



Veranstaltungen für Senior:innen

1. 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	40

Rat und Tat

Termine & Angebote rund um die Pflege	48
Soziales & Gesundheit bei der Stadt Gronau	58
Gut zu wissen...!	59
Unterwegs im Stadtgebiet / „Wie komme ich von A nach B?“	60
Senior:innen aktuell	65
Sudoku	67
Kontakt-Adressen	68
Sudoku-Lösung	77

Impressum

Redaktion: Stadt Gronau, Altenhilfe-Koordination,
Katrin von Trümbach
Druck: Hausdruckerei Stadt Gronau

**Jeder, der sich die Fähigkeit erhält,
Schönes zu erkennen,
wird nie alt werden**

-Franz Kafka-

Liebe Leserinnen und Leser!

Das neue Jahr hat begonnen und eine neue Ausgabe des „Kalenders“ für Senior:innen mit Informationen und Angeboten für ein aktives Leben im Alter ist da.

Der Wunsch nach einem langen Leben und nach Jugendlichkeit ist tief in uns Menschen verwurzelt. Die gute Nachricht: Die Chancen, ein hohes Alter zu erreichen, waren selten besser! Wie aber meistern wir die Herausforderung, in Freude und in guter Gesundheit alt zu werden?



© Pat_Photographies/pixabay

Wir sind individuell, daher kann uns auf diese Frage niemand ein Patentrezept liefern. Fest steht, dass eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung im Alltag unsere Vitalität deutlich beeinflussen. Die Aussage von Franz Kafka soll uns zusätzlich jeden Tag daran erinnern, unseren Fokus auf schöne Dinge zu lenken. Das Erkennen von Schönheit und die Achtsamkeit hilft uns dabei, eine jugendliche Lebenseinstellung zu bewahren. Wenn wir es also schaffen, die kleinen Dinge im Leben wertzuschätzen und das Glück zuzulassen, können wir den Alterungsprozess physisch und geistig ein wenig in Schach halten.

Um auch im fortgeschrittenen Alter aktiv zu bleiben, bedarf es immer wieder Motivation und Unterstützung. Gemeinsam geht vieles besser! Suchen Sie sich daher am besten Gleichgesinnte, um Ihre Aktivitäten zu planen. In Gronau gibt es viele Möglichkeiten, Abwechslung und Schwung in den Alltag zu bringen.

Viele Menschen haben wieder daran gearbeitet, für Sie eine 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 Engagement!

Auf den folgenden Seiten habe ich Informationen zu den vielfältigen Begegnungsmöglichkeiten und Veranstaltungen zusammengetragen. Nun ist es an Ihnen, das für Sie Passende herauszufinden. Mit dem Zitat von Franz Kafka möchte ich Sie herzlich einladen, Ihre Entdeckungsfreude wiederzubeleben. 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!

Mit herzlichen Grüßen

Ihre
Katrin von Trümbach
Altenhilfe-Koordinatorin
Stadt Gronau



© C. Schindler-Hartling

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 moderaten 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 68.



© 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“.

Lebendige Erinnerungen an die LAGA 2003 – Bildvortag im St. Agatha-Domizil und zwei Fahrten zu den Schauplätzen.

Im Jahr 2003 war nach dem Untergang der Textilindustrie im Euregio-Gebiet wieder „richtig was los“. Beiderseits der Grenze bereiteten sich unzählige Menschen auf das grenzüberschreitende Ereignis vor. Die LAGA Gronau-Losser wurde dann auch wirklich ein „Renner“ mit Ereignissen und Möglichkeiten, die im Gedächtnis der Menschen geblieben sind. Mit einem



Bildvortrag und zwei Exkursionen möchte das St. Agatha-Domizil in Kooperation mit der VHS daran erinnern, wie es damals war, und ein besonderes Augenmerk auf das richten, was geblieben ist. Besuche der Orte in Gronau und Losser lohnen sich.

Hier auch ein Bild: „Dinkie heißt alle Besucher:innen herzlich willkommen“.

© Archiv der Stadt Gronau

Die Termine für diese und weitere öffentliche Veranstaltungen des St. Agatha-Domizil 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 69.

„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 Erfahrungs-Austausch. Termine im ersten Halbjahr 2026:

21.01.2026, 18.02.2026, 18.03.2026, 15.04.2026, 20.05.2026
sowie 17.06.2026

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

Ansprechpartner: Alfred Kötter-Orthaus und Dietmar Segbert

Geborgenheit geben

- Freude am Pflegen



Ambupflege Lanvermann

Wir pflegen zuhause!

- Grundpflege und medizinische Behandlungspflege
- Beratung im häuslichen Umfeld zu allen Themen bezüglich Pflege
- Pflegegutachten bei Pflegegrad 1-5
- Hausnotruf
- Hauswirtschaftliche Versorgung, auch über Verhinderungspflege möglich (3539€ jährlich)
- Wohngemeinschaft und betreutes Wohnen

Essen auf Rädern in Gronau und Epe

Wir bieten täglich abwechslungsreiche und frisch zubereitete Mahlzeiten an.
Flexibel buchbar.

Kontakt

Gildehauser Straße 145

48599 Gronau

Tel.: 02562 - 97904

Bahnhofstraße 93

48683 Ahaus

Tel.: 02561 - 69131

info@ambu-pflege.de

www.ambu-pflege.de



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 68.

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, 19.01.2026, 19.00 – 21.00 Uhr

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

sowie Donnerstag, 12.03.2026, 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

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

Eine Anmeldung unter Tel. 02562 / 9076516 ist erwünscht.

Informationsveranstaltungen Vorsorge

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

Dienstag, 10.02.2026 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

Dienstag, 23.06.2026 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

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

Montag, 13.04.2026 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

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

Sonderveranstaltungen des Betreuungsvereins:

Bestattungsvorsorge – Rechtlich, finanziell und emotional gut vorbereitet

Eine umfassende Bestattungsvorsorge schließt nicht nur die organisatorischen und finanziellen Aspekte ein, sondern auch die rechtlichen und emotionalen Bedürfnisse der betreuten Person. In diesem Zusammenhang gibt es verschiedene Themen, die angesprochen werden sollten.

1. Unterstützungsmöglichkeiten für Betreuende bei der Bestattungsvorsorge
2. Vorsorgemöglichkeiten und Wege der Bestattungsvorsorge
3. Was ist im Todesfall zu beachten?
4. Wer muss benachrichtigt werden?
5. Arten der Bestattung
6. Wie kann die gewünschte Bestattung sichergestellt werden?

