



Stadt
Gronau



Seniorenkalender 2023 1. Halbjahr

Inhaltsverzeichnis

Impressum	2
Grußwort	3
Termine	
Termine allgemein	5
Regelmäßige Veranstaltungen	5
Monatsplan	23
Reguläre Sport-Angebote	34
Demenz-Angebote	41
Kontaktadressen	42
Senior:innen aktuell	51
Wichtige Dokumente	53

Impressum:

Redaktion: Stadt Gronau, Altenhilfe-Koordination,
Katrin von Trümbach, Sandra Bockholt-Matthie

Quellen:

Foto Seite 4: Carina Schindler

Foto Seite 14: pixabay

Foto Seite 17: pixabay

Foto Seite 19: rock´n´popmuseum

Foto Seite 22: Stadt Gronau

Foto Seite 30: Hans Dieter Meyer

Druck: Hausdruckerei Stadt Gronau

**Lachen und Lächeln sind Tor und Pforte,
durch die viel Gutes
in den Menschen hineinhuschen kann.
-Christian Morgenstern-**

Liebe Leserinnen und Leser!

Herzlich Willkommen 2023,
die neue Ausgabe des Seniorenkalenders ist da!

Wenige Monate sind vergangen, seit ich den Aufgabenbereich der Altenhilfe-Koordinatorin von meiner Vorgängerin - Edith Brefeld - übernehmen durfte. Zu meinem Tätigkeitsfeld gehört seitdem die trägerunabhängige Pflegeberatung, die Vermittlung von Hilfsangeboten sowie die Bereitstellung von Broschüren und Informationsschriften.

In den vergangenen Wochen habe ich Kontakt zu Verbänden und Vereinen aufgenommen, die sich in Gronau und Umgebung für ältere Menschen engagieren. Auch in diesem Jahr bieten Institutionen und Bildungsträger bekannte und neue Angebote aus unterschiedlichen Bereichen, die speziell auf Seniorinnen und Senioren zugeschnitten sind.

Die Veranstaltungs-Hinweise habe ich auf den folgenden Seiten zusammengetragen. Ich freue mich, Ihnen jetzt die neue Ausgabe des Seniorenkalenders zur Verfügung stellen zu können.

Mit dem Erscheinen dieses Kalenders möchte ich allerdings nicht nur das Jahr 2023 begrüßen. Vielmehr möchte ich mich an dieser Stelle ausdrücklich bei allen Vereinen, Verbänden und Gruppen bedanken, die sich in den unterschiedlichsten Bereichen für ein aktives und abwechslungsreiches Leben im Alter einsetzen.

Vielen Dank für Ihr Engagement!

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, viel Vergnügen beim Entdecken und Ausprobieren der Möglichkeiten. Gönnen Sie dem „Inneren Schweinehund“ eine Pause und lassen Sie sich motivieren. Vielleicht finden Sie neben Bekanntem und Bewährtem auch etwas Neues, das gerade jetzt Ihre Neugierde weckt.

Ein Lächeln oder ein Lachen in Gesellschaft ergibt sich dann wie von selbst.

Blieben Sie gesund, munter und interessiert!



Mit herzlichen Grüßen

Ihre

Katrin von Trümbach
Altenhilfe-Koordinatorin der
Stadt Gronau

Termine...

Wenn Sie aktiv am Leben teilnehmen wollen, Spaß an Gesprächsrunden 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, kann sich mit dem jeweiligen Anbieter in Verbindung setzen. Bei dieser Kontaktaufnahme können Sie klären, ob das Angebot, wie es hier abgebildet ist, auch wie geplant stattfinden kann oder ob sich möglicherweise Änderungen ergeben haben.

Die Kontaktadressen finden Sie alphabetisch sortiert im Anschluss ab Seite 42.

Regelmäßige Veranstaltungen

St. Agatha-Domizil

Zum Bahnhof 7, Gronau-Epe

Singen, loben, danken

Gottesdienst in leichter Sprache für Senior:innen und ihre Angehörige

Jeden Donnerstag (außer Feiertage) 15.00 Uhr

Ort: Kapelle in St. Agatha-Domizil

Anschließend: **Musik im Café**

Weitere Veranstaltungen des St. Agatha-Domizils finden Sie im Monatsplan ab Seite 23

St. Antonius-Stift

Möllenweg 24, Gronau

Gehirn- und Gedächtnistraining,

jeden Dienstag um 10.00 Uhr

Gymnastik im Turm, jeden Freitag um 10.00 Uhr

Singkreis, jeden 1. und 3. Freitag im Monat um 10.30 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

St. Antonius Pfarrzentrum Seniorentermine Ü65-Treffen

Pfarrzentrum: Mühlenmathe 19a, Gronau

Hubert-Vietmeier-Haus und Jugendzentrum St. Josef: Kaiserstiege 120

Spiele, Klönen und mehr:

jeden 2. Mittwoch im Monat, findet im Wechsel mit dem Pfarrzentrum und dem Hubert-Vietmeier-Haus statt.

Anmeldungen erbeten im Pfarrbüro Tel. 02562/ 9919880

Spielesachmittag für Seniorinnen und Senioren:

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

Ort: Mühlenmathe 19a

Skat & Doppelkopf:

jeden Montag ab 14.00 Uhr im Hubert-Vietmeier-Haus (nicht in den Ferien und an den Feiertagen)

Seniorengymnastik:

jeden Montag ab 16 Uhr im Jugendzentrum St. Josef

Alle Seniorentermine St. Antonius finden NICHT in den Ferien und an den Feiertagen statt.

Fahrradtour der Männer:

Auch in diesem Jahr werden Fahrradtouren mit Pfarrer Edward Pawolka stattfinden. Termine entnehmen Sie der Tagespresse.

Betreuungsverein Gronau und Umgebung e.V.

-„Das neue Betreuungsrecht“ Öffentlicher Vortrag

Mit der Reform des Betreuungsrechts seit dem 01.01.2023 wurde das Betreuungsrecht umfassend geändert und neu strukturiert. In dem Vortrag werden die neuen gesetzlichen Rahmenbedingungen vorgestellt und der neue Umgang mit den Aufgabenbereichen der Vermögenssorge erläutert.

Dienstag, 24.01.2023 von 19.00 – 21.00 Uhr sowie

Dienstag, 13.06.2023 von 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Pfarrhof St. Agatha, von-Keppel-Str. 3, Gronau-Epe

-„Unterstützende Entscheidungsfindung in der rechtlichen Betreuung“ Öffentlicher Vortrag

Dienstag, 07.03.2023 von 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Pfarrhof St. Agatha, von-Keppel-Str. 3, Gronau-Epe

-Informationsveranstaltungen Vorsorge

„Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“ Öffentlicher Vortrag

Montag, 16.01.2023, 20.03.2023, 08.05.2023 sowie 19.06.2023

jeweils von 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

Ort: Pfarrhof St. Agatha, von-Keppel-Str. 3, Gronau-Epe

Regelmäßige offene Sprechstunden

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

Donnerstags von 14.00 Uhr – 16.00 Uhr

Ort: Vereinsstr. 75, Gronau

Anmeldung / Terminreservierung ist unbedingt erforderlich

Regelmäßige Treffen

Erfahrungsaustausch mit anderen Betreuenden, Informationen zu Themen rund um die ehrenamtliche Betreuung

Dienstag, 14.02.2023 sowie Dienstag, 18.04.2023

jeweils von 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

Ort: Pfarrhof St. Agatha, von-Keppel-Str. 3, Gronau-Epe

Blinden- und Sehbehindertenverein Ahaus-Coesfeld

„Offener Treff“ (Anmeldung nicht erforderlich)

Jeden 3. Mittwoch von 14.00 Uhr – 16.30 Uhr, Beginn: 18.01.2023

im Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6, Gronau

Ansprechpartner: Dietmar Segbert und Alfred Kötter-Orthaus

CDU Senioren

Treffpunkt: CDU Bürgerbüro, Auf der Sunhaar 15, Gronau-Epe

Aktuelle Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Pflege hat immer zwei Gesichter

Wir betreuen Sie dort, wo Sie zu Hause sind.



