 19.00 – 21.00 Uhr

Treffpunkt: Tourist-Info, Konrad-Adenauer-Str.

Kneipp-Verein

Reha im Wasser – Verordnung der Krankenkasse notwendig.

Die folgenden Kurse „Reha im Wasser“ finden bei Linds Wellness, Hoofdstraat 129, Overdinkel (NL) statt:

Montag, 15.00 – 15.45 Uhr und 16.00 – 16.45 Uhr

Referentin: Christa Terhöst, Reha-Übungsleiterin

Montag, 18.30 – 19.15 Uhr und 19.30 – 20.15 Uhr

Referentin: Sonja Klein Reesink, Reha-Übungsleiterin

Dienstag, 17.00 – 17.45 Uhr und 18.00 – 18.45 Uhr

Referentin: Christa Terhöst, Reha Übungsleiterin

Mittwoch, 17.00 – 17.45 Uhr und 18.00 – 18.45 Uhr

Referentin: Aani Ichoua, Reha-Übungsleiterin

Wassergymnastik, Kurs

Die folgenden Kurse „Wassergymnastik“ finden bei Linds Wellness, Hoofdstraat 129, Overdinkel (NL) statt:

Montags: 31.08. – 30.11.2026 (12 Einheiten) 17.15 – 18.15 Uhr

Referentin: Elke Pischel, Präventionsübungsleiterin

Donnerstags: 03.09. – 03.12.2026 (12 Einheiten) 17.30 – 18.30 Uhr

Referentin: Ramona Bork, Präventionsübungsleiterin

Donnerstags: 03.09. – 03.12.2026 (12 Einheiten) 18.30 – 19.30 Uhr

Referentin: Sandra Faria, Übungsleiterin

27. Aktionstag „55plus“

Freitag: 04.09.2026, 14.30 – 17.30 Uhr

Ort: Walter-Thiemann-Haus, Alfred-Dragsstra-Platz 1

Zu dem Kneipp Aktionstag „55plus“ laden die Altenhilfe-Koordinatorin der Stadt und der Kneipp Verein Gronau Seniorinnen und Senioren ein.

Im Mittelpunkt steht der Vortrag „Digitale Gesundheit“ mit dem Regionaldirektor Christian Kerbstadt (IKK classic). Er möchte informieren, aufklären und Vertrauen schaffen, um unsere Unsicherheiten mit Krankenkassen-App und Co. zu beseitigen. Nach den Grußworten steht Kaffee & Kuchen bereit und in Gemeinschaft ist es möglich, miteinander ins Gespräch zu kommen. Zum Abschluss stehen Mitmachangebote zum Ausprobieren auf dem Programm. Eine Anmeldung ist erforderlich.



WIR SUCHEN DICH!

als Gruppenleitung für unseren
REHA- bzw. Präventionssport

*Mit Kneipp
Menschen bewegen!*



Wenn du

- einmal die Woche Zeit hast,
- gern mit Menschen arbeitest,
- bereit bist, an Fortbildungen teilzunehmen
- und optimalerweise eine ÜL-Lizenz des DOSB hast

Bevorzugt suchen wir dein Engagement für Kurse

- Aqua-Fitness
- Bewegung für Frauen
- Senioren und Hochbetagte
- Bewegungsförderung für Kinder

... bist du perfekt für uns!

Wir bieten dir

- Schnuppertage, bevor du dich entscheidest,
- Honorar und Fahrkostenerstattung
- Fortbildungen zur persönlichen und fachlichen Weiterentwicklung
- 50% Beteiligung an den Grundausbildungskosten

Interesse geweckt?



Kneipp

VEREIN
Gronau e. V.

Bernd Ahlers

02565 3528

kneippverein-gronau-epe@gmx.de

Turnverein Westfalia 07 Epe e.V.

Geschäftsstelle: Im Sunhag 2, Gronau-Epe. Telefon: 02565 / 9705160.
Anmeldung und Auskunft über das aktuelle Angebot, weitere Kurse
sowie die Höhe der Kursgebühr direkt in der Geschäftsstelle.
Alle Kurse finden in der Geschäftsstelle, Im Sunhag 2, statt.

Gymnastik für Damen:

Dienstags: 08.30 – 09.30 Uhr sowie
Dienstags: 18.00 – 19.00 Uhr

Gymnastik für Damen und Herren:

Dienstags: 17.00 – 18.00 Uhr

Fitness und Bodyforming für Damen:

Mittwochs: 13.45 – 14.45 Uhr

Reha-Sport Angebote: Termine auf Anfrage



© Spacer/pixabay

TV Gronau 1887 e.V.

Vereinsheim: Laubstiege 42, Gronau. Telefon: 02562 / 21155.
Anmeldung und Auskunft über die Höhe der Kursgebühren direkt beim TV Gronau. Alle Kurse finden im Vereinsheim statt.

Dauerangebote:

Gymnastik am Vormittag:

Montags: 08.30 – 09.30 Uhr und 09.30 – 10.30 Uhr

Leitung: Indra Meyer Hiepler

Dienstags: 09.00 – 09.45 Uhr, Leitung: Iris Müller

Seniorengymnastik:

Mittwochs: 08.45 – 09.30 Uhr und 09.45 – 10.30 Uhr

Leitung: Ellen Meier

Donnerstags: 09.45 – 10.30 Uhr, Leitung: Susanne Stiene

Kursangebote:

Einfach Istanzen für 60+ (Kooperation mit Euregio-VHS)

Donnerstags: 09.00 – 10.00 Uhr, ab 10.09.2026 (10 Einheiten)

Leitung: Angelika Buss-Engemann

Donnerstags: 10.15 – 11.15 Uhr, ab 10.09.2026 (10 Einheiten)

Leitung: Gabi Buss

Fit und gesund: Eine Stunde für jede:n, der/die etwas Gutes für den ganzen Körper tun möchte.