Bestatterin Stefanie Lindebaum-Halmich referiert sowohl über die praktischen als auch emotionalen Aspekte der Bestattungsvorsorge und gibt Tipps, den Prozess professionell und einfühlsam zu gestalten. Das Angebot richtet sich auch an Personen ohne Betreuungshintergrund.

Donnerstag, 19.03.2026, Beginn: 19.00 Uhr

Ort: Bestattungen Lindebaum, Zum Bahnhof 5, Gronau-Epe

Die Anmeldung ist bis zum 16.03.2026 unter Tel. 02562 / 9076516 möglich.

„Rechtliche Betreuung als Ehrenamt – Frühlingsspaziergang“

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, 07.05.2026, 16.30 Uhr

Treffpunkt: Betreuungsverein, Vereinsstr. 75, Gronau

Um eine Anmeldung bis zum 04.05.2026 unter Tel. 02562 / 9076516 wird gebeten.

Biologische Station Zwillbrock

Telefon: 02564 / 986020

www.bszwillbrock.de

Gronau: Großeltern erleben mit ihren Enkelkindern ab Grundschulalter die Natur des Rüenberger 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 erfühlen sie die Natur – mit allen Sinnen.

„Raus in den Frühling“

Kinder ab Grundschulalter mit ihren Großeltern erleben den Frühling in der Gronauer Natur. Bei einer rollenden Waldschule erzählen euch Wildtiere Frühlingsgeschichten von Balz, Nestbau und Brutpflege.

Mit kleinen Experimenten im Wald, am Bach und am Wegesrand untersuchen wir die Spuren des Frühlings.

Freitag, 24.04.2026, 14.30 Uhr (ca. 2,5 Stunden)

Treffpunkt: Wanderparkplatz Schöttelkotter Damm, Gronau.

„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 Rüenberger Wald beantwortet.

Freitag, 22.05.2026, 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 Reinermann.



© Goumbik/pixabay

Bei einem Imker erfährt 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, 10.04.2026, 14.30 Uhr, Dauer: ca. 2,5 Stunden

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

Für die vorgenannten Angebote gilt: Frau Reinermann 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 68.

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.

An jedem dritten Freitag im Monat findet von 15.00 bis 17.00 Uhr der „Senioren-Info-Treff“ des Seniorenbeirates statt. Die Mitglieder des Seniorenbeirates sind zugegen und freuen sich auf Ihren Besuch, auf Ihre Fragen und Anregungen.

Dies ist nur eine von vielen Veranstaltungen, die im Café Grenzenlos angeboten werden. Weitere Informationen finden Sie 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 70.



© Franz26/pixabay

Ev. Kirchengemeinde

Ev. Kirche Gronau, Walter-Thiemann-Haus,
Alfred-Dragstra-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, Bernhardstr. 10

Kaffee-Kräñzchen:

Jeweils am 1. Mittwoch im Monat von 14.30 – 16.30 Uhr.

Senior:innen- & Gemeindefrühstück:

Jeweils am 2. Dienstag im Monat 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 Ansprechbüros:

- 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

12 x montags ab 09.02.2026, 9.00 Uhr – 10.30 Uhr im

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

Leitung: Gisela Evers, Anmeldung erforderlich

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, 14.03.2026, 9.30 Uhr – 17.00 Uhr

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

Lese-Matinée für Senior:innen:

Geschichten, Begegnungen und Austausch

„Erzählen verbindet – und Erinnerungen machen das Leben bunt.“

Tauchen Sie ein in einen geselligen Vormittag voller Literatur, Anekdoten und lebhafter Gespräche! Einzelpersonen sowie Gruppen aus Senioreneinrichtungen sind herzlich willkommen.

Das Angebot ist gebührenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich:

Donnerstag: 19.02.2026, 10.00 Uhr – 11.30 Uhr

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

Donnerstag: 26.03.2026, 10.00 Uhr – 11.30 Uhr

Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1, Leitung: Ulrich Lenzing

Euregio-Volkshochschule – Senioren VHS

Stadtbücherei Gronau, Bücherei Epe

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 Vorteilen ebenso besprochen werden wie digitale Medien.

Das Angebot ist gebührenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich:

LiteraturClub am Montag – Siegfried Lenz

Montag: 16.03.2026, 10.00 Uhr – 11.30 Uhr

Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1, Leitung: Ulrich Lenzing

LiteraturClub am Montag – Ingeborg Bachmann

Montag: 22.06.2026, 10.00 Uhr – 11.30 Uhr

Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1, Leitung: Ulrich Lenzing

Spieletreff am Montag

Spielen verbindet – egal ob jung oder junggeblieben!

Es hält die geistigen Fähigkeiten fit und schafft bisweilen neue Kontakte.

Das Angebot ist gebührenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich:

Montag: 18.05.2026, 10.30 Uhr – 12.30 Uhr

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

Lesementor:innen Austauschtreffen:

Euregio-Volkshochschule, Stadtbücherei, neue und bereits praktizierende Leselern-Helfer:innen sowie alle Interessierten treffen sich zum Austausch über das laufende Projekt „Lesementoring“. Mentorin und Mentor kann jede:r werden, die/der Lust am Lesen und Spaß am Umgang mit Kindern hat. Haben auch Sie Lust und Zeit, sich ehrenamtlich in der Leseförderung zu engagieren? Dann sind Sie herzlich zu diesem unverbindlichen Austauschtreffen eingeladen.

Dienstag, 10.03.2026 sowie Dienstag, 23.06.2026, 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 **Stadtbücherei Gronau, Bücherei Epe**

Digital-Café

Die Euregio-Volkshochschule und die DRK-Integrationsagentur bieten in Kooperation ein gemeinsames Digital-Café an. Im Digital-Café erhalten alle Interessierten Tipps für den Umgang mit digitalen Geräten. Ratsuchende können Fragen zu eigenen Geräten stellen und den Umgang damit in kleinen Gruppen lernen. Unterstützt werden sie dabei von einem Dozenten der Euregio-Volkshochschule sowie von der DRK-Integrationsagentur.