Wir sind für Sie da!



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

Rotes Kreuz im Kreis Borken

Tel. 02561 94 95 | pflegedienst@drkborken.de | www.DRKBorken.de

DRK

Nachbarschaftshilfekurs

Jeden 2. Dienstag im Monat, 17.30 Uhr – 20.00 Uhr
(3 x 2 U-Std.)

Leitung: Martina Röttger-Hölscher und Martina Niehoff

Anmeldung: Generationenbüro Epe Tel.: 02565/ 8490936

Generationenbüro - offene Sprechstunde

Merschstr. 14, Gronau-Epe

Dienstag: 15.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag: 10.00 – 14.00 Uhr

Freitag: 09.00 – 13.00 Uhr

Wohnberatung

Merschstr. 14, Gronau-Epe

Jeden 2. Montag im Monat von 14:30 Uhr – 17.00 Uhr

Leitung: Birgit Lorenzen, Tel.: 02861/ 8029-280

Mobil.:0176/ 18029704, wohnberatung@drkborken.de

Ev. Kirche Epe

Bernhardstr. 10

Kaffee-Klatsch:

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.

Ev. Kirche Gronau

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

Frauenkreis am Nachmittag:

Jeweils montags in geraden Kalenderwochen
von 15.30 – 17.00 Uhr.

Senior:innen- & Gemeindefrühstück:

Jeweils am 1. Donnerstag 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

Euregio-Volkshochschule,

Stadtbücherei Gronau, Bücherei Epe

Anmeldung und Auskunft über die Höhe der Kursgebühren direkt bei der Euregio-Volkshochschule, von-Keppel-Str. 10, Gronau-Epe.

Lesementor:innen gesucht

Haben Sie Lust und Zeit, sich ehrenamtlich in der Leseförderung zu engagieren? Euregio Volkshochschule, Stadtbücherei und bereits praktizierende Leselernhelfer:innen planen gemeinsam ein auf Dauer angelegtes Projekt zur lesepraktischen Unterstützung von Grundschulkindern.

Nähere Informationen erhalten Sie bei der Euregio-Volkshochschule.

Lese-Matinee für Senior:innen:

Erinnern, Erleben, Diskutieren

Donnerstag: 26.01.2023, von 10.00 Uhr – 11.30 Uhr

Stadtbücherei Gronau, Leitung: Ulrich Lenzing

Anmeldung erforderlich, gebührenfrei

Donnerstag: 09.02.2023 und

Dienstag: 09.05.2023 jeweils von 10.00 Uhr – 11.30 Uhr

Bücherei Epe, Leitung: Dorothe Roling

Anmeldung erforderlich, gebührenfrei

Smartphone für Senior:innen – Umgang mit dem Android-Smartphone, Kleingruppenangebot

2 x dienstags: ab 17.01.2023, 9.30 Uhr – 12.00 Uhr
und

2 x dienstags: ab 23.05.2023, 9.30 Uhr – 12.00 Uhr

Stadtbücherei Gronau, Kleingruppenangebot

Leitung: Thomas Adriaans

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

Dienstag: 31.01.2023 von 9.30 Uhr – 12.00 Uhr
und

Dienstag: 13.06.2023 von 9.30 Uhr – 12.00 Uhr
Stadtbücherei Gronau, Leitung: Thomas Adriaans

Umgang mit dem Android- Smartphone für Senior:innen - Auffrischkurs, Kleingruppenangebot

Dienstag: 07.02.2023 von 9.30 Uhr – 12.00 Uhr
und

Dienstag: 20.06.2023 von 9.30 Uhr – 12.00 Uhr
Stadtbücherei Gronau, Leitung: Thomas Adriaans

Englisch für Senior:innen– Niveau A2

10 x montags ab 13.02.2023, 9.00 Uhr – 10.30 Uhr im
Wirtschaftszentrum WZG, 1. OG, Bereich D
Leitung: Gisela Evers

Medientreff am Montag 60+

Berthold Brecht (1898 – 1956), Kommunist, schwieriger Sohn Augsburgs und Bohemien

Montag: 13.02.2023 von 10.30 Uhr – 12.30 Uhr
Stadtbücherei Gronau, Leitung: Ulrich Lenzing,
Anmeldung erforderlich, gebührenfrei

Medientreff am Montag 60+

Handlettering und Sütterlin -die Kunst der schönen Schrift

Montag: 13.03.2023 von 10.30 Uhr – 12.30 Uhr
Stadtbücherei Gronau, Leitung: Martina Eckstein-Linke
Anmeldung erforderlich, gebührenfrei

Medientreff am Montag 60+ Spielertreff

Montag: 03.04.2023 von 10.30 Uhr – 12.30 Uhr
Stadtbücherei Gronau, Leitung: Dorothe Roling,
Anmeldung erwünscht, gebührenfrei

Medientreff am Montag 60+

Ein Leben an und mit der Mauer

Montag: 08.05.2023 von 10.30 Uhr – 12.30 Uhr

Stadtbücherei Gronau, Leitung/ Referent: Bolko Arlitt

Anmeldung erwünscht, gebührenfrei

Kreativer Töpferkurs für Jung und Alt

Töpfern/ Formen:

Samstag: 22.04.2023 von 10.00 Uhr – 13.00 Uhr

Berufskolleg, Brändströmstr. 20, Werkraum, Eingang über den Schulhof, Leiterin: Martina Eckstein-Linke

Glasieren:

Samstag: 06.05.2023 von 10.00 Uhr – 13.00 Uhr

Berufskolleg, Brändströmstr. 20, Werkraum, Eingang über Schulhof, Leiterin: Martina Eckstein-Linke

Abholung:

Samstag: 20.05.2023, 09.00 Uhr

Eper Amtshaus, 2. OG, R 7 - **Gebührenpflichtig** -

Familienbildungsstätte Gronau (FBS)

Laubstiege 15, Gronau

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

Singen und Musizieren für Senior:innen

19 x donnerstags, von 15.00 Uhr – 17.00 Uhr, ab 12.01.2023

Leitung: Bärbel Manfré

MS-Kontaktkreis

Offener Treff für Multiple-Sklerose- Erkrankte

Anmeldung nicht erforderlich

5 x mittwochs, von 15.00 Uhr – 17.00 Uhr, ab 11.01.2023

Leitung: Monika Miercke

Weitere Veranstaltungen der Familienbildungsstätte finden Sie im Monatsplan ab Seite 23

Heimatverein Epe e.V.

Heimathaus, von-Keppel-Straße 8, Gronau-Epe

Öffnungszeiten:

Montag: 9.30 Uhr – 12.00 Uhr, Dienstag: 15.00 Uhr – 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung, Telefon 02565/ 7899

Küernachmittage für Männer und Frauen:

Dienstags ab 15.00 Uhr im Heimathaus Epe

Familienforschung:

Während der Öffnungszeiten wird Hilfe angeboten

Im Heimathaus werden weiter gesammelt:

Fotos, Postkarten, Bilder, Familienunterlagen, Totenzettel etc.

Weitere Veranstaltungen des Heimatvereins Epe finden Sie im Monatsplan ab Seite 23.