Dienstags, 10.00 – 11.00 Uhr, ab 15.09.2026 (10 Einheiten)

Leitung: Iris Müller

Beckenbodentraining:

Donnerstags, 8.30 – 9.30 Uhr, ab 17.09.2026 (12 Einheiten)

Leitung: Sonja Klein-Reesink

Reha-Sport-Angebote (Termine auf Anfrage):

Zudem bietet der TV Gronau Reha-Sport-Angebote in folgenden Bereichen an:

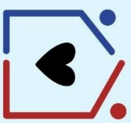
- Wirbelsäulengymnastik, auch als Hockergymnastik
- Lungensport, Krebsnachsorge
- Neurologische Erkrankungen, wie Schlaganfall, Parkinson und multiple Sklerose

Ihr Weg zu mehr Mobilität, Stärke und Lebensqualität.

Wir bieten eine ganzheitliche Versorgung mit dem Blick auf mehr Lebensqualität und Mobilität..

- Kompressionstherapie nach Maß
- Reha- und Orthopädietechnik
- Elektromobile
- Rollator
- Pflegebetten
- Lifter
- Bandagen

Lieferung und Montage erfolgen nach individueller Absprache. Reparaturen werden fachgerecht in unserer haus eigenen Werkstatt durchgeführt.



AmbuVital
Sanitätshaus

Bahnhofstraße 93
48683 Ahaus

Tel.: 02561 89 33 100
info@ambu-vital.de

**Mobil bleiben und Ausflüge
genießen**



**PROBEFAHRT
VEREINBAR**

Gerne beraten wir Sie vor Ort
oder bei Ihnen zu Hause.

**Lösung statt Einschränkung.
Wir machen es möglich.**

Rat und Tat

Termine und Angebote rund um die Pflege

St. Agatha-Domizil

Zum Bahnhof 7, Gronau-Epe, Telefon: 02565 / 9308-0

Miteinander Glauben und Hoffnung feiern

Gottesdienst in leichter Sprache nicht nur für Senior:innen

Jeden Donnerstag (außer an Feiertagen), 15.00 Uhr

Ort: Kapelle im St. Agatha-Domizil

Anschließend: **Musik und Unterhaltung im Café oder im Garten**

Das **Café im Domizil** ist sonntags von 14.30 – 17.00 Uhr geöffnet.

Weitere Angebote des Domizils auf Seite 6.

Alzheimer-Telefon der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V.

Die Beratungshotline unterstützt Erkrankte, Angehörige und professionelle Helfer:innen bei Fragen rund um Demenz, Pflege, rechtliche Vorsorge sowie den alltäglichen Umgang unter der **Rufnummer: 030 / 259 37 95 14**.

Erreichbarkeit: Montag bis Donnerstag: 9.00 bis 18.00 Uhr sowie

Freitag: 9.00 bis 15.00 Uhr

Caritasverband Ahaus-Vreden e.V.

Caritas Ambulante Pflege Gronau & Epe

Berliner Platz 8, Gronau, Telefon: 02562 / 991110

Hindenburgring 7, Gronau-Epe, Telefon: 02565 / 407740

„**Cafe Zeitlos**“ – Betreuungsangebot

Dienstag: 15.00 – 18.00 Uhr (mit Fahrdienst zur Abholung)

Dienstag und Donnerstag, gemeinsames Frühstück: 9.00 – 10.30 Uhr

Ort: City Wohnpark, Neustr. 27-31 (3. Etage), Gronau

„**Cafe Zeitlos**“ – Betreuungsangebot

Montag und Dienstag: 15.00 – 18.00 Uhr (mit Fahrdienst zur Abholung)

Mittwoch und Freitag: 9.00 – 12.00 Uhr (mit Fahrdienst zur Abholung)

Ort: Caritas Ambulante Pflege, Hindenburgring 7, Gronau-Epe

Kontakt: Caritas Ambulante Pflege Gronau & Epe, Katharina Sutthoff.



Verband
**AHAUS
VREDEN**

BESTENS VERSORGT VOR ORT



ALLTAG



PFLEGE

Caritas Ambulante Pflege Gronau & Epe

Berliner Platz 8

Katharina Sutthoff

Tel. 02565 407740

E-Mail: cpg-epe@caritas-ahaus-vreden.de



GESUNDHEIT



WOHNEN

Caritas Ambulante Pflege Gronau & Epe

Hindenburgring 7

Katharina Sutthoff

Tel. 02565/407740

E-Mail: cpg-epe@caritas-ahaus-vreden.de



BERATUNG



HOSPIZ

City-Wohnpark Gronau

Neustraße 27-31

Tel. 02562/93760

E-Mail: city-wohnpark-gronau@caritas-ahaus-vreden.de

www.caritas-ahaus-vreden.de

Deutsches Rotes Kreuz – DRK

Hauswirtschaftliche Hilfen sowie Pflegekurse

Vereinsstr. 79, Gronau. Tel.: 02562 / 8152095
Merschstr. 14, Gronau-Epe Tel.: 01761 8029324
pflegedienst@drkborken.de

Offene Sprechstunden, Pflegeberatung

Merschstr. 14, Gronau-Epe, Tel.: 01761 8029324
dienstags, mittwochs: 12.00 – 17.00 Uhr
donnerstags: 10.00 – 16.00 Uhr
freitags: 10.00 – 13.00 Uhr
„Waffelcafé“: mittwochs ab 14.30 Uhr
„Digitalcafé“: dienstags, 10.00 – 12.00 Uhr

Wohnberatung

Merschstr. 14, Gronau-Epe
Nach Terminvereinbarung:
Birgit Lorenzen, Tel.: 02861 / 8029280
Tel.: 01761 8029704 wohnberatung@drkborken.de

Informationen zum Thema „Hausnotruf“:

Röntgenstr. 6, 46325 Borken.
Tel.: 02861 / 8029356 hausnotruf@drkborken.de

EUTB Kreis Borken

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung im Kreis Borken

Die Mitarbeitenden der EUTB beraten und unterstützen Menschen mit (drohenden) Behinderungen in allen Lebensbereichen.

Kontaktperson für Gronau: Ramona Woschkowiak

Sprechstunden: montags, 12.00 - 16.00 Uhr

Ort: Konrad-Adenauer-Str. 45, Gronau

Um vorherige telefonische Terminabsprache wird gebeten.

Tel.: 02561 / 4481828 Mobil: 0151 52363565



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Rotes Kreuz
im Kreis Borken

**Bei uns sind Sie
in guten Händen.**



Wir sind für Sie da. 