Leitung: Thomas Adriaans/Jan Meller

Jeden Dienstag ab 14.04.2026, 10.00 – 12.00 Uhr, gebührenfrei

DRK-Pflege-Beratungsbüro, Merschstr. 14

Smartphone für Senior:innen

Für die folgenden Smartphone-Kurse ist eine Anmeldung erforderlich:

Umgang mit dem Android-Smartphone, Kleingruppenangebot

2 x mittwochs ab 06.05.2026, 9.30 Uhr – 12.00 Uhr

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

Leitung: Thomas Adriaans

WhatsApp – Nutzung der Nachrichten-App für Senior:innen mit Android-Smartphones, Kleingruppenangebot

Mittwoch: 27.05.2026, 9.30 Uhr – 12.00 Uhr

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

Leitung: Thomas Adriaans

Bildvorträge:

„Die Donau – europäische Lebensader vom Schwarzwald bis zum Schwarzen Meer“ Leitung: Peter Benger

Montag, 23.02.2026, 15.30 Uhr – 16.30 Uhr

„Österreich – Metropolregion Wien“ Leitung: Peter Benger

Montag, 20.04.2026, 15.30 Uhr – 16.30 Uhr

„Die LAGA Gronau/Losser – grenzüberschreitendes Bürgerprojekt nach der Textilära“ Leitung: Georg Frieler

Montag, 22.06.2026, 15.30 Uhr – 16.30 Uhr

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

Euregio-Volkshochschule – Senioren VHS

Halbtagesfahrten – Panorama-Busfahrt

Mittwoch, 18.03.2026, 14.00 Uhr – 18.00 Uhr

Leitung: Georg Frieler/Friedhelm Harmeling
und

Mittwoch, 13.05.2026, 14.00 Uhr – 18.00 Uhr

Leitung: Peter Benger/Friedhelm Harmeling

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

Anmeldung erforderlich, nähere Informationen erhalten Sie beim St.

Agatha-Domizil 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 40.

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 –

24 x donnerstags von 15.00 Uhr – 17.00 Uhr, ab 08.01.2026

Leitung: Bärbel Manfré

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.

Improtheater und Dinner im Gasthof Driland

Improvisationstheater trifft auf Kulinarik, inkl. 3-Gänge-Menü

Samstag, 31.01.2026, ab 18.00 Uhr – gebührenpflichtig –

Ort: Hotel Restaurant Driland, Gildehauser Str. 350, Gronau

Familienbildungsstätte Gronau (FBS)

Kreativkurs:

Keramikmalerei – Geburtstagsteller gestalten

„Ein persönliches Geschenk für besondere Anlässe“

Freitag, 06.02.2026, von 19.00 – 21.15 Uhr

Leitung: Irena Woschkowiak

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 40.

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 sowie

Freitag, 15.00 – 17.00 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 Kleinstreparatur 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 Kleinstreparaturen 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, Fr 15-17 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:

Singkreis: jeden 2. Montag im Monat, 18.00 Uhr

Küernachmittle 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.

Weitere Termine und Veranstaltungen des Heimatvereins Epe standen zu Redaktionsschluss noch nicht fest. 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:

- Monatstreffen:** 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, 14.00 Uhr
Oktober bis März, 13.00 Uhr

Treffpunkt der Radfahrgruppe bei gutem Wetter: St. Antoniuskirche, bei schlechter Witterung: Vortagscafé, Gildehauser Str. 77



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-eppe.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.



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

Besuchssadresse:

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

Auch im Jahr 2026 gibt es viele interessante Events, die durch das Kulturbüro / Stadtmarketing organisiert werden.

Es 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. Donnerstag im Monat von 10.00 – 12.00 Uhr im Jugendzentrum St. Josef, Kaiserstiege 120.

Jeden 4. Donnerstag im Monat von 10.00 – 12.00 Uhr im Walter-Thiemann-Haus, Alfred-Dragstra-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, Fr. 15 – 17 Uhr).

Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 71.

rock'n'popmuseum

Udo-Lindenberg-Platz 1, Gronau, Telefon: 02562 / 81480

Das rock'n'popmuseum bietet Führungen für alle Musikfreunde 60plus:

Jeden ersten und dritten Mittwoch des Monats. Beginn: 14.30 Uhr.

„Mit Musik in die eigene Vergangenheit reisen.“ Eine Zeitreise durch die Musikgeschichte, die schnell auch zur eigenen Vergangenheit führt. Im Anschluss klingt die Führung bei Kaffee und Kuchen aus.

Die Teilnahme kostet 19 Euro pro Person. Im Preis inbegriffen sind der Eintritt, die Audioguides, die Führung und im Anschluss Kaffee und ein Stück Kuchen. Alle Angebote des rock'n'popmuseums sind im Internet abrufbar unter www.rock-popmuseum.de.

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/

chronische Schlafstörungen Gronau und Umgebung e.V

Vorsitzender: Hans Dieter Meyer, Tel. 02565 / 8490219

Die weiteren Kontaktdaten finden Sie auf Seite 74.

Viele ältere Menschen sind von einem Schlafapnoesyndrom (SAS) betroffen und somit chronisch krank. Dieses SAS bildet sich meist nicht mehr spontan zurück, sondern begleitet Patient:innen ein Leben lang. Auch jüngere Menschen bleiben nicht verschont. Mittlerweile ist unbestreitbar, dass das SAS eine ernste Erkrankung darstellt.

Neben den quälenden Beschwerden sind es vor allem Erkrankungen des Herz- und Kreislaufsystems, die die Patient:innen als Folge der Schlafapnoe ernstlich gefährden.

Darüber hinaus besteht eine beträchtliche Unfallgefährdung (z. B. durch Sekundenschlaf) aufgrund der großen Müdigkeit während des Führens von Kraftfahrzeugen und Maschinen.

Die Selbsthilfegruppe beschäftigt sich auch mit dem Thema „Insomnie“. Sind Dauer, Qualität oder Zeitpunkt des Schlafs nachhaltig und dauerhaft gestört, sollten Sie auch das Ihrem Hausarzt/ Ihrer Hausärztein erklären.

Bei den regelmäßigen Treffen werden auch aktuelle Themen behandelt, die für ältere Mitbürger:innen in Gronau von Interesse sind.

Wenn Sie selbst betroffen sind und/oder sich für einen Erfahrungsaustausch interessieren, sind Sie in der Selbsthilfegruppe herzlich willkommen. Die Mitglieder treffen sich in regelmäßigen Abständen in der Gaststätte Bösing, Am Berge 51.

Informationen zur Mitgliedschaft und erhalten Sie beim Vorsitzenden.

Die nächsten Termine:

15.01.2026, 12.03.2026 sowie 11.06.2026, jeweils 17.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Gronau Prostatakrebs **Gemeinnütziger Verein**

Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 73.

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.

Seit einigen Monaten bieten die Mitglieder des Seniorenbeirates die öffentliche Sprechstunde „Senioren-Info-Treff“ an. Mit Ihren Fragen, Anregungen und Anliegen sind Sie herzlich willkommen.

Boule-Angebote – freier Treff bei trockenem Wetter

In Gronau auf dem Laga-Gelände:

Samstags ab 15.00 Uhr sowie sonntags ab 11.00 Uhr.