» ERSTKLASSIGE MEDIZINISCHE VERSORGUNG – MENSCHLICHE NÄHE «

In **AKUTGERIATRIE und FRÜHREHABILITATION**
und **PSYCHIATRIE und PSYCHOTHERAPIE**



www.lukas-gronau.de



Geriatrie



Therapeutisch
aktivierende
Pflege



Ergotherapie



Logopädie



Psychologie



Physiotherapie

G Qualitätsverbund
Geriatric Nord-West-Deutschland

ÄK[®]
ZERT



Hospizbewegung

Ochtruper Str. 20, Gronau

Sterbebegleitung

Menschenwürdige Begleitung in der letzten Lebensphase in vertrauter Umgebung

Offene Sprechstunde:

Donnerstags von 15.00 Uhr – 17,00 Uhr

im Hospizbüro, Ochtruper Str. 20

Weitere Termine nach Vereinbarung

Tel.: 02562/ 9645996 oder 0171/ 7801075

Ansprechpartner: Silvia Rickert-Ehrlichmann und Doreen Böcker

Trauercafé „Haltende Hände“

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

im Paul-Gerhardt-Heim, Gildehauser Str. 170

Ansprechpartnerin: Doreen Böcker

Trauertreff der Hospizbewegung Gronau

Jeden 3. Dienstag im Monat von 18.00 Uhr – 19.30 Uhr

im Seminarraum der Hospizbewegung, Ochtruper Str. 20

Ansprechpartnerin: Monika Mersmann

Für das Trauercafé und den Trauertreff ist eine Anmeldung über das Hospizbüro erforderlich.

Tel. 02562/ 9645996 oder 0171/ 7801075

Menschen in Not – Gronau e.V.

Seniorenhilfe Gronau „HoffnungsSchimmer“

Organisiert vom Förderverein

Jeden 2. Donnerstag im Monat von 10 Uhr – 12 Uhr im St. Josef Jugendzentrum, Kaiserstiege 120.

Jeden 4. Donnerstag im Monat von 10 Uhr – 12 Uhr im Walter-Thiemann-Haus, Alfred-Drögstra-Platz 1

Wichtig: Terminvergabe telefonisch unter 0160/ 98655564

**Pflegeinformationszentrum PIZ, St. Antonius-Hospital
Gronau GmbH**

Gesprächskreis für pflegende Frauen

Jeden ersten Dienstag im Monat von 19.30 – 21.30 Uhr im St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7, Gronau-Epe. Anmeldung wünschenswert

ReparaturTreff,

organisiert von der Freiwilligenzentrale Gronau, findet in den Räumen der Familienbildungsstätte, Laubstiege 15, Gronau statt.

Jeden 1. Samstag im Monat von 10.00 – 12.00 Uhr

Nachhaltig! Defekte Dinge müssen nicht direkt 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 bei der Freiwilligenzentrale.

SENIOREN-KINO



Jeden zweiten Dienstag im Monat
im Cinetech-Gronau, Mühlenmathe 37

Einlass: 14 Uhr mit Kaffee & Kuchen
Filmbeginn um 15.00 Uhr, Preis: 7,50 €

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

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

Seniorenbeirat der Stadt Gronau

Boule-Nachmittag auf dem Laga-Gelände

Jeden Samstag ab 15 Uhr als freier Treff (bei trockenem Wetter).

An anderen Tagen können Boule-Kugeln an der Kasse des rock´n´popmuseums gegen ein Pfand ausgeliehen werden. Nähere Informationen erteilen Mitglieder des Seniorenbeirates.

Ausleihmöglichkeit: Rikscha-Rad „Fun2Go“

Das E-Bike ermöglicht es, gemeinsam mit körperlich und/oder geistig beeinträchtigten Menschen Radtouren zu unternehmen und zu zweit die Dinkelstadt zu erkunden.

Die Ausleihe für Senior:innen und Begleitung ist gratis.

Informationen erteilen Mitglieder des Seniorenbeirates.

Tanz in der Turbine:

Mittwoch, 08.02.2023, 12.04.2023, 14.06.2023

jeweils 16.00 – 19.00 Uhr im Musikclub Turbine, rock´n´popmuseum.

Nähere Informationen zu der Tanzveranstaltung erhalten Sie auf der Folgeseite.

Haben auch Sie Interesse, sich für Senior:innen zu engagieren?

Im Jahr 2024 werden Neuwahlen des Seniorenbeirates stattfinden.

Alle Interessierten können sich bereits jetzt informieren.

Die Mitglieder des Seniorenbeirates geben gerne Auskunft über ihre Arbeit.

Weitere Informationen über die Tätigkeiten und Aktionen des Seniorenbeirates auf der Internetseite:

www.seniorenbeirat-gronau.de

TANZ IN DER TURBINE



Haben auch Sie Rhythmus im Blut oder genießen Sie es einfach, Menschen zu treffen und Musik zu hören?

Dann sollten Sie unbedingt beim **Tanz in der Turbine** vorbeischaun!

Evergreens der 1950er, Rock´n´Roll-Hymnen von Elvis und Co., Ohrwürmer aus der Beat-Generation, Schlagerschnulzen von Roy und Gitta oder doch lieber Flower-Power mit den Klassikern des Psychedelic Rocks – alles hatte seine Zeit!

Egal, in welchem Genre Sie sich wiederfinden, beim DJ-Nachmittag im rock´n´popmuseum hören Sie Klassiker und Altbekanntes, vielleicht Neues und Interessantes.

Auf jeden Fall können Sie das Tanzbein schwingen oder einfach nur zuhören und klönen.

Der Seniorenbeirat der Stadt Gronau und das rock´n´popmuseum laden Sie ganz herzlich in den Musikclub Turbine ein. Dieser befindet sich in den Räumen des rock´n´popmuseums und ist durch einen Seiteneingang erreichbar.

Kontakt im rock´n´popmuseum: Britta Drewitz, Tel. 02562/ 814821

„Save the Date“

**Notieren Sie die Termine für den
Tanz in der Turbine direkt in Ihrem Kalender:**

Mittwoch, 08.02.2023, 12.04.2023, 14.06.2023

jeweils 16 – 19 Uhr

Der Eintritt ist frei

SPD 60 plus

Bahnhofstraße 28, Gronau

Bürgerbüro, jeden Montag von 14.30 Uhr – 17.30 Uhr
(ausgenommen Feiertage)

Aktuelle Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Verbraucherzentrale NRW e.V.

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

Öffnungs- und Beratungszeiten:

Montag und Donnerstag: 09.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch und Freitag: 09.00 – 14.00 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

Winfrid Schmidt

Telefon: 02562/1879323

Mail: winfrid.schmidt@web.de



G-Mobil in Gronau



Jetzt buchen per
oder

Telefon **0251-62853110**
RVM On-Demand App

Das G(ronau)-Mobil ist der Bedarfsverkehr für Gronau und stellt damit eine moderne Alternative zum Linienbusverkehr im Stadtgebiet Gronau dar. Das G-Mobil ist am 01.06.2021 gestartet und hat den Stadtbus ersetzt (**Hinweis: Der Bürgerbus Gronau ist weiterhin unverändert im Einsatz!**).

Die vorhandenen Haltestellen wurden übernommen und durch weitere Zustiegspunkte ergänzt, damit möglichst kurze Wege entstehen. Per App oder Telefon können Sie barrierefreie Fahrzeuge bequem zu mehr als 130 Haltestellen im Stadtgebiet bestellen. Es gibt keinen starren Fahrplan oder festgelegte Routen. Innerhalb des Bediengebiets kann jede Verbindung (Haltestelle zu Haltestelle) gebucht werden. Durch das flexible System entstehen kurze Reisezeiten.

Weitere Informationen unter www.mein-gmobil.de.