- ambulante Pflege
- Wohnberatung
- Therapiepraxis Physio | Ergo | Logo
- verschiedene Wohnformen für pflegebedürftige Menschen
- Kurse und Beratung für pflegende Angehörige
- Qualifizierung zur Nachbarschaftshilfe
- Hausnotruf

Rotes Kreuz im Kreis Borken
Tel. 02562 8152095
pflagedienst@drkborken.de
www.DRKBorken.de

DURCH DICH.
FÜR ANDERE.
GEMEINSAM.



Hospizbewegung Gronau e.V.

Ochtruper Str. 20, Gronau, Tel.: 02562 / 9645996

Die haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen begleiten schwererkrankte und sterbende Menschen und ihre Zugehörigen in ihrer letzten Lebensphase. Sind Sie selbst betroffen oder benötigen Sie als Zugehörige: eine Beratung? Folgende Unterstützungsangebote stehen zur Verfügung:

Offene Sprechstunde: Seminarraum, Ochtruper Str. 20, Gronau.

Jeden Donnerstag von 15.00 – 17.00 Uhr.

Auch die individuelle Vereinbarung von Beratungsterminen ist möglich.

Trauercafé „Haltende Hände“:

Walter-Thiemann-Haus, Alfred-Drögstra-Platz 1, Gronau.

Jeden 2. Sonntag im Monat von 15.00-17.00 Uhr.

Suchen Sie einen Ort, an dem Sie mit Ihrer Trauer sein dürfen? In einer geschützten Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen haben Sie die Möglichkeit, sich mit Gleichbetroffenen auszutauschen.

Ehrenamtliche Trauerbegleiter:innen sind für Sie an dem Nachmittag vor Ort, um eine telefonische Anmeldung wird gebeten.

Trauertreff: Seminarraum, Ochtruper Str. 20, Gronau.

Trauernde sind oft ziemlich allein mit ihrer Trauer. Mit wem können sie darüber sprechen? Dazu bietet der Trauertreff eine Möglichkeit, eine kleine Gruppe, die sich 1 x im Monat unter der Leitung einer zertifizierten Trauerbegleiterin trifft. Bei Interesse melden Sie sich zu einem Vorgespräch bei der Hospizbewegung.



© pixabay

Kreis Borken Pflegeberatung:
Kompakte Online-Vorträge & Pflege-Podcast für
Pflegebedürftige und pflegende Angehörige

Damit der Einstieg in die Pflege gelingen kann, ist es besonders wichtig, gut informiert zu sein und sich ein gut funktionierendes Netzwerk aufzubauen. Bei ersten Fragen wenden Sie sich gerne an Katrin von Trümbach (Altenhilfe-Koordinatorin der Stadt Gronau) unter der Telefonnummer 02562 / 12-542 oder per Mail (k.vontruembach@gronau.de).

Nutzen Sie ebenfalls die nachfolgenden Angebote des Kreises Borken in Form von Online-Vorträgen und dem Pflege-Podcast. Auf diesem Wege erhalten Sie wichtige Informationen und können den Alltag besser meistern. Die Vorträge sind kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Hinweise zu den Terminen und zu den aktuellen Themen sind auch auf der Pflege-Internetseite des Kreises Borken unter www.pflege-kreis-borken.de abrufbar. Dort finden Sie ebenfalls Informationen zu Möglichkeiten einer individuellen Pflegeberatung.

Termine / Themen finden Sie auf der Folgeseite. Haben Sie Interesse? Dann können Sie den Zoom-Vorträgen mit folgendem Link beitreten:

www.kreis-borken.de/pflege-vortrag

Meeting-ID: 923 7674 0948

Kenncode: rV9Hb2

PFLEGE

Gut informiert!

Pflege im Kreis Borken

Kompakte Online-Vorträge für
Pflegebedürftige und pflegende Angehörige



Termine & Themen der Online-Vorträge:

14. Juli 2026, 19.00 Uhr

Wohnformen im Kontext von Alter und Pflege

Gudula Decking, Kreis Borken

25. August 2026, 19.00 Uhr

Leistungen der Pflegeversicherung / Gudula Decking, Kreis Borken

22. September 2026, 19.00 Uhr

„Demenz und Autofahren – Wie können Angehörige damit umgehen?“ / Frau Dr. Philipp-Metzen, Landesverband der Alzheimer Gesellschaft NRW e.V

13. Oktober 2026, 19.00 Uhr

Feststellung der Pflegebedürftigkeit / Gudula Decking, Kreis Borken

10. November 2026, 19.00 Uhr

Finanzierung des Pflegeheimplatzes / Ruth Weddeling, Kreis Borken

08. Dezember 2026, 19.00 Uhr

Nachbarschaftshilfe / Greta Forsthövel, Kreis Borken

Ihre Ansprechpartnerin:

Gudula Decking / Koordination Pflegeberatung

Tel. 02861 / 681-4805

g.decking@kreis-borken.de

www.pflege-kreis-borken.de



Der „Pflege-Podcast“

„Pflege im Kreis Borken – Der Podcast für Deine Fragen“



Die Podcast-Folgen können auf allen gängigen Podcast-Plattformen – wie Apple Podcast oder Spotify – und auf der Pflege-Internetseite des Kreises Borken angehört werden.

www.pflege-kreis-borken.de

Es werden grundlegende Themen rund um die Pflege praxisnah, kompakt und in verständlicher Form erklärt. Außerdem gibt es viele praktische Tipps. Die einzelnen Folgen sind zwischen 10 und 15 Minuten lang. Vorteil des Mediums Podcast: die Informationen können zu jeder beliebigen Zeit und an einem beliebigen Ort gehört werden können – ohne Termin, Anmeldung oder Anfahrt.

Tageshospiz im Josef-Haus

Laurenzstr. 36, Gronau-Epe, Telefon: 02565 / 403820

Ein Tageshospiz ist ein umfassendes Versorgungsangebot für Menschen mit unheilbarer Erkrankung, welches an einzelnen oder an allen Wochentagen in der Zeit von 8.30 Uhr – 16.30 Uhr in Anspruch genommen werden kann. Schwerstkranke Menschen in der letzten Lebensphase erhalten hier ganzheitliche Betreuung, therapeutische Beschäftigung und Hospiz- bzw. Palliativpflege. Ebenso deren An- und Zugehörige finden umfangreiche Hilfestellungen. Durch vielfältige Angebote wird sozialer Isolation entgegengewirkt. Der Besuch des Tageshospizes ist für die Betroffenen nach festgestelltem Bedarf durch den behandelnden Arzt und einer Bewilligung der Krankenkasse kostenfrei.