Boulen ist auch zu anderen Zeiten möglich. 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-Paralleltandem. 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

28.01.2026 / 25.02.2026 / 25.03.2026

29.04.2026 / 27.05.2026 / 24.06.2026

Direkt vor 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.



café ohne Zuhause

- 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

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-epc.de.

Tafel Gronau e.V.

Zollstr. 10, Gronau, Telefon: 02562 / 817579

<https://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

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.

Nähtere Informationen im Internet unter: <https://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

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/beratungsstellen/gronau.de>

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

Winfried Schmidt

Telefon: 02562/1879323

Mail: winfrid.schmidt@web.de





© k_newman/pixabay

Januar

Kontaktdaten zu den Angeboten siehe Seite 68 – 76

So. 11.01.2026 15 – 17 Uhr	Trauercafé „Haltende Hände“ Ort: Walter-Thiemann-Haus, A.-Dragstra-Platz 1 Organisiert durch die Hospizbewegung Gronau e.V. Anmeldung erforderlich
Do. 15.01.2026 17.30 Uhr	Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Gronau und Umgebung e.V. Ort: Gasthaus Bösing, Am Berge 51 Mehr Informationen auf Seite 25
Fr. 16.01.2026 15 – 17 Uhr	Senioren-Info-Treff: Sprechstunde des Seniorenbeirates Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6
Mi. 21.01.2026 14 – 16 Uhr	„Offener Treff“ des Blinden- und Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6
Mi. 28.01.2026 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
Sa. 31.01.2026 18 Uhr	Improtheater und Dinner im Gasthof Driland Improvisationstheater incl. 3-Gänge-Menü Ort: Hotel Restaurant Driland, Gildehauser Str. 350 Organisator: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig



© annacapictures/pixabay

Februar

Kontaktdaten zu den Angeboten siehe Seite 68 – 76

So. 08.02.2026 15 – 17 Uhr	Trauercafé „Haltende Hände“ Ort: Walter-Thiemann-Haus, A.-Dragstra-Platz 1 Organisiert durch die Hospizbewegung Gronau e.V. Anmeldung erforderlich
Di. 10.02.2026 19 – 21 Uhr	„Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Notvertretungsrecht für Ehegatten“ Öffentlicher Vortrag des Betreuungsvereins Ort: Walter-Thiemann-Haus, A.-Dragstra-Platz 1
Mi. 18.02.2026 14 – 16 Uhr	„Offener Treff“ des Blinden- und Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6
Fr. 20.02.2026 15 – 17 Uhr	Senioren-Info-Treff: Sprechstunde des Seniorenbeirates Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6
Mo. 23.02.2026 15.30 Uhr	Bildvortrag: „Die Donau, europäische Lebensader vom Schwarzwald bis zum Schwarzen Meer“ Ort: St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7 Organisiert durch das St. Agatha-Domizil u. VHS Leitung: Peter Benger Informationen erteilt das St. Agatha-Domizil
Mi. 25.02.2026 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

März

Kontaktdaten zu den Angeboten siehe Seite 68 – 76

So. 08.03.2026 15 – 17 Uhr	Trauercafé „Haltende Hände“ Ort: Walter-Thiemann-Haus, A.-Dragstra-Platz 1 Organisiert durch die Hospizbewegung Gronau e.V. Anmeldung erforderlich
Do. 12.03.2026 17.30 Uhr	Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Gronau und Umgebung e.V. Ort: Gasthaus Bösing, Am Berge 51 Mehr Informationen auf Seite 25
Sa. 14.03.2026 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
Sa. 14.03.2026 14 Uhr	Tag der offenen Tür: Tageshospiz im Josef-Haus (mehr Informationen auf S. 55) Ort: Tageshospiz, Laurenzstr. 38
Mi. 18.03.2026 14 Uhr	Panoramafahrt: „Auf den Spuren der grenzübergreifenden Landesgartenschau 2003 in Gronau und Losser, Teil 1: Gronau“ organisiert durch das St.-Agatha-Domizil u. VHS. Leitung: Georg Frieler/Friedhelm Harmeling Abfahrt: St.-Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7 Anmeldung im St. Agatha-Domizil erforderlich
Mi. 18.03.2026 14 – 16 Uhr	„Offener Treff“ des Blinden- und Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6
Do. 19.03.2026 19 Uhr	„Bestattungsvorsorge“: Öffentlicher Vortrag Organisiert durch den Betreuungsverein Ort: Bestattungen Lindebaum, Zum Bahnhof 5 Anmeldung beim Betreuungsverein erforderlich
Fr. 20.03.2026 15 – 17 Uhr	Senioren-Info-Treff: Sprechstunde des Seniorenbeirates Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6
Mi. 25.03.2026 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

April

Kontaktdaten zu den Angeboten siehe Seite 68 – 76

Fr. 10.04.2026 14.30 – 17.00 Uhr	<p>„Summ, summ, Brumm“ - Großeltern mit ihren Enkelkindern zu Besuch in einer grünen Oase, Treffpunkt: Imkerei van der Wals, Maybachstr. 3 Referentin: Umweltpäd. Elisabeth Reinermann Organisiert durch die Biolog. Station Zwillbrock Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig Mehr Informationen auf Seite 12</p>
So. 12.04.2026 15 – 17 Uhr	<p>Trauercafé „Haltende Hände“ Ort: Walter-Thiemann-Haus, A.-Dragstra-Platz 1 Organisiert durch die Hospizbewegung Gronau e.V. Anmeldung erforderlich</p>
Mo. 13.04.2026 19 – 21 Uhr	<p>„Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Notvertretungsrecht für Ehegatten“ Öffentlicher Vortrag des Betreuungsvereins Ort: Pfarrhof St. Agatha, von-Keppel-Str. 5</p>
Mi. 15.04.2026 14 – 16 Uhr	<p>„Offener Treff“ des Blinden- und Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6</p>
Mo. 20.04.2026 15.30 Uhr	<p>Bildvortrag: „Österreich – Metropolregion Wien“ Ort: St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7 Organisiert durch das St. Agatha-Domizil u. VHS Leitung: Peter Benger Informationen erteilt das St. Agatha-Domizil</p>
Fr. 24.04.2026 14.30 – 17.00 Uhr	<p>„Raus in den Frühling“ - Großeltern erleben mit ihren Enkelkindern den Frühling in der Natur Treffpunkt: Wanderparkplatz Schöttelkotter Damm Referentin: Umweltpäd. Elisabeth Reinermann Organisiert durch die Biolog. Station Zwillbrock Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig Mehr Informationen auf Seite 11</p>
Mi. 29.04.2026 15.30 – 17.30 Uhr	<p>Smartphone-Café (mehr Informationen auf S. 29) Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch Seniorenbeirat, Stadt Gronau Altenhilfe-Koordinatorin u. Familienbildungsstätte Leitung: Ahsen Can-Karaman</p>