Januar

Di. 10.01.2023 18 Uhr	Kino-Abend im Heimathaus , Alte Filme mit Ewald Wöltering – Heimatverein Epe
So. 15.01.2023 Abfahrt: 15.10 Uhr	„ Schietwiär “, Besuch der Niederdeutschen Bühne Münster, Abfahrt Busbahnhof Epe, Anmeldung erforderlich beim Heimatverein Epe
Mo. 16.01.2023 19 – 21 Uhr	„ Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung “ – Öffentlicher Vortrag des Betreuungsvereins im Pfarrhof St. Agatha, von-Keppel-Str. 3
Do. 19.01.2023 18 Uhr	Wiederbelebung und Anwendung des Defibrillators Informationsveranstaltung des Heimatvereins im Heimathaus Epe
Di. 24.01.2023 19 – 21 Uhr	„ Das neue Betreuungsrecht “ Öffentlicher Vortrag des Betreuungsvereins im Pfarrhof St. Agatha, von-Keppel-Str. 3
Do. 26.01.2023 10 – 11.30 Uhr	Lese-Matinee für Senior:innen in der Stadtbücherei Gronau, Leitung: Ulrich Lenzing, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich
Fr. 27.01.2023	Nistkastenbau in der Werkstatt Ralf Kötter mit Kindern der H.-Löns-Schule // Heimatverein Epe
Sa. 28.01.2023 18 – 21 Uhr	„ Tischlein deck dich “ – Märchendinner im Gasthof Driland Christel Bücksteeg Anmeldung über die Familienbildungsstätte
So. 29.01.2023 14.30 Uhr	Wanderung mit Grünkohlessen bei Bösing am Berge, Start um 14.30 Uhr ab Heimathaus, Anmeldung erforderlich: Heimatverein Epe

Bei uns sind Sie in guten Händen



Wir betreuen Sie dort, wo Sie zu Hause sind!

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

Rotes Kreuz im Kreis Borken

Tel. 02561 94 95

pflegedienst@drkborken.de

www.DRKBorken.de



Februar

Di. 07.02.2023 18 Uhr	„Anlage und Kredit“ - Vortrag im Heimathaus, Referent: Norbert Lünterbusch
Mi. 08.02.2023 16 – 19 Uhr	„Tanz in der Turbine“ im rock´n´popmuseum Tanzveranstaltung organisiert durch den Seniorenbeirat mit DJ- Der Eintritt ist kostenfrei
Do. 09.02.2023 10 – 11.30 Uhr	Lese-Matinee für Senior:innen in der Bücherei Epe, Leitung: Dorothe Roling, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich
Do. 09.02.2023 18.30 Uhr	„Was können wir vom Hospiz erwarten?“ Gespräch im Heimathaus mit dem Förderverein Epe und Josef-Haus e.V. Referentinnen: A. Terlinde und I. Hewing
Mo. 13.02.2023 10.30 – 12.30 Uhr	Medientreff am Montag 60+ in der Stadtbücherei Gronau, Thema: „Bertolt Brecht (1898 – 1956)“ Leitung: Ulrich Lenzing, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich
Do. 16.02.2023 18 Uhr	„Epe aktuell Schadensereignisse: Wie werden Gronau und Epe geschützt?“ Im Heimathaus Epe Referent: Marco van Schelve
Do. 23.02.2023 15 Uhr	Betriebsbesichtigung Fa. Stahlbau Benning GmbH Gronau-Epe, mit dem Heimatverein Epe Treffpunkt: Hofkamp 30

März

<p>Sa. 04.03.2023 und/ oder Sa. 11.03.2023</p>	<p>Aufhängen der mit den Kindern der Hermann-Löns-Schule gebastelten Nistkästen Heimatverein Epe</p>
<p>Mo. 06.03.2023 15 Uhr</p>	<p>Klöster und Not-Kirchen im deutsch-niederländischen Grenzgebiet Dia-Vortrag im St. Agatha-Domizil Anmeldung erforderlich bei St. Agatha-Domizil</p>
<p>Di. 07.03.2023 19 – 21 Uhr</p>	<p>„Unterstützende Entscheidungsfindung in der rechtlichen Betreuung“ – Öffentlicher Vortrag des Betreuungsvereins im Pfarrhof St. Agatha, von-Keppel-Str. 3</p>
<p>Mo. 13.03.2023 10.30 – 12.30 Uhr</p>	<p>Medientreff am Montag 60+ in der Stadtbücherei Gronau, Thema: Handlettering und Sütterlin Leitung: Martina Eckstein-Linke Gebührenfrei, Anmeldung erforderlich</p>
<p>Mo. 13.03.2023 18 Uhr</p>	<p>„Einführung in Komoot“ – Eröffnung der Radsaison. Heimathaus, Heimatverein Epe, Anmeldung erforderlich</p>
<p>Mi. 15.03.2023 14 Uhr</p>	<p>Besuch im Liberein Ariënhuis (ehem. Redemptoristenkloster) Glanerbrug (NL) Exkursion, Anmeldung erforderlich, Abfahrt: St. Agatha-Domizil</p>
<p>Mo. 20.03.2023 19 – 21 Uhr</p>	<p>„Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“- Öffentlicher Vortrag des Betreuungsvereins, Pfarrhof St. Agatha, von-Keppel-Str. 3</p>
<p>Fr. 24.03.2023 15 – 17 Uhr</p>	<p>Musik und Lieder, die uns durch unser Leben begleiten, Leitung: Peter Junk, Anmeldung bei der Familienbildungsstätte</p>

Do. 30.03.2023 18 Uhr	„Zukunftsenergie Wasserstoff – Einlagerung im Amtsvenn Epe“ Informationsveranstaltung im Heimathaus Epe, Referent: Andre Tenbrock
--------------------------	--

April

Mo. 03.04.2023 15 Uhr	Kultur- und Sozialgeschichte der niederländischen Region Twente Dia-Vortrag im St. Agatha-Domizil Anmeldung und Information im St. Agatha-Domizil
Mo. 03.04.2023 10.30 – 12.30 Uhr	Medientreff am Montag 60+ Spieletreff in der Stadtbücherei Gronau Leitung: Dorothe Roling, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich
Fr. 07.04.2023 10 Uhr	Karfreitag: Mit dem Rad zum Kreuzweg nach Heek Heimatverein Epe, Abfahrt ab Heimathaus
Mi. 12.04.2023 16 – 19 Uhr	„Tanz in der Turbine“ im rock´n´popmuseum Tanzveranstaltung organisiert durch den Seniorenbeirat mit DJ- Der Eintritt ist kostenfrei
So. 23.04.2023 13 Uhr	Radtour „Komm lieber Mai“ Abfahrt am Heimathaus, Heimatverein Epe
Do. 27.04.2023 18 Uhr	„Was wird mit den Energiepreisen?“ Informationsveranstaltung im Heimathaus, Heimatverein Epe Referent: Dipl. Ing. Herbert Daldrup
So. 30.04.2023 14 – 18 Uhr	Heimatverein Epe/ Heimathaus: „Haus der offenen Tür“ im Rahmen des Frühlingsfests

Mai

<p>Sa. 06.05.2023 Abfahrt: 9.30 Uhr</p>	<p>Naturkundliche Radtour mit dem Heimatverein Epe und dem KKV ins Klima- und Biodiversitätsgebiet Forstgut Ammeloe. (Lüntener Wald, Naturschutzgebiete „Schwatte Gatt“ u. „Lüntener Fischeiche“) Führung: Dr. Christoph Lünterbusch, Anmeldung erforderlich</p>
<p>Mo. 08.05.2023 10.30 – 12.30 Uhr</p>	<p>Medientreff am Montag 60+ In der Stadtbücherei Gronau Thema: „Ein Leben an und mit der Mauer“ Referent: Bolko Arlitt Gebührenfrei, Anmeldung erforderlich</p>
<p>Mo. 08.05.2023 19 – 21 Uhr</p>	<p>„Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“- Öffentlicher Vortrag des Betreuungsvereins, Pfarrhof St. Agatha, von-Keppel-Str. 3</p>
<p>Di. 09.05.2023 10 – 11.30 Uhr</p>	<p>Lese-Matinee für Senior:innen In der Bücherei Epe, Leitung: Dorothe Roling, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich</p>
<p>Mi. 10.05.2023 Abfahrt: 14 Uhr</p>	<p>Spirituelle Orte in Twente (NL) Exkursion - Abfahrt ab St. Agatha-Domizil Epe, Anmeldung und Information im St. Agatha-Domizil</p>
<p>So. 14.05.2023 Abfahrt: 13 Uhr</p>	<p>Radtour mit dem Heimatverein Epe ab Heimathaus</p>
<p>Do. 18.05.2023 6 Uhr</p>	<p>DAUTRAPPEN – Naturwanderung mit dem Heimatverein Epe in den Maimorgen mit geselligem Abschluss (ab Heimathaus)</p>