Da nicht alle Kosten für die Nutzung des Tageshospizes durch die Kostenträger übernommen werden, sind Tageshospize spendenabhängige Betriebe. Anfallende Differenzbeträge werden durch den Verein Josef-Haus e.V. übernommen und ausgeglichen.

Für Fragen zum Thema Josef-Haus bzw. Tageshospiz wenden Sie sich bitte an Marina Bloom, josef-haus@st-antoni-us-gronau.de

Tagespflege am Bethesda Seniorenzentrum

Bentheimer Str. 22, Gronau, Telefon: 02562 / 1889667

Nutzen Sie nach Vereinbarung einen „Schnuppertag“ für eine individuelle Tagesbetreuung. Ein Fahrdienst wird angeboten. Eine Kostenübernahme durch die Pflegekassen ist möglich. Für den Bereich Tagespflege steht dort ein spezielles Budget zur Verfügung.

Am Sonntag, 15.11.2026 findet von 12 – 17 Uhr ein Adventsbasar in den Räumen der Tagespflege statt.

Pflege Weberei Pflegedienst & Alltagshilfe

An der Weißen Dame 1, Gronau, Telefon: 02562 / 6009696

Auszeit für pflegende Angehörige:

„Auszeit-Café“

Jeden ersten Dienstag im Monat, 14.00 – 17.00 Uhr

„Auszeit-Frühstück“

Jeden letzten Donnerstag im Monat, 09.00 – 12.00 Uhr

Ort: in den Räumen von lively, An der Weißen Dame 1, Gronau

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt: Telefon: 0151 18490057, Mail: info@pflegeweberei.de

Das Angebot ist kostenpflichtig, weitere Infos auf der Folgeseite.

Stadt Gronau

Altenhilfe-Koordination & Pflegeberatung

Kontakt: Katrin von Trümbach

Mühlenmathe 41, Gronau, Telefon: 02562 / 12-542

Mail: k.vontruembach@gronau.de

St. Antonius-Hospital Gronau GmbH,

Pflegeinformationszentrum (PIZ)

Zum Bahnhof 7, Gronau-Epe., Telefon: 02565 / 93081317

Gesprächskreis für pflegende Frauen

Jeden ersten Dienstag im Monat, 19.30 – 21.30 Uhr im St. Agatha-Domizil,

Zum Bahnhof 7, Gronau-Epe. Bitte melden Sie sich vorher an.

Soziales & Gesundheit **bei der Stadt Gronau**

Finanzielle Hilfen bei der Stadt Gronau

Postanschrift: Neustr. 31, Gronau, Telefon: 02562/ 12-0

Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es bei der Stadt Gronau? Wie kann ich soziale Leistungen / finanzielle Hilfen bei der Stadt Gronau beantragen? Informationen hierzu erhalten Sie, wenn Sie dem folgenden QR-Code folgen.



So funktioniert das mit dem QR-Code:

Indem man die Kamera des Smartphones über den QR-Code hält, scannt man diesen. Ist der Code gelesen, dann wird automatisch die Adresse oder Aktion aufgerufen.

Alternativ erhalten Sie Informationen zu Sozialleistungen auch unter der folgenden Internet-Adresse: www.gronau.de/soziale-dienstleistungen

Gesundheitsratgeber der Stadt Gronau

Wo finde ich in Gronau ärztliche oder therapeutische Hilfe?

Welche Apotheken gibt es? Die Stadt Gronau hat einen Gesundheitsratgeber erstellt. Dieser ist in verschiedenen Sprachen erschienen. Informationen hierzu erhalten Sie, wenn Sie dem folgenden QR-Code folgen (vereinfachte Anleitung: s. oben).



Alternativ erhalten Sie den Gesundheitsratgeber bei der Stadt Gronau oder unter der folgenden Internet-Adresse: www.gronau.de/gesundheitsratgeber

Gut zu wissen...!

Akuter Pflegefall, was tun?

Die ersten Schritte zur schnellen Hilfe

Wenn ein geliebter Mensch plötzlich Pflege benötigt, stehen An- und Zugehörige oft vor einem Berg von Fragen. Der folgende Schritt-für-Schritt-Leitfaden soll Ihnen einen ersten Überblick verschaffen und helfen, die Pflege strukturiert zu organisieren.

Schritt 1: Den Hilfebedarf klären

Sprechen Sie zunächst mit den behandelnden Ärzten im Krankenhaus oder in der ärztlichen Praxis. Finden Sie heraus, welche Unterstützung genau nötig ist. Reicht Hilfe im Haushalt oder wird zudem eine medizinische Pflege und Versorgung benötigt? Auch die Sozialen Dienste in den Krankenhäusern sind hier während des Krankenhausaufenthaltes wichtige Ansprechpersonen für pflegende An- und Zugehörige.

Schritt 2: Pflegekasse kontaktieren und Beratungsangebote nutzen

Kontaktieren Sie sofort die Pflegekasse bei der Krankenkasse des Betroffenen. Beantragen Sie dort (zunächst formlos) einen Pflegegrad. Wichtig zu wissen: Ein Anspruch besteht nur, wenn die Pflegebedürftigkeit voraussichtlich **mindestens 6 Monate** andauern wird – eine rein kurzfristige Erkrankung reicht nicht aus. Das Datum Ihres Antrags sichert Ihnen bereits rückwirkend finanzielle Hilfen. Nutzen Sie direkt bei der Antragstellung Ihren Anspruch auf eine kostenlose Pflegeberatung und lassen Sie sich bei den weiteren Schritten begleiten.

Schritt 3: Begutachtung vorbereiten

Der Medizinische Dienst (MD) prüft bei einem Hausbesuch die Selbständigkeit des Pflegebedürftigen. Bereiten Sie diesen Termin gut vor. Schreiben Sie zum Beispiel ein „Pflegetagebuch“, in dem Sie den täglichen Hilfebedarf genau dokumentieren. Legen Sie wichtige Dokumente bereit: Personalausweis und ggf. Schwerbehindertenausweis, medizinische Berichte, Arztbriefe/Befunde, Medikamentenplan, Hilfsmittelnachweise (Belege oder Genehmigungen für bereits vorhandene Hilfsmittel wie z. B. Rollator, Pflegebett, Duschstuhl). Falls bereits ein ambulanter Pflegedienst kommt, legen Sie ebenfalls dessen Dokumentationsmappe vor.