Mai

Kontaktdaten zu den Angeboten siehe Seite 68 – 76

So. 10.05.2026 15 – 17 Uhr	Trauercafé „Haltende Hände“ Ort: Walter-Thiemann-Haus, A.-Dragstra-Platz 1 Organisiert durch die Hospizbewegung Gronau e.V. Anmeldung erforderlich
Mi. 13.05.2026 14 Uhr	Panoramafahrt: „Auf den Spuren der grenzübergreifenden Landesgartenschau 2003 in Gronau und Losser, Teil 2: Losser“ 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. 15.05.2026 20.30 – 22.30 Uhr	Den Fledermäusen auf der Spur – Abendliche Exkursion für Erwachsene u. Kinder ab 8 Jahren Treffpunkt: Parkplatz neben Gasthof Driland Organisiert durch VHS, Leitung: Torsten Wollberg Anmeldung erforderlich
Mi. 20.05.2026 14 – 16 Uhr	„Offener Treff“ des Blinden- und Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6
Fr. 22.05.2026 14.30 – 17.00 Uhr	„Abenteuer Wald“ - Großeltern erleben mit ihren Enkelkindern den Wald Treffpunkt: Wanderparkplatz Schöttelkotter Damm Referentin: Umweltpäd. Elisabeth Reinermann Organisiert durch die Biolog. Station Zwillbrock Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig Mehr Informationen auf Seite 11
Mi. 27.05.2026 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



Juni

Kontaktdaten zu den Angeboten siehe Seite 68 – 76

Do. 11.06.2026 17.30 Uhr	Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Gronau und Umgebung e.V. Ort: Gasthaus Bösing, Am Berge 51 Mehr Informationen auf Seite 25
So. 14.06.2026 10 – 11.30 Uhr	Frühschoppenkonzert mit dem Musikverein Epe und dem KAB Spielmannszug Epe Ort: Garten des St. Agatha-Domizils Organisator: St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7
So. 14.06.2026 15 – 17 Uhr	Trauercafé „Haltende Hände“ Ort: Walter-Thiemann-Haus, A.-Dragstra-Platz 1 Organisiert durch die Hospizbewegung Gronau e.V., Anmeldung erforderlich
Mi. 17.06.2026 14 – 16 Uhr	„Offener Treff“ des Blinden- und Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6
Mo. 22.06.2026 15.30 Uhr	Bildvortrag: „Die LAGA Gronau/Losser: Grenzüberschreitendes Bürgerprojekt nach der Textilära“ 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. 23.06.2026 19 – 21 Uhr	„Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Notvertretungsrecht für Ehegatten“ Öffentlicher Vortrag des Betreuungsvereins Ort: Walter-Thiemann-Haus, A.-Dragstra-Platz 1
Mi. 24.06.2026 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



BETHESDA SENIORENZENTRUM

Betreuungs- und
Pflegezentrum

Kurzzeitpflege

Verhinderungspflege

Demenzbereich
„Im Meer der Sinne“

Tagespflege am
Bethesda-Seniorenzentrum

Service-Wohnen
am Bethesda

Ambulanter Pflegedienst
„Bethesda“

Pflege mit und Verstand



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



Management
System
ISO 9001:2015

www.tuv.com
ID 9105091288

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.

24 x donnerstags, ab 08.01.2026, 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.

8 x donnerstags, ab 22.01.2026, 09.00 – 10.00 Uhr und

10 x donnerstags, ab 16.04.2026, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort: TVG-Vereinsheim, Laubstiege 42, Gronau

Leitung: Gika Buss-Engemann

Euregio-Volkshochschule – Senioren VHS

Sanftes Qigong im Sitzen – Entspannung und Bewegung für jede:n

Qigong ist eine jahrtausendalte chinesische Bewegungskunst, die Körper, Geist und Atmung in Einklang bringt.

Der Kurs ist ideal für Einsteiger:innen.

8 x mittwochs, ab 04.02.2026, 9.15 – 10.45 Uhr und

10 x mittwochs, ab 15.04.2026, 9.15 – 10.45 Uhr

Ort: Driland Kolleg (Aula), Konrad-Adenauer-Str. 85

Leitung: Elke Seesing

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.

8 x montags, ab 02.02.2026, 11.00 Uhr – 12.00 Uhr

10 x montags, ab 13.04.2026, 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.

8 x mittwochs, ab 04.02.2026, 17.30 Uhr – 18.30 Uhr und

10 x mittwochs, ab 15.04.2026, 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. Die Übungen sind so angepasst, dass sie auf dem Stuhl ausgeführt werden können.

10 x montags, ab 12.01.2026, 8.30 – 9.30 Uhr und

12 x montags, ab 13.04.2026, 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

10 x montags ab 12.01.2026 sowie 13 x montags ab 13.04.2026
jeweils von 18.30 Uhr – 19.15 Uhr und
von 19.30 Uhr – 20.15 Uhr,

Leitung: Iris Kleine-Bardenhorst gebührenpflichtig

Besser leben mit Fibromyalgie

8 x mittwochs von 19.00 Uhr – 20.30 Uhr, ab 14.01.2026
8 x mittwochs von 19.00 Uhr – 20.30 Uhr, ab 11.03.2026
8 x mittwochs von 19.00 Uhr – 20.30 Uhr, ab 20.05.2026
Leitung: Nadine Palermo gebührenpflichtig

Gymnastik im Sitzen

10 x montags von 9.00 Uhr – 9.45 Uhr, ab 12.01.2026
13 x montags von 9.00 Uhr – 9.45 Uhr, ab 13.04.2026
Leitung: Roland Heinelt gebührenpflichtig

Tänze für Jung und Alt

11 x dienstags von 15.00 Uhr – 16.30 Uhr, ab 13.01.2026
6 x dienstags von 15.00 Uhr – 16.30 Uhr, ab 14.04.2026
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.