So. 21.05. – Do. 25.05.2023	5-tägige Fahrt des Heimatvereins Epe nach Lübeck und zu Perlen des Nordens: Lübeck, Schwerin, Wismar, Celle mit Residenzschloss. Persönliche Anmeldung erforderlich (Nähere Informationen entnehmen Sie bitte der Presse!)
--------------------------------	---

Juni

So. 04.06.2023 13 Uhr	„Holland ist so schön“: Radtour mit dem Heimatverein Epe ab Heimathaus
So. 11.06.2023 15 Uhr	30 Jahre Heimatverein Epe Radtour ab Heimathaus mit anschließendem Grillen in der Alten Tenne - Anmeldung erforderlich
Di. 13.06.2023 19 – 21 Uhr	„Das neue Betreuungsrecht“ – Öffentlicher Vortrag des Betreuungsvereins, Pfarrhof St. Agatha, von-Keppel-Str. 3
Mi. 14.06.2023 16 – 19 Uhr	„Tanz in der Turbine“ im rock´n´popmuseum Tanzveranstaltung organisiert durch den Seniorenbeirat mit DJ Der Eintritt ist kostenfrei
Mo. 19.06.2023 19 – 21 Uhr	„Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“ Öffentlicher Vortrag des Betreuungsvereins, Pfarrhof St. Agatha, von-Keppel-Str. 3

Bürgerbus Gronau und Epe



Seit sieben Jahren fährt der Bürgerbus zwischen Gronau und Epe und erfreut sich besonders bei den älteren Mitbürger:innen steigender Beliebtheit. Viele schätzen besonders die Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit. Die ehrenamtlichen Fahrer:innen des Bürgerbusses sind darüber hinaus für ihre Hilfsbereitschaft bekannt, helfen besonders der älteren Generation beim Aus- und Einsteigen. Daher ist es in der dunklen Jahreszeit besonders wichtig, dass sich die Fahrgäste an den **Haltestellen B 11** des Bürgerbusses deutlich bemerkbar machen, um nicht übersehen zu werden.

Es gibt auch im Jahr 2023 erstmals keinen neuen Fahrplan, der alte Plan behält seine Gültigkeit.

Allerdings gilt im Bürgerbus derzeit **weiterhin die FFP-2-Maskenpflicht**.

Auch gibt es **keine Preissteigerung**. Es bleibt bei dem Fahrpreis von 1,50 Euro bzw. kein Fahrpreis für Menschen, die einen Schwerstbehindertenausweis vorlegen können. Auch zahlen Kinder bis zum 6. Lebensjahr keine Fahrtkosten. „Wir wollen unser ehrenamtliches Angebot auch weiterhin gerne fortsetzen“, teilt der Vorsitzende des Vereins, Herbert Krause mit. Es bleibt also dabei: Der Bürgerbus trifft meist pünktlich (zur selben Minute) alle zwei Stunden an der jeweiligen der 32 Haltestellen ein.

Fahrpläne erhalten Sie im Bürgerbus.

Hilfreiche Hinweise, aber auch berechtigte Beschwerden bitte direkt an den Vorstand Tel. 02562-3349. Bei Bandaufzeichnung nennen Sie bitte die eigene Telefonnummer, damit zurückgerufen werden kann.

Sollten Sie Interesse haben, als Fahrer:in ehrenamtlich beim Bürgerbus tätig zu sein, melden Sie sich bitte beim Vorsitzenden Herbert Krause unter Tel. 02562-3349. Auch hier nennen Sie bitte Ihre Telefonnummer, damit zurückgerufen werden kann.

FÜR MEHR MITEINANDER

café grenzenlos

Mehr als nur ein Café

Für mehr Miteinander:

Regelmäßige Veranstaltungen,
Grenzüberschreitende Begegnungen, Vereine,
Projekte, Musik, Tanz und Kultur,
Nachhaltige Produkte, Bio, Fairtrade
und immer leckeren
selbstgebackenen Kuchen nach Omas Rezept!

**Wir suchen immer
ehrenamtliche Mitarbeiter*innen
für eine sinnstiftende Aufgabe.**

Wir sind erreichbar unter: 02562 7197100
grenzenlos.gronau@gmail.com
www.grenzenlos-gronau.org

Anmeldung für Veranstaltungen bitte an:
mechthild_odenbach@web.de
Kurt Schumacher Platz 6, 48599 Gronau

Unsere Öffnungszeiten:
Dienstag - Freitag: 14:00 - 17:30 Uhr
Samstag: 9:30 - 14.00 Uhr

Café Grenzenlos e.V., Terminplanung 1. Halbjahr 2023

07.01.2023: Couchgespräch mit Daniela Hartmann
08.01.2023: Versteigerung der Bilder von Renate Scholz
09.01.2023: Clown-Wettbewerb
13.01.2023 – 02.03.2023: Ausstellung Malkreis von Annette Jüttner
14.01.2023: Greyhound-Blues-Band
16.01.2023: Grenzenlose Vielfalt Gronau, erzähl mir, wo du herkommst
18.01.2023: Offener Treff des Blinden- u. Sehbehindertenvereins
27.01.2023: Irish Folk Session

05.02.2023: Frühstücksbuffet mit dem Hitparadentrio
13.02.2023: Grenzenlose Vielfalt Gronau, erzähl mir, wo du herkommst
15.02.2023: Offener Treff des Blinden- und Sehbehindertenvereins

01.03.2023: Osterhasen-Wettbewerb
03.03.2023, 18:00 Uhr: Bingo
05.03.2023: Frühstücksbuffet mit Live Musik
11.03.2023: Couchgespräch mit Patrick Schillgalies
15.03.2023: Offener Treff des Blinden- und Sehbehindertenvereins
20.03.2023: Grenzenlose Vielfalt Gronau, erzähl mir, wo du herkommst

01.04.2023: Sirko (Udo Lindenberg Double) (Eintritt 10,00 Euro)
01.04.2023: DRK Wettbewerb
17.04.2023: Grenzenlose Vielfalt Gronau, erzähl mir, wo du herkommst
19.04.2023: Offener Treff des Blinden- und Sehbehindertenvereins
23.04.2023: Tanz im Café

05.05.2023 – 09.06.2023: Ausstellung DRK-Kitas
07.05.2023: Frühstücksbuffet mit Live Musik
13.05.2023: Couchgespräch
15.05.2023: Grenzenlose Vielfalt Gronau, erzähl mir, wo du herkommst
17.05.2023: Offener Treff des Blinden- und Sehbehindertenvereins

02.06.2023- 29.06.2023: Ausstellung Nana Amiranashvili
04.06.2023: Frühstücksbuffet mit dem Hitparadentrio
12.06.2023: Grenzenlose Vielfalt Gronau, erzähl mir, wo du herkommst
17.06.2023: Couchgespräch
21.06.2023: Offener Treff des Blinden- und Sehbehindertenvereins
24.06.2023: Musikalischer Abend mit dem Hitparaden-Trio & Friends

Das Frühstücksbuffet beginnt immer um 09.30h.

Die musikalischen Veranstaltungen und Couchgespräche um 19.00h.

**Anmeldungen bitte unter: mecchthild_odenbach@web.de oder
telefonisch 02562 7197100 www.grenzenlos-gronau.org**

BETHESDA-SENIORENZENTRUM



Pflege mit  und Verstand



Betreuungs- und Pflegezentrum

Demenzbereich "Im Meer der Sinne"

Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege

Ambulanter Pflegedienst "Leben zu Hause ..."