Schritt 4: Finanzielle Hilfen einplanen

Je nach Pflegegrad zahlt die Pflegeversicherung wichtige Zuschüsse:
Pflegegeld – Bei Pflege durch Angehörige zu Hause

Pflegesachleistungen – Für die Nutzung eines ambulanten Pflegedienstes
Entlastungsbetrag – derzeit 131 Euro monatlich (ab Pflegegrad 1) für
Alltagshilfen

(Stand 2026. Bitte beachten Sie, dass für das Jahr 2027 gesetzliche
Reformen und ggf. Leistungsänderungen geplant sind)

Schritt 5: Erfolg kontrollieren

Wenn die Hilfen angelaufen sind, prüfen Sie nach den ersten Wochen, ob
die Maßnahmen Sie als Angehörige wirklich entlasten. Fühlt sich der
Pflegebedürftige wohl? Bei Bedarf justieren Sie gemeinsam mit dem
Pflegedienst nach.

Unterwegs im Stadtgebiet: „Wie komme ich von A nach B?“

Bürgerbus Gronau und Epe

Suchen Sie eine ehrenamtliche Tätigkeit?

Umgeben Sie sich gern mit freundlichen und aufgeschlossenen Menschen
und fahren Sie gerne mal ein etwas größeres Auto? Dann kommen Sie zu
uns und werden ehrenamtliche:r Busfahrer:in. Als Ehrenamtler:in erhalten
Sie vom Verein keine Vergütung, dafür bedankt sich dieser aber bei Ihnen
auf andere Weise. Im Sommer organisiert der Bürgerbusverein Ausflüge
und Grillabende und auch im Winterhalbjahr gibt es gemütliche
Zusammenkünfte. **Wer sich als Fahrer:in engagieren möchte, ist im
Bürgerbusverein gern gesehen.** Interessierte erfahren dazu mehr bei
jeder Bürgerbusfahrer:in/ jedem Bürgerbusfahrer, aber auch beim
Vorsitzenden des Bürgerbusvereins, Dieter Krabbe unter
Tel.: 02562 / 23929 oder per Email: dieter.krabbe@t-online.de.

Seit 2013 fährt der Bürgerbus zwischen Gronau und Epe und erfreut sich
besonders bei den älteren Mitbürger:innen steigender Beliebtheit. Er
ergänzt das reguläre ÖPNV-Angebot mit einem allgemein zugänglichen
Linienverkehr nach festem Fahrplan.

Durch ehrenamtliche Fahrer:innen sind die Personalkosten gering und senken die Betriebskosten. In der Mobilität benachteiligte Personen sind besonders auf dieses zusätzliche Angebot angewiesen.

Wir befördern Fahrgäste und deren Handgepäck sowie Kinderwagen und Rollstühle, jedoch wird unsere Kapazität durch die Größe des Fahrzeugs und gesetzliche Regelungen, die bei größeren Bussen anders lauten, begrenzt. Die ehrenamtlichen Fahrer:innen sind für ihre Hilfsbereitschaft bekannt und helfen besonders der älteren Generation beim Aus- und Einsteigen. Es ist allerdings, nicht nur in der dunkleren Jahreszeit, besonders wichtig, dass sich die Fahrgäste an den Haltestellen B11 des Bürgerbusses deutlich bemerkbar machen, um nicht übersehen zu werden.

Die Fahrpreise sind gering. Einzelfahrt Erwachsene/Jugendliche: 1,30 Euro

Einzelfahrt Kinder (6 bis 14 Jahre): 1,00 Euro

Kinder unter 6 Jahren: 0,00 Euro

Inhaber des Deutschland-Tickets und des Westfalen-Tarifs: 0,00 Euro

Schwerbehinderte mit Ausweis + Beiblatt 0,00 Euro

Fahrpläne sind im Bürgerbus erhältlich. Sprechen Sie die Fahrerin/den Fahrer an. Zusätzlich liegen sie an verschiedenen Stellen in Gronau und Epe aus, zum Beispiel im Eper Amtshaus, im St. Agatha-Domizil und im Vorraum des Heimatvereins Epe an der von-Keppel-Straße.

Weitere Ausgabestellen sind in Vorbereitung. Informationen zu Fahrplan und Haltestellen gibt es im Bürgerbus selbst sowie auf den Internet-Seiten des RVM.



© Hans Dieter Meyer

G-Mobil für Gronau

Flexibel unterwegs mit Shuttle und Bus

Im Januar 2025 wurde das Mobilitätskonzept G-Mobil angepasst.

Mit einer Kombination aus festen Linien und dem bekannten On-Demand-Shuttle wird das Angebot im öffentlichen Nahverkehr



© die-marquardts.com

in Gronau auf die veränderten Rahmenbedingungen ausgerichtet.

Feste Linienfahrten (Montag bis Freitag, 6.00 – 19.00 Uhr)

Drei neue Stadtbuslinien ersetzen das bisherige Shuttle-Angebot in der Woche von 6.00 – 19.00 Uhr:

- **C1:** Die Ringlinie West fährt ab Gronau Bahnhof **einmal in der Stunde** in Richtung des Haltepunktes „Erlöserkirche“ und **einmal in der Stunde** in Richtung St. Antonius-Hospital.
- **C2:** Die Ringlinie Ost ist **alle 30 Minuten** ab Gronau Bahnhof in Richtung Zum Lukas-Krankenhaus, Damaschkering und Kurt-Ackermann-Straße unterwegs.
- **C3:** Die Linie Südost in Richtung Gewerbegebiet Ost mit Hertie, Hallenbad, Eilermarkschule sowie Einsteinring startet je nach Tageszeit und Fahrtziel **einmal oder zweimal in der Stunde** ab Gronau Bahnhof. In den Hauptverkehrszeiten (6.00 – 9.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr) finden Fahrten in das Gewerbegebiet einmal pro Stunde bis Einsteinring statt. Von 9.00 - 15.00 Uhr und von 18.00 - 19.00 Uhr endet die Linie an der Eilermarkschule (zweimal pro Stunde).