Bewegen statt schonen:

Dienstags: 06.01. – 24.03.2026 (12 Einheiten) 9.00 – 10.00 Uhr und
14.04. – 14.07.2026 (13 Einheiten) 9.00 – 10.00 Uhr

Referentin: Johanna Vöcking

Ort: Sporthalle 1, Laubstiege, Gronau

Engpassdehnung nach Liebscher Bracht

Mittwochs: 07.01. – 25.03.2026 (12 Einheiten) 20.00 – 21.00 Uhr und
15.04. – 15.07.2026 (14 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: 08.01. – 26.03.2026 (12 Einheiten) 18.30 – 20.00 Uhr und
16.04. – 02.07.2026 (10 Einheiten) 18.30 – 20.00 Uhr

Referentin: Kirsten Reincke, Ganzheitliche Gedächtnistrainerin

Ort: Lively, An der Weißen Dame 1, Gronau

Rücken-Fit für Männer um die 50

Mittwochs: 07.01. – 25.03.2026 (12 Einheiten) 19.00 – 20.00 Uhr und
15.04. – 15.07.2026 (14 Einheiten) 19.00 – 20.00 Uhr

Referent: Roland Heinelt, Präventionsübungsleiter

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

Kneipp-Verein

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: 08.01. – 26.03.2026 (12 Einheiten) 18.30 – 19.30 Uhr und
16.04. – 16.07.2026 (12 Einheiten) 18.30 – 19.30 Uhr

Referentin: Barbara Köth-Gahlen, Übungsleiterin Gymnastik und Tanz

Ort: Aula des Berufskollegs, Brändströmstr. 20, Gronau

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 Terhörst, 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 Terhörst, 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: 05.01. – 23.03.2026 (12 Einheiten) 17.15 – 18.15 Uhr und

13.04. – 06.07.2026 (12 Einheiten) 17.15 – 18.15 Uhr

Referentin: Elke Pischel, Präventionsübungsleiterin

„Waldbaden, die grüne Energie für Alle“

Sie möchten Körper und Geist etwas Gutes tun? Dann ist Waldbaden genau das Richtige für Sie!

In einem beschleunigten und herausfordernden Alltag nehmen wir uns selbst oft nicht mehr wahr. Erst in Momenten von Ruhe und der Erfahrung des gegenwärtigen Moments, wie die Natur es uns ermöglicht, erleben wir die Kraft, die uns in den Kontakt mit uns selbst und anderen kommen lässt. Meditative Übungen, stilles Gehen und einfache Bewegungen in Verbindung mit der Atmung unterstützen uns darin, die Natur mit allen Sinnen zu

erfahren. Sie stellt somit eine Kraftquelle dar, die uns wieder in Verbindung bringt mit den inneren Ressourcen.

Kurs 1: Samstag, 21.03.2026, 13.00 – 15.00 Uhr

Kurs 2: Samstag, 02.05.2026, 13.00 – 15.00 Uhr

Kurs 3: Mittwoch, 17.06.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Referentin: Erna Schuppert Pas

Treffpunkt: Wanderparkplatz an der Gildehauser Straße

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.

Regelmäßige Angebote – Der Einstieg ist jederzeit möglich.
(Reha-Sport mit und ohne Verordnung)

Reha-Sport Aquafitness für Ältere:

Im Saunapark Epe, Klosterstr. 63

Montags: 8.00 – 8.45 Uhr

Mittwochs: 8.00 – 8.45 Uhr

Freitags: 8.00 – 8.45 Uhr

Reha-Sport Wirbelsäulengymnastik für Damen und Herren:

Geschäftsstelle des TV, Im Sunhag 2, Gronau-Epe

Montags: 18.00 – 18.45 Uhr

Donnerstags: 10.45 – 11.30 Uhr

Gymnastik für Damen:

Geschäftsstelle des TV, Im Sunhag 2, Gronau-Epe

Dienstags: 17.00 – 18.00 Uhr

Gymnastik für Damen:

Geschäftsstelle des TV, Im Sunhag 2, Gronau-Epe

Montags: 19.00 – 20.00 Uhr

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 lostanzen für 60+ (Kooperation mit Euregio-VHS)

Donnerstags: 9.00 – 10.00 Uhr, ab 22.01.2026 (8 Einheiten)

Donnerstags: 9.00 – 10.00 Uhr, ab 16.04.2026 (10 Einheiten)

Leitung: Gika Buss-Engemann

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 13.01.2026 (10 Einheiten)

Dienstags, 10.00 – 11.00 Uhr, ab 14.04.2026 (10 Einheiten)

Leitung: Iris Müller

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

Alles aus einer Hand!

Kontakt



Im alten Kreishaus
Bahnhofstraße 93
48683 Ahaus

info@ambu-vital.de
www.ambu-vital.de

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

- Kompressionstherapie nach Maß
- Elektromobile
- Rollator
- Pflegebetten
- Lifter
- Bandagen



Öffnungszeiten

Montag - Donnerstag:

8:30 - 12:30 und

13:00 - 17:30

Freitag:

8:30 - 13:00

Lieferungen nach Ahaus inkl. Ortsteilen, Gronau, Epe,
Legden, Gescher, Stadtlohn und nach Absprache

*Lösung statt Einschränkung!
Wir machen es möglich.*

Rat und Tat

Termine & 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.

Caritasverband Ahaus-Vreden e.V.

Caritas Ambulante Pflege Gronau & Epe

Berliner Platz 8, Gronau, Telefon: 02562 / 991110

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

„**Cafe Zeitlos**“ – Betreuungsangebot für Menschen mit Demenz

Dienstag: 15.00 – 18.00 Uhr

Dienstag und Donnerstag: 9.00 – 10.30 Uhr

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

„**Cafe Zeitlos**“ – Betreuungsangebot für Menschen mit Demenz

Montag und Dienstag: 15.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch und Freitag: 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Ambulante Pflege, Hindenburghring 7, Gronau-Epe

Für diese Angebote steht im Bedarfsfall ein Fahrdienst zur Verfügung.

Kontakt: Katharina Sutthoff.



BESTENS VERSORGT VOR ORT



ALLTAG



PFLEGE



GESUNDHEIT



WOHNEN



BERATUNG



HOSPIZ

Caritas Ambulante Pflege Gronau & Epe

Berliner Platz 8

Katharina Sutthoff

Tel. 02565 407740

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

Caritas Ambulante Pflege Gronau & Epe

Hindenburghring 7

Katharina Sutthoff

Tel. 02565/407740

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

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

Jeden 2. Montag im Monat, 9:00 Uhr – 11.30 Uhr

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.



- ambulante Pflege
- Wohnberatung
- Hausnotruf
- verschiedene Wohnformen für pflegebedürftige Menschen
- Kurse und Beratung für pflegende Angehörige
- Qualifizierung zur Nachbarschaftshilfe

Wir sind für
Sie da.