Service-Wohnen am Bethesda

Bethesda-Seniorenzentrum GmbH

Zum-Lukas-Krankenhaus 3

48599 Gronau

Tel.: 0 25 62 / 71 92 -0

www.bethesda-seniorenzentrum.de

Pflegedienst Bethesda

Zum-Lukas-Krankenhaus 3

48599 Gronau

Tel.: 0 25 62 / 96 45 90 5

www.pflegedienst-bethesda.de



Im Alter sicher Wohnen und Leben!



Reguläre Sport-Angebote

Familienbildungsstätte

Laubstiege 15, Gronau

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

Gymnastik im Sitzen für Ältere:

17 x montags von 09.15 Uhr – 10.00 Uhr, ab 09.01.2023,

Leitung: Roland Heinelt

Tänze für Jung und Alt:

12 x dienstags von 15.00 Uhr – 16.30 Uhr, ab 10.01.2023 **und**

8 x dienstags von 15.00 Uhr – 16.30 Uhr, ab 18.04.2023

Leitung: Yvonne Kamperman

Rückenfit – Gymnastik für die Wirbelsäule:

21 x mittwochs von 10.30 Uhr – 11.15 Uhr, ab 11.01.2023

Leitung: Roland Heinelt

Atem- und Entspannungskurs:

4 x mittwochs von 19.30 – 20.45 Uhr ab 18.01.2023 **und**

4 x mittwochs von 19.30 – 20.45 Uhr ab 15.02.2023

Leitung: Charlotte Winkelhorst

Klangschalenerlebnis:

2 x dienstags von 19.30 – 21.00 Uhr ab 28.02.2023

Leitung: Petra Assing

Weitere Kurse können unter Tel.: 02562/ 9395-0 erfragt oder dem aktuellen Programmheft der Familienbildungsstätte entnommen werden.



Geborgenheit geben - Freude am Pflegen

AmbuPflege LANVERMANN

Wir pflegen zuhause!

- Grundpflege und medizinische Behandlungspflege
- Beratung und Pflegegutachten
- Hausnotruf
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Wohngemeinschaft und betreutes Wohnen

Essen auf Rädern

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



KONTAKT

Gildehauser Straße 145
48599 Gronau
Tel.: 02562 - 97904

Kruppstraße 13
48683 Ahaus
Tel.: 02561 - 69131

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

Euregio-Volkshochschule – Senioren VHS

von-Keppel-Str. 10, Gronau-Epe

Anmeldung und Auskunft über die Höhe der Kursgebühren erhalten Sie bei der Euregio-VHS

Rhythmische Sitzgymnastik – Sitztanz:

10 x dienstags, ab 24.01.2023, 10.30 Uhr – 11.30 Uhr

10 x dienstags, ab 18.04.2023, 10.30 Uhr – 11.30 Uhr

im Amtshaus Epe, 2. OG, R8, Leitung: Agnes Sandkamp
und

10 x mittwochs, ab 25.01.2023, 14.30 Uhr – 15.30 Uhr und

10 x mittwochs, ab 19.04.2023, 14.30 Uhr – 15.30 Uhr

im St. Antonius-Stift Gronau, Leitung: Agnes Sandkamp

Derzeit ist zur Teilnahme beim Betreten des St. Antonius-Stifts ein tagesaktueller Nachweis über einen negativen Corona-Schnelltest vorzulegen.

Herzsport Gronau und Epe

OCPD-, Hocker- und Übungsgruppen

Mittwochs, 17.30 Uhr

Trainingsgruppen

Mittwochs, 18.45 Uhr

Sporthalle Eilermarkschule, Albrechtstraße, Gronau

Kneipp-Verein

Parkweg 50, Gronau-Epe

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

Reha im Wasser:

Die folgenden Kurse „Reha im Wasser“ finden bei

Linds Wellness, Hoofdstraat 129, Overdinkel (NL) statt:

Montag 15.00 Uhr – 15.45 Uhr und 16.00 Uhr – 16.45 Uhr

Referentin: Christa Wallner, Reha-Übungsleiterin

Montag 18.30 Uhr – 19.15 Uhr und 19.30 Uhr – 20.15 Uhr

Referent: Renè Redder, Reha-Übungsleiter

Dienstag 17.00 Uhr – 17.45 Uhr und 18.00 Uhr – 18.45 Uhr

Referentin: Christa Wallner, Reha Übungsleiterin

Mittwoch 17.45 Uhr – 18.30 Uhr und 18.45 Uhr – 19.30 Uhr

Referentin: Aani Ichoua, Reha Übungsleiterin

Rücken-Fit für Männer um die 50:

Mittwochs 11.01.2023 – 29.03.2023 (12 Einheiten) 19 – 21 Uhr
und

Mittwochs 19.04.2023 – 05.07.2023 (12 Einheiten) 19 – 21 Uhr

Referent: Roland Heinelt, Präventionsübungsleiter

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

Faszien:

Mittwochs, 11.01.2023 – 29.03.2023 (12 Einheiten) 20 – 21 Uhr
und

Mittwochs, 19.04.2023 – 05.07.2023 (12 Einheiten) 20 – 21 Uhr

Referent: Roland Heinelt, Präventionsübungsleiter

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

Fit in den Alltag:

Mittwochs, 11.01.2023 – 29.03.2023 (12 Einheiten) 9.15 – 10.15 Uhr
und

Mittwochs, 19.04.2023 – 05.07.2023 (12 Einheiten) 9.15 – 10.15 Uhr

Referent: Renè Redder, Übungsleiter

Ort: Sporthalle 1, Laubstiege, Gronau

Tanzcocktail für Frauen:

Tanzen ist ein Fitnessstraining, das für jeden geeignet ist. Es steigert die Stabilität, Flexibilität, Balance und fördert die Körperwahrnehmung. Gleichzeitig hat es einen positiven Einfluss auf das Herz- und Kreislaufsystem.

Einfach einmal zum Schnuppern kommen, tanzen und Spaß haben.

Donnerstags, 12.01. – 30.03.2023 (12 Einheiten) 18.30 – 19.30 Uhr
und

Donnerstags, 20.04. – 06.07.2023 (10 Einheiten) 18.30 – 19.30 Uhr

Referentin: Barbara Köth-Gahlen, Übungsleiterin für Gymnastik u.Tanz

Ort: Aula des Berufskollegs, Brändströmstr. 20, Gronau

Stuhlyoga:

Donnerstags, 12.01. – 30.03.2023 (12 Einheiten) 9.30 – 10.30 Uhr
und

Donnerstags, 20.04. – 06.07.2023 (10 Einheiten) 9.30 – 10.30 Uhr

Referentin: Johanna Vöcking

Ort: Pfarrhof St. Agatha, von-Keppel-Str. 3, Gronau

Mitzubringen: eine eigene Yogamatte sowie Decke, kleines Kissen,
warme Socken und bequeme Kleidung

Turnverein Westfalia 07 Epe e.V.

Regelmäßige Angebote - Einstieg jederzeit möglich
(Reha-Sport mit und ohne Verordnung möglich)

Reha-Sport Aquafitness für Ältere:

Im Saunapark Epe

Montags 8.00 Uhr – 8.45 Uhr

Mittwochs 8.00 Uhr – 8.45 Uhr

Freitags 8.00 Uhr – 8.45 Uhr

Reha-Sport Wirbelsäulengymnastik für Damen u. Herren:

Geschäftsstelle des TV, Im Sunhag 2, Gronau-Epe

Mittwochs 10.45 Uhr – 11.30 Uhr

Donnerstags 18.00 Uhr – 18.45 Uhr

Gymnastik für Damen:

Geschäftsstelle des TV, Im Sunhag 2, Gronau-Epe

Dienstags 18.15 Uhr – 19.15 Uhr

Gymnastik Damen und Herren:

Geschäftsstelle des TV, Im Sunhag 2, Gronau-Epe

Montags 19.00 Uhr – 20.00 Uhr

Gymnastik Damen:

Overberg-Turnhalle, Kottker Esch, Gronau-Epe

Donnerstags 19.30 – 20.30 Uhr

Faustball Herren:

Dreifachhalle, Gasstraße, Gronau-Epe

Montags 20.00 – 22.00 Uhr

Anmeldung und Auskunft über die Höhe der Kursgebühr erhalten

Sie in der Geschäftsstelle, Im Sunhag 2, Gronau-Epe:

Dienstags u. freitags von 8.30 Uhr – 12.00 Uhr

Mittwochs von 17.00 Uhr – 19.00 Uhr

Telefon: 02565/ 9705160

Sportangebote beim TV Gronau 1887 e.V.

Vereinsheim: Laubstiege 42, Gronau

Anmeldung und Auskunft über die Höhe der Kursgebühren erhalten Sie direkt beim TV Gronau.

Gymnastik am Vormittag:

Montags 08.30 Uhr – 09.15 Uhr und 09.30 Uhr – 10.15 Uhr

Leitung: Saskia Herzberg

Dienstags 09.00 Uhr – 09.45 Uhr, Leitung: Iris Müller

Seniorengymnastik:

Mittwochs 08.45 Uhr – 09.30 Uhr und 09.45 Uhr – 10.30 Uhr

Donnerstags 09.45 Uhr – 10.30 Uhr

Leitung: Ellen Meier

Alltags-Training-Programm (ATP):

8 x donnerstags von 08.30 Uhr – 09.30 Uhr

Beginn: 12.01.2023, Leitung: Ellen Meier

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



Verband
**AHAUS
VREDEN**

BESTENS VERSORGT VOR ORT



ALLTAG



PFLEGE

Caritas Ambulante Pflege

Gronau
Berliner Platz 8
Ruth Zimmermann
Tel. 02562/991110

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



GESUNDHEIT



WOHNEN

Epe
Hindenburgring 7
Katharina Sutthoff
Tel. 02565/407740
E-Mail: cpg-epe@caritas-ahaus-vreden.de



BERATUNG



HOSPIZ

City-Wohnpark Gronau

Neustraße 27-31
Tel. 02562/93760

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

www.caritas-ahaus-vreden.de

Demenz-Angebote

Spezielle Angebote zur Unterstützung, Förderung und Verbesserung bei beginnender oder vorhandener Altersverwirrtheit – dementieller Veränderung und Demenzerkrankung.

Caritas Pflege & Gesundheit

Caritas ambulante Pflege Gronau

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

Dienstag von 15.00 – 18.00 Uhr

In den Räumlichkeiten des City Wohnparks,

Neustraße 27-31 in Gronau, 3. Etage

Im Bedarfsfall kann ein Fahrdienst angeboten werden.

Kontakt: Ruth Zimmermann, Telefon: 02562/ 991110

Caritas ambulante Pflege Ortsteil Epe

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

Montag und Dienstag von 15.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch und Freitag von 9.00 – 12.00 Uhr

In den Räumlichkeiten der Ambulanten Pflege,

Hindenburgring 7, Gronau-Epe

Kontakt: Katharina Sutthoff, Telefon: 02565/ 407740

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass alle genannten Termine eventuell nur eingeschränkt unter den Bedingungen der Corona-Schutzverordnungen des Landes NRW sowie des Kreises Borken stattfinden bzw. durchgeführt werden dürfen.

Kontaktadressen

A

ANTI-ROST

Kleinstreparaturen im Rahmen „Nachbarschaftlicher Hilfe“
Konrad-Adenauer-Str. 47-49, 48599 Gronau
Tel.: 02562/ 992766

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

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

Blinden- u. Sehbehindertenverein Coesfeld-Ahaus
Ansprechpartnerin Leitungsteam: Gabi Hens, Tel. 02547/ 1349
Ansprechpartner „Offener Treff Gronau“:
Dietmar Segbert, Tel. 02565/ 1583
Alfred Kötter-Orthaus, 0157/ 74656520
Email: coesfeld-ahaus@bsvw.de

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

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

Bürgerbusverein Gronau + Epe e.V.
Vorsitzender: Herbert Krause
Enscheder Str. 238, 48599 Gronau
Tel.: 02562/ 3349

C

Caritas Ambulante Pflege Gronau
Ruth Zimmermann
Berliner Platz 8, 48599 Gronau
Tel.: 02562/ 991110

Caritas Ambulante Pflege Epe
Katharina Sutthoff
Hindenburgring 7, 48599 Gronau-Epe
Tel.: 02565/ 407740

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

CDU Senioren Union
Erwin Aust
Bottstr. 13, 48599 Gronau
Tel.: 02562/ 5829

D

Deutsches Rotes Kreuz
Pflege-Beratungsbüro
Vereinsstr. 79, 48599 Gronau Tel. 02562/ 8152095
pflagedienst@drkborken.de

Deutsches Rotes Kreuz
Ambulante Wohngemeinschaft "Haus Morgenstern"
Vereinsstr. 79, 48599 Gronau Tel. 02562/ 7191130
morgenstern@drkborken.de

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

Deutsches Rotes Kreuz - Generationenbüro
Merschstr. 14, 48599 Gronau-Epe Tel. 02565/ 8490936
generationenbuero-epe@drkborken.de

Deutsches Rotes Kreuz - Wohnberatung
Merschstr. 14, 48599 Gronau-Epe, Tel. Mobil.:0176/ 18029704
wohnberatung@drkborken.de
(jeden 2. Montag im Monat von 14.30 – 17.00 Uhr)

Dorotheenhof Epe
Hausleitung Alexandra Brands
Laurenzstr. 34, 48599 Gronau-Epe
Tel.: 02565/ 404090

E

Evangelische Kirchengemeinde
Frau Hermann
Alfred-Drögstra-Platz 1, 48599 Gronau
Tel.: 02562/ 712317

Evangelisch Freikirchliche Gemeinde
Michael Gordon
Eschenstraße 1-5, 48599 Gronau

Ev. Lukas-Krankenhaus
Zum Lukas-Krankenhaus 1, 48599 Gronau
Tel.: 02562/ 79-0

F

Familienbildungsstätte
Laubstiege 15, 48599 Gronau
Tel.: 02562/ 9395-0
Fax: 02562/ 9395-95

Franziskus-Haus
Neziha Yildirim
Alstätter Str. 43, 48599 Gronau
Tel.: 02562/ 915-1700

Freiwilligenzentrale
Konrad-Adenauer-Str. 47-49, 48599 Gronau
Tel.: 02562/ 992766
info@fwz-gronau.de

H

Heimatverein Epe
von-Keppel-Straße 8, 48599 Gronau-Epe
Tel.: 02565/ 7899

Heimatverein Gronau
Enscheder Str. 1, 48599 Gronau
Tel.: 02562/ 4419

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

Hospizbewegung Gronau
Ochtruper Str. 20, 48599 Gronau
Tel.: 02562/ 9645996

K

Kneipp-Verein Gronau
Parkweg 50, 48599 Gronau-Epe
Tel.: 02565/ 3528

M

Menschen in Not-Gronau e.V. Förderverein
Unland 3
48599 Gronau-Epe
Tel. 0151 72411811
kontakt@menscheninnot.org

P

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

Parkinson-Forum Kreis Steinfurt e.V.
Kantstr. 25,
48565 Steinfurt
Tel.: 02551/ 834173
reiner.krausse@parkinson-steinfurt.de

S

Seniorenbeirat der Stadt Gronau

Mathias Frings, Vorsitzender, Tel.: 02562/ 1444

Martha Bösing, stellv. Vorsitzende, Tel.: 02565/ 3693

Hedwig Ellerkamp

Hans-Jürgen Sleutel

Herbert Schrötter

Thomas-Michael Wans

Wilfried Prangenberg

Manfred Haupt

Jutta Kolk

Helmut Krol

Gerhard Engbrink

Christian Mönninghoff

Margot Haupt

www.seniorenbeirat-gronau.de

info@seniorenbeirat-gronau.de

Senioren-gemeinschaft

St. Antonius Gronau

Mühlenmathe 19 c, 48599 Gronau

Tel.: 02562/ 9919880

SPD 60 plus - Bürgerbüro

Bahnhofstr. 28, 48599 Gronau

Kurt Rehbein, Tel.: 0151/ 50539189

rehbeinkurt@aol.com

Winfried Schmidt, Tel. 02562/ 1879323

winfrid.schmidt@web.de

St. Antonius-Stift
Hausleitung Wolfgang Averbeck
Möllenweg 24, 48599 Gronau
Tel.: 02562/ 915-1900
Fax: 02562/ 915-1995

St. Agatha-Domizil
Hausleitung Anja Doetkotte
Zum Bahnhof 7, 48599 Gronau-Epe
Tel.: 02565/ 9308-0
Fax: 02565/ 9308-1005

St. Agatha-Domizil – Tagespflege
Tanja Jochheim
Zum Bahnhof 7, 48599 Gronau-Epe
Tel.: 02565/ 9308-1370

Stadt Gronau
Altenhilfe-Koordinatorin Katrin von Trümbach
Postanschrift: Neustr. 31
Besuchsadresse: FD 350, Mühlenmathe 41
48599 Gronau
Tel.: 02562/ 12-542
Fax: 02562/ 12-7542
k.vontruembach@gronau.de

T

TV Gronau 1887 e.V.
Geschäftsstelle:
Laubstiege 42, 48599 Gronau
Tel.: 02562/ 21155

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

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.: 02562/ 608 6901
gronau@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw/beratungsstellen/gronau.de

VHS Gronau (Euregio-VHS)
Helga Ausländer
von-Keppel-Straße 10, 48599 Gronau-Epe
Tel.: 02562/ 12-666
Fax: 02562/ 12-669
vhs@gronau.de

„Senior:innen aktuell“

Energiebewusstsein und Energiesparen im Alltag - Was kann ich tun?

Das Thema „Energiesparen“ ist seit vielen Wochen immer noch aktuell und nicht aus den Medien wegzudenken. Ältere Menschen gehen oft sehr verantwortungsbewusst mit Energie um, da sie bereits in jungen Jahren zur Sparsamkeit erzogen worden sind. Türen schließen, Licht löschen, die Heiztemperatur nachts runterdrehen, all diese Dinge sind für viele selbstverständlich.

Einige fragen sich jedoch, was sie tun können, um ihren individuellen Verbrauch weiter zu senken. Hier ein paar kleine Tipps, die Ihnen dabei helfen können:

Heizung checken:

Denken Sie daran, dass Heizkörper ab und zu entlüftet werden müssen. Diese sollten nicht durch Möbel oder Vorhänge verdeckt sein, damit die Luft richtig zirkulieren kann.

Ebenso sollte die Heizungsanlage in regelmäßigen Abständen von einem Fachbetrieb überprüft werden.

Temperatur regeln. Schlafräume vertragen 18 °C, ungenutzte Räume müssen im Normalfall nicht oder nur wenig geheizt werden. Weniger als 16 °C sollten es aber nicht sein, sonst droht Schimmel, darauf weisen Energieberater:innen immer wieder hin. Denken Sie auf jeden Fall daran, dass erkrankte Menschen oft warme Räume benötigen, um sich wohlfühlen!

Grundsätzlich gilt: Jedes Grad Raumtemperatur weniger spart 6 Prozent der Energiekosten, darauf weist auch die Stiftung Warentest hin.

Wärme halten:

Oft entweicht die Wärme durch Fenster und Türen. Bei älteren Fenstern kann es helfen, diese mit Dichtungsband abzudichten. Außerdem helfen Zugluft-Stopper oder (bei glatten Böden:) unten an der Tür aufgeklebte Bürsten-Dichtungen. Die Zimmertüren zu kühleren Räumen sollten Sie stets schließen.

Lüften Sie auch im Winter! Zwei bis viermal täglich für 5 bis 10 Minuten bei voll geöffnetem Fenster, die Heizungsventile sollten dabei komplett

zugedreht sein. Lassen Sie die Fenster im Winter nicht auf Kipp und schließen Sie die Rollläden schon in der Dämmerung. Das hält die Wärme innen.

Kühlungen checken:

Die Kühlschranktemperatur sollte nicht weniger als 7 °C betragen, Gefrierschränke sollten nicht kälter als minus 18 °C eingestellt sein. Der Gefrierschrank sollte in regelmäßigen Abständen abgetaut werden, da eine vorhandene Eisschicht einen deutlich höheren Energieverbrauch hervorruft. Prüfen Sie Ihren Bedarf: passt die große Gefriertruhe im Keller noch zu Ihnen?

Koch-Verhalten checken:

Viel Energie sparen Sie zum Beispiel, indem Sie Wasser im Wasserkocher und nicht auf dem Herd erhitzen. Beim Kochen sollte der Deckel auf dem Topf sein und das passende Kochfeld gewählt werden. Verzichten Sie beim Backen auf das Vorheizen und nutzen Sie Umluft anstatt Ober- und Unterhitze. Schalten Sie Backofen und Herdplatte rechtzeitig ab, um die Nachwärme zu nutzen.

Clever waschen:

In den meisten Fällen kann eine Kochwäsche durch eine 60-Grad-Wäsche ersetzt werden. Lt. aktuellen Erkenntnissen reicht für normal verschmutzte Wäsche eine Waschtemperatur von 30 oder 40 °C. Die Maschine sollte voll beladen sein, eine Vorwäsche ist meist unnötig. Nutzen Sie die Eco-Programme Ihrer Waschmaschine. Der Waschgang dauert dann zwar länger, dies wirkt sich jedoch vorteilig auf den Energieverbrauch aus. Trocknen Sie die Wäsche möglichst an der Luft. Falls ein Trockner nötig ist, lassen Sie Ihre Wäsche vorab auf höchstmöglicher Drehzahl schleudern.

Sicherlich sind Ihnen die Hinweise nicht neu. Manchmal muss man sich das ein- oder andere nur wieder ins Gedächtnis rufen. Mehr nützliche und individuelle Hinweise zum Thema „Energie sparen“ erhalten Sie zum Beispiel bei den Energieberater:innen der Verbraucherzentrale oder der Stadtwerke.

Wichtige Dokumente

Es ist empfehlenswert, persönliche und wichtige Dokumente gesammelt an einem bestimmten Ort aufzubewahren, über die eine Person Ihres Vertrauens Bescheid weiß.

Dazu gehören insbesondere

- Abstammungs-/ Geburtsurkunde / ggf. Heiratsurkunde / Familienstammbuch
- Sozialversicherungsunterlagen der Krankenkasse, Pflegeversicherung, Rentenbescheide
- Versicherungsunterlagen:
(z. B. Lebensversicherung, Privathaftpflicht-, Unfall-, Hausrats- und Gebäudeversicherung, gesetzliche und private Pflegeversicherung, Kraftfahrzeugversicherung, Auslandsrankenversicherung u.a.)
- Verträge (z. B. Hauskauf-, Miet- und Grundstücksverträge)
- Übergabevertrag (sofern vorhanden)
- Vorsorgevollmacht (sofern vorhanden)
- Betreuungsverfügung (sofern vorhanden)
- Patientenverfügung (sofern vorhanden)
- Testament, Erbvertrag (sofern vorhanden)
- Zeugnisse
- Nachweise von Mitgliedschaften
- Bankunterlagen