On-Demand-Angebot (Abendstunden und Wochenende)

Das Shuttle bedient auf Bestellung in den Abendstunden und am Wochenende weiterhin 143 virtuelle und reguläre Haltestellen. Die virtuellen Haltestellen sind in der Örtlichkeit durch ein „G-Mobil“-Schild gekennzeichnet.

- Montag bis Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr
- Samstag: 6.00 – 19.00 Uhr
- Sonntag: 13.00 – 19.00 Uhr

Die genauen Fahrzeiten und Haltestellen finden Sie unter:
www.rvm-online.de/fahrgast/linienfahrplaene.

Die Buchung erfolgt ausschließlich über die RVM-On-Demand-App oder online unter **www.rvm.fahrt-buchen.de**. Eine telefonische Buchung ist nicht mehr möglich. Eine Anleitung zur Nutzung der App finden Sie u. a. auf der Homepage der Stadt Gronau: **www.gronau.de**

Das besondere Angebot: Nicht von A nach B, aber Stadtrundfahrt/Stadtführung mit dem Bus

Touristinfo, Konrad-Adenauer-Str. 45, Gronau, Telefon: 02562/ 99006.

Das Stadtmarketing Gronau bietet auch in diesem Jahr Stadtrundfahrten mit dem Bus an. So können die Stadtführungen ebenfalls bei schlechtem Wetter stattfinden und sind barrierefrei für Menschen mit eingeschränkter Mobilität.

Bei der Stadtrundfahrt geht es um alles, was Gronau ausmacht. Entdecken Sie Gronaus Ecken und Kanten aus einer neuen Perspektive und erfahren Sie Neues, Wissenswertes und auch Amüsantes über die Stadt im Grünen.



© Stadtmarketing

Der Gronau-Insider Klaus Wiedau teilt Anekdoten und Geschichten aus früheren Tagen und von heute. Es wird um die Textilgeschichte und andere Industriezweige, die Multi-Kulti-Kultur in Gronau und die Entstehung des Naherholungsgebietes Dreiländersee gehen. Da ist garantiert für jeden etwas dabei.

Termine: sonntags, 04. Oktober sowie 08. November 2026,
jeweils von 14:00 bis 16:00 Uhr.

Die Karten für die Stadtrundfahrt kosten 29,00 Euro pro Person. Die maximale Teilnehmerzahl liegt bei 19 Personen. Die Stadtrundfahrten können im Büro der Touristinfo oder auf der Webseite im Onlineshop erworben werden:

www.gronau-inside.de/produkt/stadtrundfahrt-mit-klaus-wiedau.

Weitere Informationen hierzu auf der Folgeseite.

Stadtrundfahrt im Bus mit Klaus Wiedau



Sonntag,
4. Oktober 2026,
14:00 - 16:00 Uhr
Sonntag,
8. November 2026,
14:00 - 16:00 Uhr

Entdeckt neue Ecken von Gronau und erfahrt auf einer Stadtrundfahrt Neues, Wissenswertes und Amüsantes.

Der Gronau Insider Klaus Wiedau nimmt euch mit auf eine Stadtführung der besonderen Art und zeigt euch Gronau aus einer neuen Perspektive.

In zwei Stunden wird die Vergangenheit der Stadt zum Leben erweckt und ihr könnt die Gegenwart mit den eigenen Augen erleben. Die Stadtführung mit Bus ist barrierefrei und somit auch für Menschen mit eingeschränkter Mobilität geeignet.

**Alle Termine
findet ihr hier:**



Auch individuelle Termine sind möglich (129,00 € pro Gruppe); das Fahrzeug muss in diesem Fall von der Gruppe selbst organisiert werden.

Bei Fragen oder Interesse meldet euch gern in der Touristinfo Gronau unter 02562 99006 oder info@stadtmarketing-gronau.de

„Nette Toilette“

„Wo wird's Zeit...?“

Das hat sich schon jede:r unterwegs einmal gefragt. Öffentliche Toiletten helfen, unangenehme Situationen zu vermeiden, und können im Einzelfall sogar kleine „Lebensretter“ sein.

„Die Netten Toiletten“ ist eine Aktion, der sich Gronauer Gastronomen angeschlossen haben. Hoteliers, Gastronomiebetreibende sowie einige Einrichtungen stellen während der Geschäftsöffnungszeiten ihre WCs der Öffentlichkeit zur Verfügung. Die Nutzung ist generell kostenlos. Viele Standorte besitzen auch behindertengerechte Toiletten.

Teilnehmende Betriebe befinden sich zentral in Gronau und Epe sowie am Dreiländersee. Erkennbar sind diese durch einen **roten Sticker** am Eingang sowie durch einen Eintrag im Internet. Weitere Infos erhalten Sie auf der Internetseite der Stadt Gronau (www.gronau.de) und bei Gronau Inside (www.gronau-inside.de/nette-toilette).

Jeweils eine öffentliche WC-Anlage (selbstreinigend, barrierefrei, ggf. gebührenpflichtig) befindet sich an der Konrad-Adenauer-Straße in Höhe Haus Nr. 45 (neben der Tourist-Info) sowie am Dreiländersee.



© Alexas_Fotos/pixabay

„Senior:innen aktuell“

Die Stärke der Erfahrung

Lebenserfahrung in Zeiten von Informationsflut

Täglich erreichen uns Nachrichten, Beiträge in sozialen Medien und Informationen aus den unterschiedlichsten Quellen. Noch nie waren so viele Daten so schnell verfügbar wie heute. Gleichzeitig wird es immer schwieriger, Wichtiges von Unwichtigem und Fakten von Halbwahrheiten zu unterscheiden. Da die Inhalte nicht immer aus vertrauenswürdigen Quellen stammen, ist eine Fähigkeit besonders wichtig, die ältere Menschen in besonderem Maße besitzen: ihre Lebenserfahrung.