Rotes Kreuz im Kreis Borken
Tel. 02562 8152095
pflegedienst@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:r 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-Dragstra-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 Asmosphäre 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:

13. Januar 2026, 19.00 Uhr

Barrierefreies Wohnen – Wohnberatung im Kreis Borken / Frau Lorenzen (DRK) und Frau Sondermann (LiA E.V.)

10. Februar 2026, 19.00 Uhr

Finanzierung des Pflegeheimplatzes / Ruth Weddeling, Kreis Borken

24. März 2026, 19.00 Uhr

Feststellung der Pflegebedürftigkeit / Gudula Decking, Kreis Borken

21. April 2026, 19.00 Uhr

Leistungen der Pflegeversicherung / Gudula Decking, Kreis Borken

19. Mai 2026, 19.00 Uhr

Demenzsensible Kommunikation / Frau Dr. Philipp-Metzen, Landesverband der Alzheimer Gesellschaft NRW e.V.

16. Juni 2026, 19.00 Uhr

Nachbarschaftshilfe / Lena Schlamann, 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.

<https://pflege-kreis-borken.de/index.php?id=18544&L=0>

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.

Am Samstag, 14.03.2026 veranstaltet das Tageshospiz einen Tag der offenen Tür. Beginn: 14 Uhr.

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

Tagespflege am Bethesda Seniorencentrum

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.

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.



PFLEGE WEBEREI

Pflegedienst & Alltagshilfe

Die Pflege Weberei

Pflegedienst und Alltagshilfe

Seit Oktober 2024 sind wir mit unserem Team von engagierten Pflegekräften und Alltagshilfen im Herzen von LIVELY zu finden. Wir bieten Ihnen liebevolle Hilfe zuhause, in allen Lebensbereichen. Sei es Haustiersversorgung, Hilfe im Haushalt, Arztbesuche, Beratung oder medizinische und pflegerische Hilfe. Dabei nehmen wir uns Zeit für Ihre Wünsche, unterstützen Sie in Ihrer Selbstbestimmtheit und weben mit Ihnen zusammen ein starkes Netzwerk für den Alltag.

Mit unseren Unterstützungsangeboten sind wir rund um Gronau und Epe für Sie da. Melden Sie Sich gern für ein unverbindliches Gespräch!

Die Pflege Weberei GmbH

An der weißen Dame 1

48599 Gronau

✉ info@pflegeweberei.de

🌐 www.pflegeweberei.de

☎ 02562 600 96 96

📱 0151 1849 0057



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/leben-in-gronau/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/leben-in-gronau/soziale-dienstleistungen/integration/gesundheitsratgeber/
Kurz-Link: <https://t1p.de/pznhp>

Gut zu wissen...!

Leistungen aus der Pflegeversicherung

Wann ist man pflegebedürftig?

Pflegebedürftig im Sinne des Sozialgesetzbuches sind Menschen, die körperliche und/oder geistige Einschränkungen haben. Voraussetzung ist, dass die Einschränkung den Alltag nicht nur vorübergehend erschwert, sondern voraussichtlich mindestens 6 Monate. Ebenso muss die Person, die zukünftig Pflegeleistungen erhalten soll, in den letzten 10 Jahren mindestens 2 Jahre lang in die Pflegeversicherung eingezahlt haben.

Zur Beurteilung der Schwere der Situation wurden fünf Pflegegrade eingeführt. Der Pflegegrad ist die wichtigste Voraussetzung, um Leistungen aus der Pflegeversicherung zu erhalten. Dabei gilt: Je höher der Pflegegrad, desto höher die Pflegeleistungen. Die einzelnen Grade von 1 bis 5 orientieren sich daran, wie stark die Selbstständigkeit einer Person eingeschränkt ist.

Zur Beurteilung der Pflegebedürftigkeit wurden 6 Module geschaffen, die jedoch unterschiedlich gewichtet werden.

1. Mobilität: Wie selbstständig kann sich die Person fortbewegen oder die Lage ihres Körpers verändern?

2. Kognitive und kommunikative Fähigkeiten: Wie gut kann sich die Person örtlich und zeitlich orientieren, wie gut erkennt sie Personen?

3. Verhaltensweisen und psychische Problemlagen: Ist die Person nachts unruhig, legt sie selbstschädigendes oder autoaggressives Verhalten an den Tag?

4. Selbstversorgung: Wie selbstständig ist die Person in den Bereichen Körperpflege und Ernährung?

5. Umgang mit krankheits- und therapiebedingten Anforderungen und Belastungen: Wie groß ist der Unterstützungsbedarf in den Bereichen Arztbesuch, Medikation und Wundversorgung?

6. Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte: Kann die Person ihren Tagesablauf selbstständig gestalten, kann sie sich an Veränderungen anpassen, benötigt sie Unterstützung bei der Pflege von Kontakten?

Nach einem festgelegten Verfahren wird in der häuslichen Umgebung anhand dieser 6 Module geprüft, wie selbstständig Sie sich noch versorgen können. Dafür müssen Fragen beantwortet und Übungen absolviert werden.

Die Beantragung des Pflegegrades erfolgt bei der Pflegekasse, bei privat Versicherten über die private Pflegeversicherung.

Wenn Sie sich unsicher sind, ob bei Ihnen ein Pflegegrad vorliegt, notieren Sie sich über einige Tage hinweg Ihren Unterstützungsbedarf und nehmen Sie rechtzeitig Kontakt zu den Mitarbeitenden Ihrer Pflegekasse auf. Die Pflegekasse ist in der Regel bei Ihrer Krankenkasse angesiedelt und stellt Antragsformulare auch online zur Verfügung. Grundsätzlich kann die Antragstellung zunächst formlos oder telefonisch erfolgen.

Im nächsten Schritt beauftragt die Pflegekasse den Medizinischen Dienst, kurz „MD“. Speziell ausgebildete Gutachter:innen nehmen zeitnah Kontakt zu Ihnen auf, um einen Termin zu vereinbaren.

Beachten Sie in diesem Zusammenhang, dass Leistungen aus der Pflegekasse erst ab dem Monat der Antragstellung gezahlt werden.

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 Bürgerbusfahrerin/ 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. Das erkennt man auch an den stetig steigenden Fahrgastzahlen. Viele schätzen besonders die Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit.

Seit November 2024 verfügt der Bürgerbusverein Gronau und Epe über ein neues Bürgerbus-Fahrzeug. Dieser 8-Sitzer bietet Fahrgästen viele Vorteile, die früher nicht vorhanden waren. Es handelt sich um ein so genanntes Mittel-Niederflurfahrzeug, das einen barrierefreien Ein- und Ausstieg möglich macht.

Eine mechanische Klapprampe ermöglicht es, dass Fahrgäste mit Rollatoren oder dem Rollstuhl einfacher befördert werden können.