Wer mehrere Jahrzehnte bewusst gelebt hat, hat gelernt, Entwicklungen einzuordnen und Informationen kritisch zu betrachten. Viele Senior:innen haben technische Umbrüche, gesellschaftliche Veränderungen und unterschiedliche Zeitströmungen miterlebt. Gerade in einer Zeit, in der Nachrichten oft in Sekundenschnelle verbreitet werden, ist diese Gelassenheit eine große Stärke. Ältere Menschen nehmen sich häufig die Zeit, verschiedene Sichtweisen zu vergleichen und sich eine fundierte eigene Meinung zu bilden. Das macht sie zu wichtigen Orientierungspersonen.

Auch die neuen Möglichkeiten der künstlichen Intelligenz (KI) zeigen, wie wichtig dieses Urteilsvermögen geworden ist. Nicht alles, was überzeugend aussieht oder klingt, entspricht der Wahrheit. Hier hilft die über Jahre geschärfte Menschenkenntnis, Fälschungen und Manipulationen besser zu entlarven. Wir sollten uns deshalb bewusst sein:

Dieser Erfahrungsschatz ist wertvoll – heute mehr denn je. Er hilft nicht nur den Senior:innen selbst, sondern dient auch der jüngeren Generation als Kompass. Lebenserfahrung bedeutet nicht, in der Vergangenheit zu verharren. Sie ist eine aktive Stärke, die uns dabei hilft, die Gegenwart zu verstehen und die Zukunft mit klarem Blick zu gestalten.

Ein Brückenschlag zwischen den Generationen lohnt sich daher für beide Seiten. Während die Jugend oft die technische Dynamik vorgibt, schenkt das Alter die nötige Tiefe und Distanz, um nicht jedem flüchtigen Trend blind zu folgen. Aus diesem Zusammenspiel von digitaler Neugier und bewährtem Urteilsvermögen entsteht ein wertvoller Dialog, von dem die gesamte Gesellschaft profitiert.

Sudoku

Trainieren Sie Ihr logisches Denken!

So löst man ein Sudoku:

Jedes Gitter besteht aus 9 x 9 Feldern.

In jeder Zeile, jeder Spalte und jedem 3 x 3-Quadrat müssen die Ziffern 1 bis 9 jeweils einmal vorkommen.



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

Die Lösung finden Sie am Ende des Kalenders auf Seite 78.

Kontaktadressen

A

Agentur für Haushaltshilfe
Hofkamp 4, 48599 Gronau-Epe
Tel.: 02562 / 1873620 gronau@agfh.de

AmbuPflege Lanvermann & Sohn GbR
Gildehauser Str. 145, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 97904 info@ambu-pflege.de

B

Bethesda – Seniorenzentrum GmbH
Reinhard van Loh
Zum Lukas-Krankenhaus 3, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 7192-0 info@bethesda-seniorenzentrum.de

Bethesda – Pflegedienst für Gronau & Epe
Esther Labod
Zum Lukas-Krankenhaus 5, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 9645905 info@pflegedienst-bethesda.de

Betreuungsverein Gronau und Umgebung e.V.
Vereinsstr. 75, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 907650 www.betreuungsverein-gronau.de
jaeger-beckhelling@betreuungsverein-gronau.de

Biologische Station Zwillbrock e.V.
Zwillbrock 10, 48691 Vreden
Tel.: 02564 / 98600 www.bs-zwillbrock.de

Blinden- und Sehbehindertenverein
Coesfeld-Ahaus, Leitungsteam: Gabi Hens
„Offener Treff Gronau“: Dietmar Segbert, Tel.: 02565 / 1583
Alfred Kötter-Orthaus, Tel.: 0157 74656520
Email: coesfeld-ahaus@bsvw.de

Bücherei Epe der Stadt Gronau, Dorothe Roling
von-Keppel-Str. 8, 48599 Gronau-Epe
Tel.: 02562 / 12-325

Bücherei Gronau der Stadt Gronau, Anne Kammholz
Parkstr. 1, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 12-442

Bürgerbusverein Gronau + Epe e.V.
Vorsitzender: Dieter Krabbe
Tel.: 02562 / 23929 Email: dieter.krabbe@t-online.de

C

Café Grenzenlos
Kurt-Schumacher-Platz 6, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 7197100

Caritas Ambulante Pflege Gronau und Epe
Katharina Sutthoff
Berliner Platz 8, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 991110
Hindenburgring 7, 48599 Gronau-Epe
Tel.: 02565 / 407740

Caritas City-Wohnpark, Sonja Jürgens
Neustr. 27 – 31, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 93760

Chance gGmbH – Haushaltsservice
Frau Heinenbernd, Fabrikstr. 3, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 8198 148
haushaltsservice@chance-gronau.de

CDU Senioren Union, Peter Thegelkamp
Robert-Koch-Str. 10, 48599 Gronau

D

DRK Ambulante Wohngemeinschaft "Haus Morgenstern"
Vereinsstr. 79, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 7191130 morgenstern@drkborken.de

DRK Ambulante Wohngemeinschaft "Henry Dunant"
Gasstr. 55, 48599 Gronau-Epe
Tel.: 02565 / 4061304 henry.dunant@drkborken.de

DRK Pflege-Beratungsbüro (Hauswirtschaftl. Hilfen u. Pflegekurse)
Vereinsstr. 79, 48599 Gronau Tel.: 02562 / 8152095
Merschstr. 14, 48599 Gronau-Epe Tel.: 01761 8029324
pflegedienst@drkborken.de

DRK Wohnberatung
Merschstr. 14, 48599 Gronau-Epe,
Tel.: 0176 18029704 wohnberatung@drkborken.de

Dorotheenhof Epe, Alexandra Brands
Laurenzstr. 34, 48599 Gronau-Epe
Tel.: 02565 / 404090
dorotheenhof@st-antoniuss-gronau.de

E

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung
(EUTB Kreis Borken), Josefstr. 27, 48683 Ahaus
Tel.: 02561 / 4481828 Mobil: 0151 52363565

Evangelische Kirchengemeinde
Alfred-Dragstra-Platz 1, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 712317

Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde, Michael Gordon
Eschenstr. 1-5, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 24292

F

Familienbildungsstätte
Laubstiege 15, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 9395-0 info@fbs-gronau.de

Franziskus-Haus, Tagespflege-Einrichtung
Neziha Yildirim, Alstätter Str. 43, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 915-1700
neziha.yildirim@st-antoniuss-gronau.de

Freiwilligenzentrale Gronau e.V. sowie
Projekt ANTIROST: Kleinstreparaturen im Rahmen
„Nachbarschaftlicher Hilfe“
Konrad-Adenauer-Str. 45, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 992766 info@fwz-gronau.de

H

Heimatverein Epe e.V.
von-Keppel-Str. 10, 48599 Gronau-Epe
Tel.: 02565 / 7899 www.heimatverein.epe.de

Heimatverein Gronau e.V.
Enscheder Str. 1, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 4793 www.heimatverein.chayns.site/

Herzsport Gronau-Epe e.V.
Klaus Dobrowolski
Eschenholt 4, 48599 Gronau-Epe
Tel.: 02565 / 4689

Hospizbewegung Gronau e.V.
Ochtruper Str. 20, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 9645996 www.hospiz-gronau.de

Hospiz / Tageshospiz im Josef-Haus
Laurenzstr. 36, 48599 Gronau-Epe
Tel.: 02565 / 403820 josef-haus@st-antoniushaus-gronau.de

K

Kneipp-Verein Gronau e.V.
Parkweg 50, 48599 Gronau-Epe
Tel.: 02565 / 3528 www.kneippverein-gronau.de

Kolpingsfamilie Epe
Langenhorster Esch 7, 48599 Gronau-Epe
Gruppe Senioren: Margret Kötter, Tel. 02565 / 908419

Kreis Borken, Pflegeberatung
Frau Decking, Burloer Str. 93, 46325 Borken
Tel.: 02861 / 681-4805 g.decking@kreis-borken.de

Kulturbüro Gronau GmbH
Bahnhofstr. 43, 48599 Gronau, Tel. 02562 / 71870

L

Lukas-Krankenhaus Gronau
Zum Lukas-Krankenhaus 1, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 79-0 www.lukas-gronau.de

M

Menschen in Not Gronau e.V. (Förderverein)
Unland 3, 48599 Gronau-Epe
Tel.: 0151 72411811 team@menschen-in-not-gronau.de

P

Parkinson-Forum Kreis Steinfurt e.V.
Tel.: 02551 / 834173 reiner.krausse@parkinson-steinfurt.de

Pflegeinformationszentrum St. Antonius-Hospital - PIZ
Christine Gerwing, Zum Bahnhof 7, 48599 Gronau-Epe
Tel.: 02565 / 93081317

Pflege Weberei GmbH / Pflegedienst und Alltagshilfe
An der Weißen Dame 1, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 6009696 info@pflegeweerei.de

Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Gronau
Manfred Kortehaneberg, Tulpenweg 7, 48629 Metelen
Tel.: 02556 / 997066 m_kortehaneberg@web.de

R

rock'n'popmuseum gGmbH
Udo-Lindenberg-Platz 1, 48599 Gronau
Tel. 02562 / 81480 info@rock-popmuseum.de

S

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/
chronische Schlafstörungen Gronau und Umgebung e.V.
H. D. Meyer, Gildehauser Damm 42 a, 48599 Gronau-Epe
Tel.: 02565 / 8490219 und 0176 70597954
hdm_Epe@gmx.de

Seniorenbeirat der Stadt Gronau
Neustr. 31, 48599 Gronau
www.seniorenbeirat-gronau.de info@seniorenbeirat-gronau.de

Seniorenresidenz Zur Weißen Dame
Vollstationäre Pflege, Kurzzeit- und Tagespflege
An der Weißen Dame 5, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 994930000

SPD 60 plus - Bürgerbüro
Kurt-Schumacher-Platz 6, 48599 Gronau
Kurt Rehbein, Tel.: 0151 50539189
rehbeinkurt@aol.com
Winfrid Schmidt, Tel.: 02562 / 1879323 winfrid.schmidt@web.de

St. Agatha-Domizil
Hausleitung Gabriele Eickelmann
Zum Bahnhof 7, 48599 Gronau-Epe
Tel.: 02565 / 93080 domizil@st-antoniushaus-gronau.de

St. Agatha-Domizil – Tagespflege
Katja Sundermann
Zum Bahnhof 7, 48599 Gronau-Epe
Tel.: 02565 / 9308-1370
katja.sundermann@st-antoniushaus-gronau.de

St. Antonius Gronau – Seniorengemeinschaft
Pfarrzentrum, Mühlenmathe 19 c, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 9919880

St. Antonius-Stift
Hausleitung Alexandra Brands
Möllenweg 24, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 915-1900 stift@st-antonius-gronau.de

Stadt Gronau
Altenhilfe-Koordinatorin Katrin von Trümbach
Besuchsadresse: Mühlenmathe 41, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 12-542 k.vontruembach@gronau.de

T

Tafel Gronau e.V.
Zollstr. 10, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 817579 info@tafel-gronau.de

Tageshospiz im Josef-Haus
Laurenzstr. 36, 48599 Gronau-Epe
Tel.: 02565 / 403820 josef-haus@st-antonius-gronau.de

Tagespflege am Bethesda Seniorenzentrum,
Anke Vöcking, Bentheimer Str. 22, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 1889667
anke.voeking@tagespflege-bethesda.de

Touristinfo Gronau
Konrad-Adenauer-Str. 45, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 990066 info@stadtmarketing-gronau.de

TV Gronau 1887 e.V.
Geschäftsstelle: Laubstiege 42, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 21155 info@tv-gronau.de

TV Westfalia 07 Epe e.V.
Geschäftsstelle: Im Sunhag 2, 48599 Gronau-Epe
Tel.: 02565 / 9705160 geschaeftsstelle@tv-epe.de

V

VdK Sozialverband, Ortverband Gronau
Düppelstr. 3, (Euregio Tower), 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 817180 ov-gronau@vdk.de

Verbraucherzentrale Gronau
Konrad-Adenauer-Str. 47-49, 48599 Gronau
Tel.: 0211 / 54222211 gronau@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw/beratungsstellen/gronau.de

VHS Gronau (Euregio-VHS)
Leitung: Frau Dr. Terglane-Fuhrer
von-Keppel-Str. 10, 48599 Gronau-Epe
Tel.: 02562 / 12-666 vhs@gronau.de



Raum für Notizen:

Sudoku-Lösung

Lösung von Seite 68

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



© K. von Trümbach