Die ehrenamtlichen Fahrer:innen sind für ihre Hilfsbereitschaft bekannt und helfen besonders der älteren Generation beim Aus- und Einstiegen. 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 unverändert: 1,50 Euro bzw. kein Fahrpreis für Menschen, die einen Schwerbehindertenausweis vorlegen können. Kinder bis zum 6. Lebensjahr zahlen nicht, ab 6 Jahren 1 Euro.

Es bleibt also dabei: Der Bürgerbus trifft alle zwei Stunden an der jeweiligen Haltestelle ein. Informationen zu Fahrplan und Haltestellen gibt es im Bürgerbus selbst sowie auf den Internetseiten des RVM.



© Hans Dieter Meyer

Das neue Bürgerbus-Fahrzeug findet auch bei den Fahrer:innen großen Anklang.

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

in Gronau auf die veränderten Rahmenbedingungen ausgerichtet.



© die-marquardts.com

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 <https://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 Stadmarketing 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, 18. Januar, 22. Februar sowie 29. März 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:

<https://gronau-inside.de/produkt/stadtrundfahrt-mit-klaus-wiedau>.

„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 und Gastronomiebetreibende stellen während der Geschäftsöffnungszeiten ihre WCs der Öffentlichkeit zur Verfügung. Die Nutzung ist generell kostenlos. Viele Standorte besitzen auch behindertengerechte Toiletten.

Erkennbar sind die teilnehmenden Betriebe durch einen **roten Sticker** am Eingang sowie durch einen Eintrag im Internet. Weitere Infos sind auf der Internetseite der Stadt Gronau zu finden: <https://www.gronau.de/leben-in-gronau/soziale-dienstleistungen/nette-toilette/>.

Kurz-Link: <https://t1p.de/62cyk>

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“

Erfahrungen teilen, Zukunft sichern

Die wertvolle Verbindung zwischen den Generationen

Im Laufe des Lebens sammeln wir eine Fülle von Erfahrungen, die uns helfen, unseren Alltag zu meistern. Besonders im Alter haben wir dadurch oft einen reichen Wissens-Schatz, der nicht nur für uns selbst nützlich ist, sondern auch für jüngere Generationen. Vor allem in den Bereichen Haushalt, Gesundheit und berufliche Fachkompetenz spielt das Erbe von Wissen und Erfahrungen eine zentrale Rolle.

Über die Jahre hinweg haben Sie viele praktische Fähigkeiten entwickelt, von der richtigen Pflege von Möbeln und Kleidungsstücken bis hin zu den besten Tipps für die Zubereitung von Mahlzeiten und für die Organisation des Alltags. Diese Fertigkeiten sind nicht nur hilfreich, sondern auch eine wichtige Lebensgrundlage, die oft über Generationen weitergegeben wird.

Die Gesundheit ist ein Thema, das im Alter an Bedeutung gewinnt. Die Erfahrungen, die Sie im Umgang mit Ihrer eigenen Gesundheit oder mit der Gesundheit von Familienmitgliedern gemacht haben, sind von unschätzbarem Wert. Vielleicht wissen Sie, welche Bewegungsarten Ihnen guttun, wie Sie sich ausgewogen ernähren oder welche kleinen Rituale Ihnen dabei helfen, fit und gesund zu bleiben. Auch Ihre Erfahrungen zu Medikamenten oder Hausmitteln können anderen sehr nützlich sein. Was tun bei Halsschmerzen oder Fieber? Bestimmt haben Sie das ein oder andere erprobte Hausmittel zur Hand.

Nicht außer Acht gelassen werden sollte außerdem das umfangreiche Fachwissen, das Sie im Laufe Ihres Berufslebens angesammelt haben. Mit Übergang in die Rente kann dieses oft in anderen Bereichen genutzt werden – sei es durch ehrenamtliche Tätigkeit, Beratungsangebote oder durch die Unterstützung von jungen Berufseinsteigern.

Ein geduldiger Mentor zu sein, ist eine gute Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten und Erfahrungen zu vermitteln, sei es im beruflichen Zusammenhang oder auch in anderen Lebensbereichen. Besonders junge Menschen, die in ihre Zukunft starten, können von den praktischen Einsichten profitieren. Ihr Wissen ist von unschätzbarem Wert – und kann einen bleibenden Eindruck hinterlassen.

Praxis-Tipp:

Das gemeinsame Erstellen eines handgeschriebenen Familien-Kochbuchs oder eines Ordners mit den „besten Haushaltstipps“ ist eine bleibende Erinnerung und ein nützliches Nachschlagewerk für die Zukunft.

Verbinden Sie Ihr Wissen mit persönlichen Geschichten. Erzählen Sie beispielsweise, wie man früher mit weniger Hilfsmitteln zuretkam oder welche Tricks Ihnen in schwierigen Zeiten geholfen haben.

Seien Sie flexibel und tauschen Sie sich bei der Gestaltung des Nachschlagewerks aus. Wenn es gelingt, Wertschätzung zu zeigen und Interesse an neuen Ideen der jüngeren Generation mit den eigenen traditionellen Techniken zu verbinden, stärkt dies den Zusammenhalt und fördert gegenseitiges Verständnis. Ein gutes Ergebnis ist vorprogrammiert!



© ClipperHappy/pixabay

Notieren Sie hier erste Ideen für Ihr individuelles Nachschlagewerk:



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.

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

Die Lösung finden Sie auf Seite 77.

Kontaktadressen

A

Agentur für Haushaltshilfe / Standort Gronau
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 www.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.bszwillbrock.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
Hindenburghring 7, 48599 Gronau-Epe
Tel.: 02565 / 407740

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

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

CDU Senioren Union, Peter Thegelkamp
Robert-Koch-Straße 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-antonius-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
Eschenstraße 1-5, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 24292

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

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-antonius-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-Straße 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-antonius-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

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@pflegeweberei.de

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

R

rock'n'poppmuseum 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
Winfried 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-antonius-gronau.de

St. Agatha-Domizil – Tagespflege
Katja Sundermann
Zum Bahnhof 7, 48599 Gronau-Epe
Tel.: 02565 / 9308-1370
katja.sundermann@st-antonius-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.voecking@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 geschaefsstelle@tv-epe.de

V

VdK Sozialverband, Ortverband Gronau

Düppelstraße 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-Führer

von-Keppel-Straße 10, 48599 Gronau-Epe

Tel.: 02562 / 12-666 vhs@gronau.de

Sudoku-Lösung

Lösung von Seite 67

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



© K. von Trümbach

Raum für Notizen: