



**Stadt
Gronau**

Vielfalt erleben



Kalender für Senior:innen 2025 / 2. Halbjahr

Inhaltsverzeichnis

Impressum	2
Grußwort	3

Termine

Termine allgemein	4
Regelmäßige Veranstaltungen	5
Monatsplan	30
Sport-Angebote / Gesundheits-Bewusstsein	39

Rat und Tat

Termine & Angebote rund um die Pflege	47
Soziales & Gesundheit bei der Stadt Gronau	58
Gut zu wissen...!	59
Unterwegs im Stadtgebiet / „Wie komme ich von A nach B?“	61
Senior:innen aktuell	65
Sudoku	66
Kontakt-Adressen	68
Sudoku-Lösung	77

Impressum

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

Die Dinge haben nur den Wert, den man ihnen verleiht

- Jean-Baptiste Molière-

Willkommen in der 2. Ausgabe 2025 des Kalenders für Senior:innen

Liebe Leserinnen und Leser!

Werte und Dinge – Werte und Menschen...

Die Aussage von Jean-Baptiste Molière ist – wie ich finde – eine wunderbare Aufforderung, die eigenen Wertevorstellungen auf den Prüfstand zu stellen. Wir werden daran erinnert, dass wir immer wieder auf´s Neue die Möglichkeit haben, den Dingen in unserem Leben einen individuellen Wert zu geben. Dies gilt umso mehr auch für die Menschen, mit denen wir uns umgeben.

Haben wir Bekannte und Angehörige, die uns unterstützen und durch ihre positive Ausstrahlung oder durch tatkräftige Hilfe unseren Tag erleichtern? Gerade diesen Herzens-Menschen sollten wir den besonderen Wert einräumen, den sie verdienen. Denken wir im Alltag immer wieder daran, diesen Menschen gegenüber unsere Wertschätzung auszudrücken. Diese neue Sichtweise kann uns positiv motivieren und auch dabei helfen, weitere Bekanntschaften zu knüpfen. Gemeinsam geht doch vieles besser!

In Gronau gibt es viele Möglichkeiten, Abwechslung in den Alltag zu bringen und Menschen kennenzulernen! Auf den folgenden Seiten habe ich Informationen zu den vielfältigen Begegnungsmöglichkeiten zusammengetragen.

Ich lade Sie ein, liebe Leser:innen, die verschiedenen Angebote aktiv zu nutzen. Möge Ihnen der Kalender als Wegweiser gute Dienste leisten. Bleiben Sie gesund, munter und interessiert!

Mit herzlichen Grüßen

Ihre
Katrín von Trümbach
Altenhilfe-Koordinatorin
Stadt Gronau



© C. Schindler-Harting

Termine...

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



© kaboompics/pixabay

In diesem Zusammenhang 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!

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

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 Änderungen ergeben haben.

Die Kontakt-Adressen finden Sie alphabetisch sortiert ab Seite 68.

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“.

Ehrenamt macht Freude! Auch im zweiten Halbjahr 2025 bietet das St. Agatha-Domizil wieder einige öffentliche Veranstaltungen an (siehe auch im Monatsplan ab Seite 30). Darüber hinaus gibt es täglich soziale und kulturelle Angebote für die Bewohner:innen des Hauses.

Diese Vielfalt ist nur möglich, weil Ehrenamtliche bei der Vorbereitung und Durchführung helfen und unterstützen.

Insgesamt engagieren sich über 50 Männer und Frauen ehrenamtlich im St. Agatha-Domizil. Ob im Fahrdienst für die zahlreichen Ausflüge der Senioren, in der Einzelbetreuung, als Musiker, Vorleser oder Begleiter bei Aktivitäten – in jedem Fall ist der Einsatz der Helfer:innen eine unschätzbare Bereicherung für die Senior:innen in Epe.

Die Verantwortlichen und die Senior:innen freuen sich über jeden Menschen, der Freude daran hat, diese Aktivitäten zu unterstützen.

Interessierte können sich direkt an das St. Agatha-Domizil wenden:

Mo. – Mi. 8.00 – 17.00 Uhr, Do. und Fr. 8.00 – 12.00 Uhr,

Tel.: 02565 / 9308-1300.



© Friedhelm Harmeling, St. Agatha-Domizil:

Gemeinsamer Ausfluga Ehrenamtlicher zur Bura Hülshoff

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

Senioren-gymnastik: 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 2025:

16.07.2025, 20.08.2025, 17.09.2025, 15.10.2025, 19.11.2025 sowie 17.12.2025

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

Ansprechpartner: Dietmar Segbert und Alfred Kötter-Orthaus

Geborgenheit geben
- Freude am Pflegen



AmbuPflege Lanvermann

Wir pflegen zuhause!

- Grundpflege und medizinische Behandlungspflege
- Beratung
- Pflegegutachten bei Pflegegrad 1-5
- Hausnotruf
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- 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

Parallelstraße 26
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 Sprechstunden: 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.

Regelmäßige Treffen: Erfahrungsaustausch mit anderen Betreuenden in gemütlicher Atmosphäre. Sie erhalten dort Informationen über allgemeine oder spezielle Themen rund um die ehrenamtliche Betreuung.

Donnerstag, 21.08.2025, 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

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

sowie Montag, 27.10.2025, 19.00 – 21.00 Uhr

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

Informationsveranstaltungen Vorsorge

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

Montag, 08.09.2025 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

Montag, 01.12.2025 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

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

Dienstag, 05.08.2025 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

Dienstag, 14.12.2025 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

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

Sonderveranstaltung:

„Ehrenamtliche rechtliche Betreuung - ein Engagement für Sie?“

Diese Informationsveranstaltung richtet sich an alle interessierten Bürger:innen, die eine verantwortungsvolle Aufgabe übernehmen wollen.

Es werden Menschen gesucht, die Mut haben, Verantwortung zu übernehmen, eine positive Einstellung zum Leben besitzen und ihren gesunden Menschenverstand für die betreuten Personen einsetzen möchten. Der Betreuungsverein freut sich auf ein persönliches Gespräch mit Menschen, die zuhören, Mut machen, trösten, beobachten und entscheiden können.

Nach einer umfassenden Einführung kann eine Betreuung vermittelt werden, die den persönlichen Wünschen, Fähigkeiten und zeitlichen Möglichkeiten der Interessierten entgegenkommt.

Donnerstag, 18.09.2025, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Vereinsstr. 75, Gronau

Eine Anmeldung bis zum 15.09.2025 ist erforderlich, die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 68.

Wussten Sie schon?

**Der Betreuungsverein
Gronau und Umgebung
e.V. feiert im Oktober 2025
sein 30-jähriges Jubiläum.**

Gratulation !

Seit 30 Jahren sind die Mitarbeitenden des Vereins auf dem Gebiet der rechtlichen Betreuung sowie in der Gewinnung, Schulung, Beratung, Fortbildung und Begleitung der ehrenamtlichen Betreuer:innen aktiv. „Es gibt sehr viele Herausforderungen, alles können wir nicht abfangen“, weiß der 1. Vorsitzende, Herbert Krause. „Wir sind nur eine von vielen Institutionen auf dem Lebensweg der Menschen. Wie heißt es so schön: Um ein Kind aufzuziehen, braucht es ein ganzes Dorf.“

Das 30-jährige Jubiläum des Vereins ist Grund genug, den folgenden Termin im Kalender zu markieren:

Am Freitag, 10.10.2025 wird eine Jubiläums-Veranstaltung stattfinden, darauf weist Herbert Krause, hin.

Die Planungen für das Fest sind aktuell in vollem Gange, alle Interessierten sind herzlich willkommen, so Krause.

Nähere Informationen zum Jubiläumsfest erteilt der Betreuungsverein.



© AiCanvas/pixabay

Biologische Station Zwillbrock

Telefon: 02564 / 986020

www.bszwillbrock.de

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

Die Biologische Station Zwillbrock bietet auch im 2. Halbjahr 2025 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.

„Abenteuer Wald“

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

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

Freitag, 10.10.2025 und

Freitag, 17.10.2025, jeweils 14.30 Uhr, Dauer: ca. 2,5 Stunden

Treffpunkt: Wanderparkplatz Schöttelkötter Damm, Gronau.

„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 erfahrt Ihr, wie das Bienenvolk in perfekter Arbeitsteilung Honig herstellt und Blüten bestäubt.

Wir säen bienenfreundliche Blumen für Zuhause und machen eine Honigkostprobe. Im Garten gibt es einen Teich mit Libellen und Wasserflöhen, außerdem Insektenhotels und Kompostbeete mit Krabbeltieren. Wir untersuchen mit Lupe und Mikroskop, gleichzeitig gibt es die Gelegenheit, ein Insektennest zu bauen.

Freitag, 25.07.2025, 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.



© Elisabeth Reinermann

Café Grenzenlos – Seniorennachmittag

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 ein Seniorennachmittag statt. In diesem Zusammenhang sind ebenfalls Mitglieder des Seniorenbeirates zugegen und freuen sich auf Ihren Besuch, auf Ihre Fragen und Anregungen („Senioren-Info-Treff“). Dies ist nur eine von vielen Veranstaltungen, die im Café Grenzenlos angeboten werden. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 27.

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.
Kontaktdaten finden Sie auf Seite 69.

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 >



Ev. Kirchengemeinde

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

Frauenkreis am Nachmittag:

Jeweils montags in geraden Kalenderwochen von 15.00 – 16.30 Uhr.

Senior:innen- & Gemeindefrühstück:

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

Ev. Kirche Epe, Bernhardstr. 10

Kaffee-Kränzchen:

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

Euregio-Volkshochschule (Senioren VHS)

Stadtbücherei Gronau, Bücherei Epe

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

Telefon: 02562 / 12-666 bzw.

Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1, Telefon: 02562 / 12-442 sowie

Bücherei Epe, von-Keppel-Str. 8, Telefon: 02565 / 12-325

Englisch für Senior:innen– Niveau A2/B1

12 x montags ab 08.09.2025, 9.00 Uhr – 10.30 Uhr im

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

Leitung: Gisela Evers, Anmeldung erforderlich

Euregio-Volkshochschule (Senioren VHS)

Stadtbücherei Gronau, Bücherei Epe

Lese-Matinee für Senior:innen:

Erinnern, Erleben, Diskutieren

Die Lese-Matinee bietet alle Zutaten für einen erbauenden Vormittag voller heiterer Erlebnisse: Unterhaltsame Literatur, interessante Begegnungen und geselligen Austausch. Bei einem Plausch mit anderen Teilnehmenden vergeht die Zeit wie im Fluge. Einzelpersonen sowie Gruppen aus Senioreneinrichtungen sind herzlich willkommen.

Das Angebot ist gebührenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich:

Donnerstag: 30.10.2025, 10.00 Uhr – 11.30 Uhr

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

Donnerstag: 13.11.2025, 10.00 Uhr – 11.30 Uhr

Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1, Leitung: Ulrich Lenzing

Dienstag: 16.12.2025, 10.00 Uhr – 11.30 Uhr

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

Medientreff am Montag 60+

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

Das Angebot ist gebührenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich:

LiteraturClub am Montag – 40. Todestag von Heinrich Böll

Montag: 01.09.2025, 10.00 Uhr – 11.30 Uhr

Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1, Leitung: Ulrich Lenzing,

LiteraturClub am Montag – 150. Todestag von Thomas Mann

Montag: 06.10.2025, 10.00 Uhr – 11.30 Uhr

Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1, Leitung: Ulrich Lenzing

Spieletreff am Montag

Spaß am Spiel kennt keine Altersgrenze, zudem hält Spielen die geistigen Fähigkeiten fit und schafft bisweilen neue Kontakte.

Das Angebot ist gebührenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich:

Montag: 20.10.2025, 10.30 Uhr – 12.30 Uhr

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

Euregio-Volkshochschule (Senioren VHS)

Stadtbücherei Gronau, Bücherei Epe

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, 16.09.2025, 17.00 – 18.00 Uhr

Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1,

Leitung: Ulrich Lenzing/Elvira Kwekkeboom

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. Das Fachpersonal berät persönlich, liefert die gewünschten Medien in die Wohnung und holt diese dort wieder ab. Dieser Zusatzservice ist für Kund:innen, die das Haus nicht verlassen können, kostenfrei. Senioreneinrichtungen können sich ebenfalls angesprochen fühlen. Auskunft erteilt: Franka Schreiber, Telefon: 02562 / 12-456.

Digital Café – Generationen im Austausch

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. Auch Aspekte wie z.B. der Schutz der eigenen Daten, Online-Banking und Digitaler Nachlass werden behandelt. 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 15.07.2025, 10.00 – 12.00 Uhr, gebührenfrei

DRK-Pflege-Beratungsbüro, Merschstr. 14

Euregio-Volkshochschule (Senioren VHS)

Stadtbücherei Gronau, Bücherei Epe

Smartphone für Senior:innen

Für die folgenden Smartphone-Kurse ist eine Anmeldung erforderlich:

Umgang mit dem Android-Smartphone, Kleingruppenangebot

2 x mittwochs ab 29.10.2025, 9.30 Uhr – 12.00 Uhr und
Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1, Leitung: Thomas Adriaans

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

Mittwoch: 12.11.2025, 9.30 Uhr – 12.00 Uhr
Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1, Leitung: Thomas Adriaans

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

Mittwoch: 19.11.2025, 9.30 Uhr – 12.00 Uhr
Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1, Leitung: Thomas Adriaans

Bildvorträge:

„**Denk ich an Holland**“ Leitung: Peter Benger

Montag, 08.09.2025, 15.30 Uhr – 16.30 Uhr

„**Wind- und Wassermühlen in Stadt und Region**“

Leitung: Georg Frieler

Montag, 20.10.2025, 15.30 Uhr – 16.30 Uhr

„**Denk ich an EUREGIO...**“ Leitung: Peter Benger

Montag, 24.11.2025, 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

Halbtagesfahrt – Panorama-Busfahrt im Nachbarland

Mittwoch, 10.09.2025, 14.00 Uhr – 18.00 Uhr

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

Leitung: Friedhelm Harmeling/Peter Benger

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 30 sowie in der Rubrik „Sport-Angebote / Gesundheits-Bewusstsein“
ab Seite 39.

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-

13 x donnerstags von 15.00 Uhr – 17.00 Uhr, ab 04.09.2025

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 3. Mittwoch im Monat von 15.30 Uhr – 17.30 Uhr -kostenfrei-

Nähere Informationen auf Seite 26.

Textiles Gestalten:

Handnähen mit Herz – Ihr selbstgemachtes Kuscheltier

3 x montags ab 08.09.2025 (Thema: „Katze/Hund“) sowie

4 x montags ab 03.11.2025 (Thema: „Teddy“)

jeweils von 19.00 – 21.15 Uhr, Leitung: Cornelia Weyck

Verschiedene Nähkurse im Nähatelier auf Anfrage.

Japanisch Sticken leicht gemacht: Sashiko für Einsteiger:innen

3 x donnerstags von 19.00 – 21.15 Uhr, ab 13.11.2025

Weitere Veranstaltungen der Familienbildungsstätte finden Sie im Monatsplan ab Seite 30 sowie in der Rubrik „Sport-Angebote / Gesundheits-Bewusstsein“ ab Seite 39.

Alle Angebote der Familienbildungsstätte sind im Internet abrufbar unter www.fbs-gronau.de

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 Hilfeinsatz 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

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 Seite 18) und
ReparaturTreff (nähere Informationen auf Seite 22).

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](https://www.facebook.com/fwzgronau)

[Instagram.com/fwz_gronau](https://www.instagram.com/fwz_gronau)

Heimatverein Epe e.V.

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

Öffnungszeiten:

Montag: 10.00 Uhr – 12.00 Uhr,
Dienstag: 15.00 Uhr – 18.00 Uhr
(ab September)
und nach Vereinbarung



© neelam279/pixabay

Regelmäßige Veranstaltungen ab August:

Singkreis: jeden 2. Montag im Monat, 18.00 Uhr

Küernachmittage: dienstags ab 15.00 Uhr

Rad-/ Wanderfreunde/ Kurz- bzw. Radwanderungen:

Oktober bis März: dienstags um 13.30 Uhr ab Heimathaus

April bis September: dienstags um 14.00 Uhr ab Heimathaus

Bei allen Radtouren des Heimatvereins Epe gilt Helmpflicht.

Familienforschung: Hilfsangebot während der Öffnungszeiten.

Im Heimathaus werden gesammelt:

Fotos, Postkarten, Bilder, Totenzettel etc.

Weitere Veranstaltungen des Heimatvereins Epe finden Sie im Monatsplan ab Seite 30 sowie unter www.epe.de.

Heimatverein Gronau e.V.

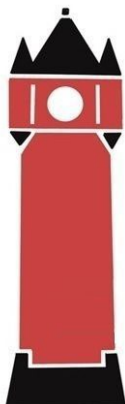
Enscheder Str. 1, Gronau. Telefon: 02562 / 4793.

Regelmäßige Termine ab August 2025:

- 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
Radfahrgruppe: jeden Mittwoch, April bis September, 14.00 Uhr
Oktober bis März, 13.00 Uhr

Treffpunkt (bei gutem Wetter): St. Antoniuskirche.

bei schlechter Witterung: Vortagsladen, Gildehauser Str. 77



Weitere Termine und Veranstaltungen des Heimatvereins Gronau finden Sie im Monatsplan ab Seite 30.

Für die Fahrten/Ausflüge ist grundsätzlich eine Anmeldung unter der Telefonnummer 02562 / 4793 notwendig. Die genauen Zeiten und Teilnehmekosten 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!

Lively – Weiße Dame Gronau

An der Weißen Dame 1, Gronau, Tel. 02562 / 600960

Ernährungsbewusst mit anschließendem

Küchenzauber: Gemeinschaftliches Kochen mit wöchentlich neuen Rezepten und anschließendem Essen. Mittwochs, Beginn: 11.00 Uhr:

Gehirnjogging mit spannenden Rätsel- und Denkaufgaben:

Freitags, Beginn: 10.30 Uhr

Backstube für süße Leckereien:

Gemeinschaftliches Backen. Freitags, Beginn: 11.00 Uhr

Spielenachmittag und fröhliche Runde:

Sonntags, Beginn: 11.00 Uhr

Interessierte können sich für diese offenen Angebote direkt in der Weißen Dame melden. Die Angebote sind kostenpflichtig (derzeit zum Schnupperpreis), eine Anmeldung ist erforderlich.



www.lukas-gronau.de



Erstklassige medizinische Versorgung - menschliche Nähe



Akutgeriatrie + Frührehabilitation
Psychiatrie + Psychotherapie

**Wachsen
Sie mit uns...**



JOHANNITER
**Ev. Lukas-Krankenhaus
Gronau**

Evangelisches Lukas-Krankenhaus Gronau
Zum Lukas-Krankenhaus 1 · 48599 Gronau
Tel. (0 25 62) 79 - 0

06/24 Ev. Lukas-Krankenhaus Gronau gGmbH; Bilder: Lukas-Krankenhaus Gronau

Menschen in Not – Gronau e.V. / Seniorenhilfe Gronau

„HoffnungsSchimmer“: Sprechstunden organisiert vom Förderverein

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

Wichtig: Terminvergabe telefonisch unter 0160 98655564.

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 z. T. ärztlich begleitet.

Treffpunkt ist der Konferenzraum hinter dem Café Vita.

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. auch 15 – 17 Uhr). Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 71.

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/

chronische Schlafstörungen Gronau und Umgebung e.V

Vorsitzender: Hans Dieter Meyer, Tel. 02565 / 8490219

Die weiteren Kontaktdaten finden Sie auf Seite 73.

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, den 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 Hausärztin 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: 28.08.2025 sowie 13.11.2025, jeweils 17.30 Uhr

Vor allem der Informationsabend im November spricht ausdrücklich auch Interessierte an, die bisher keinen Kontakt zur Selbsthilfegruppe hatten.

SENIOREN-KINO

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

Sondervorstellung für

Senior:innen:

Jeden zweiten Dienstag im Monat

Einlass: 14.00 Uhr

mit Kaffee & Kuchen

Filmbeginn: 15.00 Uhr

Komplettpreis: 8,50 €



Weitere Informationen, zum Beispiel welcher Film gezeigt wird, erhalten Sie im Internet (gronau.cinotech.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

Seniorenbeirat der Stadt Gronau

Postanschrift: Neustr. 31, 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 (neues Angebot):

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

Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6.

Seit März 2025 bieten die Mitglieder des Seniorenbeirates die öffentliche Sprechstunde „Senioren-Info-Treff“ an. Mit Ihren Fragen, Anregungen und Anliegen sind Sie herzlich Willkommen.

Zeitgleich findet im Café Grenzenlos ein Seniorenachmittag statt.

Boule-Angebote – freier Treff bei trockenem Wetter.

In Gronau auf dem LAGA-Gelände:

Samstags ab 15 Uhr sowie sonntags ab 11 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!

Nähere Informationen erteilen die Mitglieder des Seniorenbeirates.

Ausleihmöglichkeit:

Das therapeutische Elektro-Parallel-Tandem „Fun2Go“

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

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

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

Smartphone-Café

Kooperationsveranstaltung mit Familienbildungsstätte und Altenhilfe-Koordinatorin der Stadt Gronau, weitere Informationen auf Seite 26.

Haben Sie Fragen zu den Aufgaben des Seniorenbeirates? Haben Sie sonstige Anliegen 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 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

24.09.2025 / 29.10.2025

26.11.2025 / 10.12.2025

Direkt vor der Familienbildungsstätte Gronau befindet sich eine Haltestelle des Bürgerbusses und des G-Mobils, eine gute Erreichbarkeit ist somit gewährleistet. Das Smartphone-Café ist eine Kooperation von Seniorenbeirat und Altenhilfe-Koordinatorin der Stadt Gronau sowie der Familienbildungsstätte.



FÜR MEHR MITEINANDER

café grenzenlos

- Ort der Begegnung -

Regelmäßige Öffnungszeiten:

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

Wir empfehlen uns für Ihre Gruppenveranstaltungen

(z.B. Familienfeiern, Versammlungen von Vereinen uvm.) n. Vereinbarung

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

Kurt-Schumacher-Platz 6 • 48599 Gronau

SPD 60 plus

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

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

Tafel Gronau e.V.

Zollstr. 10, Telefon: 02562 / 817579

<https://tafel-gronau.de>

Ü55-Ausgabe

Die Tafel Gronau bietet einen neuen Termin für die Lebensmittelausgabe: Nutzer:innen der Tafel Gronau, die 55 Jahre und älter sind, können ihre Lebensmittel und Gegenstände des persönlichen Bedarfs zu einer speziellen Zeit persönlich abholen. Die Ausgabe findet statt:

Donnerstags, 11.30 – 13.00 Uhr (nicht an Feiertagen)

Eine vorherige Anmeldung bei der Tafel Gronau ist erforderlich.

Telefon „Silbernetz“ –Netzwerk gegen Einsamkeit im Alter

Tel. 0800 4 70 80 90

Täglich von 8.00 bis 22.00 Uhr. Anonym, vertraulich und kostenfrei.

Silbernetz bahnt einsamen Menschen ab 60 Jahren Wege aus der Isolation. Es ermöglicht anonyme Kontaktaufnahme, den Wiederaufbau persönlicher Verbindungen und hilft dabei, passende Angebote im Umfeld zu finden.

Nähere Informationen im Internet unter: <https://silbernetz.org/>

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

Winfried Schmidt

Telefon: 02562/1879323

Mail: winfrid.schmidt@web.de





© biollama/pixabay

Juli

Kontaktdaten zu den Angeboten siehe Seite 68 – 76

So. 13.07.2025 10 Uhr	Radtour, 65 km: Ziel „Alter Bahnhof Hestrup“ Organisiert durch den Heimatverein Epe. Bei den Radtouren gilt Helmpflicht! Abfahrt ab Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Anmeldung erforderlich.
So. 13.07.2025 15 – 17 Uhr	Trauercafé „Haltende Hände“ Ort: Walter-Thiemann-Haus, A.-Dragstra-Platz 1 Organisiert durch die Hospizbewegung Gronau e.V. Anmeldung erforderlich
Mi. 16.07.2025 14 – 16 Uhr	„Offener Treff“ des Blinden- und Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6
Mi. 25.07.2025 14.30 – 17 Uhr	„Summ, summ, Brumm“ - Großeltern mit ihren Enkelkindern zu Besuch in einer grünen Oase, Treffpunkt: Imkerei van der Wals, Maybachstr. 3. Referentin: Umweltpäd. Elisabeth Reiner mann, Organisiert durch die Biolog. Station Zwillbrock Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig. Mehr Informationen auf Seite 11.

August

Kontaktaten zu den Angeboten siehe Seite 68 – 76

Mo. 04.08.2025 16.30 Uhr	Vortrag über die „SeniorenLebenshilfe“ Referentin: Nicole Hilkemeyer (Alltagsbegleiterin) Ort: Heimatverein Gronau, Enscheder Str. 1 Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V., Weitere Informationen erteilt der Heimatverein
Di. 05.08.2025 19 – 21 Uhr	„Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung u. Notvertretungsrecht für Ehegatten“ Öffentlicher Vortrag des Betreuungsvereins Ort: Walter-Thiemann-Haus, A.-Dragstra-Platz 1
So. 10.08.2025 10 Uhr	Radtour „In´s Holländische“ mit Martin Borck Organisiert durch den Heimatverein Epe. Bei den Radtouren gilt Helmpflicht! Anmeldung erforderlich. Abfahrt ab Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10
Mi. 20.08.2025 14 – 16 Uhr	„Offener Treff“ des Blinden- und Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6
Do. 21.08.2025 14 Uhr	Radtour „In´s Hündfelder Moor“ Organisiert durch den Heimatverein Epe. Bei den Radtouren gilt Helmpflicht! Anmeldung erforderlich. Abfahrt ab Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10
Do. 28.08.2025 17.30 Uhr	Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Gronau und Umgebung e.V. Ort: Gasthaus Bösing, Am Berge 51 Mehr Informationen auf Seite 22/23



© armennano/pixabay

September

Kontaktaten zu den Angeboten siehe Seite 68 – 76

Mo. 01.09.2025 16.30 Uhr	Vortrag „Völkische Heimatschutzbewegung in Westfalen“ Referentin: Dorothee Jahnke, M.A. Ort: Heimatverein Gronau, Enscheder Str. 1 Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V., Weitere Informationen erteilt der Heimatverein
Di. 02.09.2025 18 Uhr	Vortrag „Hochzeit wider Willen“ Ort: Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Organisiert durch den Heimatverein Epe Referent: Stadtarchivar Gerhard Lippert Anmeldung erforderlich.
Do. 04.09.2025 14 Uhr	Radtour „Landwirtschaft er-FAHREN: Insekten als alternative Proteinquelle“ Organisiert durch den Heimatverein Epe. Bei den Radtouren gilt Helmpflicht! Anmeldung erforderlich. Abfahrt ab Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10
Mo. 08.09.2025 15.30 Uhr	Bildvortrag: „Denk ich an Holland“ Ort: St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7 Organisiert durch das St. Agatha-Domizil u. VHS Leitung: Peter Benger Informationen erteilt das St. Agatha-Domizil.
Mo. 08.09.2025 19 – 21 Uhr	„Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung u. Notvertretungsrecht für Ehegatten“ Öffentlicher Vortrag des Betreuungsvereins Ort: Pfarrhof St. Agatha, von-Keppel-Str. 5
Mi. 10.09.2025 14 Uhr	Panoramafahrt: Exkursion durch das niederländische „Städteband Twente“ organisiert durch das St.-Agatha-Domizil u. VHS. Leitung: Friedhelm Harmeling/Peter Benger. Abfahrt: St.-Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7 Anmeldung im St. Agatha-Domizil erforderlich.
So. 14.09.2025 15 – 17 Uhr	Trauercafé „Haltende Hände“ Ort: Walter-Thiemann-Haus, A.-Dragstra-Platz 1 Organisiert durch die Hospizbewegung Gronau e.V. Anmeldung erforderlich
Mi. 17.09.2025 14 – 16 Uhr	„Offener Treff“ des Blinden- u. Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6

Do. 18.09.2025 18 – 20 Uhr	„Ehrenamtliche rechtliche Betreuung... ein Engagement für Sie?“ Informationsabend des Betreuungsvereins, Ort: Vereinsstr. 75, Gronau Anmeldung erforderlich.
Mi. 24.09.2025 15.30 – 17.30 Uhr	Smartphone-Café (mehr Informationen auf S. 26) Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch Seniorenbeirat, Stadt Gronau Altenhilfe-Koordinatorin und Familienbildungsstätte Leitung: Ahsen Can-Karaman
Sa. 27.09.2025 9 – 12 Uhr	Infotag „Fibromyalgie“ Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch die Familienbildungsstätte Leitung: Nadine Palermo Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig.
So. 28.09.2025 14 – 18 Uhr	Haus der offenen Tür zum Michaelismarkt in Epe Ort: Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Organisiert durch den Heimatverein Epe
So. 28.09.2025 11 – 16 Uhr	Tag der Offenen Tür: Tagespflege am Bethesda (voraussichtlich incl. Oldtimer-Treff) Ort: Bentheimer Str. 22 Organisiert durch die Tagespflege am Bethesda

Oktober

Kontaktdaten zu den Angeboten siehe Seite 68 – 76

Mo. 06.10.2025 16.30 Uhr	„150 Jahre Eisenbahngeschichte in Gronau“ Referenten: Eckhard W. Bohn u. Helmut Lange Ort: Heimatverein Gronau, Enscheder Str. 1 Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V., Weitere Informationen erteilt der Heimatverein
Di. 07.10.2025 18 Uhr	„Tageszeitung heute“ Ort: Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Organisiert durch den Heimatverein Epe Referent: Guido Kratzke (Lokalredaktion Gronau der Westfälischen Nachrichten)
Fr. 10.10.2025	„30 Jahre Betreuungsverein Gronau u. Umgebung e.V.“: Jubiläums-Veranstaltung Nähere Informationen erteilt der Betreuungsverein

Fr. 10.10.2025 14.30 – 17 Uhr sowie Fr. 17.10.2025 14.30 – 17 Uhr	„Abenteuer Wald“ - Großeltern erleben mit ihren Enkelkindern den Wald, Treffpunkt: Wanderparkplatz Schöttelkotter Damm, Referentin: Umweltpäd. Elisabeth Reiner mann, Organisiert durch die Biolog. Station Zwillbrock Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig. Mehr Informationen auf Seite 11.
So. 12.10.2025 15 – 17 Uhr	Trauercafé „Haltende Hände“ Ort: Walter-Thiemann-Haus, A.-Dragstra-Platz 1 Organisiert durch die Hospizbewegung Gronau e.V. Anmeldung erforderlich
Di. 14.10.2025 19 – 21 Uhr	„Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung u. Notvertretungsrecht für Ehegatten“ Öffentlicher Vortrag des Betreuungsvereins Ort: Walter-Thiemann-Haus, A.-Dragstra-Platz 1
Mi. 15.10.2025 14 – 16 Uhr	„Offener Treff“ des Blinden- u. Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6
Do. 16.10.2025 14.30 Uhr	Fahrradtour mit Besuch der Firma Lively Weiße Dame (Gronau, An der Weißen Dame 1) Organisiert durch den Heimatverein Epe, Abfahrt: Heimathaus, von-Keppel-Str. 10. Es gilt Helmpflicht. Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig Informationen erteilt der Heimatverein Epe.
Mo. 20.10.2025 15.30 Uhr	Bildvortrag: „Wind- und Wassermühlen in Stadt und Region“ Ort: St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7 Organisiert durch das St. Agatha-Domizil u. VHS Leitung: Georg Frieler Informationen erteilt das St. Agatha-Domizil.
So. 26.10.2025 18 Uhr	Fahrt zur „Niederdeutschen Bühne Münster (Hörspiel: Nieweltieden)“ Organisiert durch den Heimatverein Epe, Abfahrt: Heimathaus, von-Keppel-Str. 10, Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig Informationen erteilt der Heimatverein Epe.
Mi. 29.10.2025 15.30 – 17.30 Uhr	Smartphone-Café (mehr Informationen auf S. 26) Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch Seniorenbeirat, Stadt Gronau Altenhilfe-Koordinatorin u. Familienbildungsstätte Leitung: Ahsen Can-Karaman



© Irina_kukuts/pixabay

November

Kontaktdaten zu den Angeboten siehe Seite 68 – 76

Mo. 03.11.2025 16.30 Uhr	„Woche der Erinnerung - Vortrag“ Referentin: Ingeborg Höting, M.A. Ort: Heimatverein Gronau, Enscheder Str. 1 Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V., Weitere Informationen erteilt der Heimatverein
Do. 06.11.2025 18 Uhr	„Was gibt es Neues in der Stadt - Epe aktuell: Der Bürgermeister zu Gast“ Ort: Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Organisiert durch den Heimatverein Epe
Fr. 07.11.2025 15.30 Uhr	Totengedenken „Was bleibt, wenn du gehst“ Gedenken an die im St. Agatha-Domizil verstorbenen Menschen Ort: Kapelle im St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7
Fr. 07.11.2025 19 Uhr	Krimilesung aus „Tod unterm Kirchturm“ mit Verkostung von Gourmet-Produkten – Autorin Helga Streffing liest aus ihrem 8. Münsterlandkrimi Ort: Gartenland Schmitz, Schelverweg 51 Gebührenpflichtig. Karten erhältlich in der Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 und bei Gartenland Schmitz

Do. 13.11.2025 17.30 Uhr	Informationsabend der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Gronau und Umgebung e.V. Ort: Gasthaus Bösing, Am Berge 51 Mehr Informationen auf Seite 22/23
Sa. 15.11.2025 11 – 16 Uhr	Advents-Basar der Tagespflege am Bethesda Ort: Bentheimer Str. 22 Organisiert durch die Tagespflege am Bethesda
Mi. 19.11.2025 14 – 16 Uhr	„Offener Treff“ des Blinden- u. Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6
Mo. 24.11.2025 15.30 Uhr	Bildvortrag: „Denk ich an EUREGIO“ 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. 26.11.2025 15.30 – 17.45 Uhr	Smartphone-Café (mehr Informationen auf S. 26) Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch Seniorenbeirat, Stadt Gronau Altenhilfe-Koordinatorin u. Familienbildungsstätte Leitung: Ahsen Can-Karaman



© NoName_13/pixabay

Dezember

Kontaktdaten zu den Angeboten siehe Seite 68 – 76

Mo. 01.12.2025 19 – 21 Uhr	„Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung u. Notvertretungsrecht für Ehegatten“ Öffentlicher Vortrag des Betreuungsvereins Ort: Pfarrhof St. Agatha, von-Keppel-Str. 5
So. 07.12.2025 15 Uhr	Konzert und Café: Weihnachtliche Blasmusik mit den „Dinkelmusikanten“ – Kaffee u. Kuchen zu Gunsten der Aktion „Schulgeld für Uganda“ Ort und Organisator: St. Agatha-Domizil / Brunnen-Café, Zum Bahnhof 7
Mi. 10.12.2025 15.30 – 17.30 Uhr	Smartphone-Café (mehr Informationen auf S. 26) Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch Seniorenbeirat, Stadt Gronau Altenhilfe-Koordinatorin u. Familienbildungsstätte Leitung: Ahsen Can-Karaman
Sa. 13.12.2025	„Offenes Kaffeetrinken anlässlich des Gronauer Weihnachtsmarktes“ Ort: Heimatverein Gronau, Enscheder Str. 1 Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V., Weitere Informationen erteilt der Heimatverein
Sa. 13.12.2025 15 Uhr	Chorkonzert: „Weihnachten entgegen“ – Besinnliche Texte und Chormusik von „Allegría Vocale“. Ort und Organisator: St. Agatha-Domizil / Kapelle, Zum Bahnhof 7
So. 14.12.2025 15 – 17 Uhr	Trauercafé „Haltende Hände“ Ort: Walter-Thiemann-Haus, A.-Dragstra-Platz 1 Organisiert durch die Hospizbewegung Gronau e.V., Anmeldung erforderlich
Mi. 17.12.2025 14 – 16 Uhr	„Offener Treff“ des Blinden- u. Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6
Mi. 17.12.2025 15.30 Uhr	Offenes Singen: „Macht hoch die Tür!“ Adventssingen mit dem St. Antonius-Chor, Epe Ort und Organisator: St. Agatha-Domizil / Kapelle, Zum Bahnhof 7



BETHESDA SENIORENZENTRUM

Pflege mit  und Verstand

**Betreuungs- und
Pflegezentrum**

Kurzzeitpflege

Verhinderungspflege

**Demenzbereich
„Im Meer der Sinne“**

**Tagespflege am
Bethesda-Seniorenzentrum**

**Service-Wohnen
am Bethesda**

**Ambulanter Pflegedienst
„Bethesda“**

Wir sind für Sie da.

BETHESDA-SENIORENZENTRUM GmbH

Zum Lukas-Krankenhaus 3 · 48599 Gronau

Telefon 0 25 62 / 71 92-0 · info@bethesda-seniorenzentrum.de

PFLEGEDIENST-BETHESDA

Zum Lukas-Krankenhaus 5 · 48599 Gronau

Telefon 0 25 62 / 96 45 90-5 · info@pflegedienst-bethesda.de

TAGESPFLEGE AM BETHESDA-SENIORENZENTRUM

Bentheimer Str. 22 · 48599 Gronau

Telefon 0 25 62 / 188 96 67 · info@tagespflege-bethesda.de



Sport-Angebote / Gesundheits-Bewusstsein



© Alexas_Fotos/pixabay

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!

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.

Boule spielen – leicht gemacht / Kleingruppenangebot

Boule, Boccia oder auch Pétanque – ein Kugelspiel mit Tradition und unterschiedlichen Varianten. Dieser Kurs ist für Anfänger:innen und für Fortgeschrittene geeignet. Ebenfalls mit körperlichen Einschränkungen (zum Beispiel vom Rollstuhl aus) kann hervorragend gespielt werden.

Alter und Fitnessgrad spielen bei diesem Präzisionssport keine Rolle.

4 x freitags: 29.08., 12.09., 19.09. und 26.09.2025, 14.45 Uhr – 17.00 Uhr

Ort: Boule-Bahn auf dem LAGA-Gelände, Lennéstr.

Euregio-Volkshochschule – Senioren VHS

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.

15 x donnerstags, ab 28.08.2025, 19.00 Uhr – 20.30 Uhr

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

Leitung: Martin Jochheim/Ludger Bauland

Einfach lostanzen für 60+

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

10 x donnerstags, ab 11.09.2025, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort: TVG-Vereinsheim, Laubstiege 42. Gronau

Leitung: Gika Buss-Engemann

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. Dadurch kann man mehr Selbstvertrauen gewinnen, was sich positiv auf die gesamte Ausstrahlung auswirkt.

12 x montags, ab 01.09.2025, 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, Koordination geschult. Das Tempo der Tänze wird an die Gruppe angepasst.

12 x mittwochs, ab 03.09.2025, 17.30 Uhr – 18.30 Uhr

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

Leitung: Agnes Sandkamp

Familienbildungsstätte

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

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

Ausgleichsgymnastik nach Musik

6 x montags ab 01.09.2025 sowie

7 x montags ab 27.10.2025

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 01.10.2025

Leitung: Nadine Palermo gebührenpflichtig

Gymnastik im Sitzen

6 x montags von 9.00 Uhr – 9.45 Uhr, ab 01.09.2025

7 x montags von 9.00 Uhr – 9.45 Uhr, ab 27.10.2025

Leitung: Roland Heinelt gebührenpflichtig

Tänze für Jung und Alt

6 x dienstags von 15.00 Uhr – 16.30 Uhr, ab 02.09.2025

7 x dienstags von 15.00 Uhr – 16.30 Uhr, ab 28.10.2025

Leitung: Yvonne Kamperman gebührenpflichtig

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

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: 02.09. – 02.12.2025 (12 Einheiten) 9.00 – 10.00 Uhr

Referentin: Johanna Vöcking

Ort: Sporthalle 1, Laubstiege, Gronau

Engpassdehnung nach Liebscher Bracht

Mittwochs: 03.09. – 03.12.2025 (12 Einheiten) 20.00 – 21.00 Uhr

Referent: Roland Heinelt, Präventionsübungsleiter

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

Fit im Kopf – Den grauen Zellen mehr Farbe geben! NEU!

Donnerstags: 04.09. – 04.12.2025 (12 Einheiten) 18.30 – 20.00 Uhr

Referentin: Kirsten Reincke, Ganzheitliche Gedächtnistrainerin

Ort: Lively, An der Weißen Dame 1, Gronau

Tanzcocktail für Frauen:

Tanzen ist ein Fitnesstraining, das für jede:n geeignet ist. Es steigert die Stabilität, Flexibilität, 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: 04.09. – 04.12.2025 (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, 18.00 – 18.45 Uhr, 19.00 – 19.45 Uhr

Referentin: Aani Ichoua, Reha-Übungsleiterin

Kneipp-Verein

Wassergymnastik, Kurs

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

Montags: 01.09. – 01.12.2025 (12 Einheiten) 17.15 – 18.15 Uhr

Referentin: Elke Pischel, Präventionsübungsleiterin

Dienstags: 02.09. – 02.12.2025 (12 Einheiten) 19.00 – 20.00 Uhr

Referentin: Ramona Bork, Präventionsübungsleiterin

Donnerstags: 04.09. – 04.12.2025 (12 Einheiten) 17.30 – 18.30 Uhr

Referentin: Ramona Bork, Präventionsübungsleiterin

04.09. – 04.12.2025 (12 Einheiten) 18.30 – 19.30 Uhr

Referentin: Sandra Faria, Übungsleiterin

„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.

Referentin: Erna Schuppert Pas

Treffpunkt: Wanderparkplatz an der Gildehauser Straße

Die Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben. Anfragen bitte direkt an den Kneipp-Verein.

Yoga und Klangschalen

Dienstags: 02.09. – 02.12.2025

(12 Einheiten)

Kurs 1: 17.45 – 19.15 Uhr

Kurs 2: 19.30 – 21.15 Uhr

Referentin: Johanna Vöcking

Ort: Familienzentrum St. Ludgerus,
Königstr. 11, Gronau



© k_newman/pixabay

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

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



© Elf-Moondance/pixabay

Sportangebote beim 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.

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 09.09.2025 (10 Einheiten)

Leitung: Iris Müller

Gymnastik am Vormittag:

Montags: 08.30 – 09.30 Uhr und 09.30 – 10.30 Uhr

Leitung: Saskia Herzberg

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

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

Donnerstags: 9.00 – 10.00 Uhr, ab 11.09.2025 (10 Einheiten)

Leitung: Gika Buss-Engemann

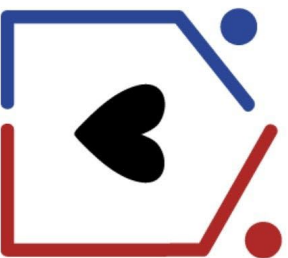
Reha-Sport-Angebote (Termine auf Anfrage):

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

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



© Alexas_Fotos/pixabay



AmbuVital Sanitätshaus

Alles aus einer Hand!

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

- Elektromobile
 - Rollator
 - Pflegebetten
 - Lifter
 - Bandagen
- und vieles mehr!



Lösung statt Einschränkung!
Wir machen es möglich.

Bahnhofstraße 93
48683 Ahaus
info@ambu-vital.de
www.ambu-vital.de

Ab dem 07.07.2025
Mo, Di, Do, Fr: 8:30 - 12:30 und 13:00 - 17:30
Mi: 8:30 - 13:00

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 5.

Caritasverband Ahaus-Vreden e.V.

Caritas Ambulante Pflege Gronau & Epe

Berliner Platz 8, Gronau, Telefon: 02562 / 991110

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

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

Dienstag: 15.00 – 18.00 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, Hindenburgring 7, Gronau-Epe

Für beide 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-epe@caritas-ahaus-vreden.de

Caritas Ambulante Pflege Gronau & Epe

Hindenburgring 7

Katharina Sutthoff

Tel. 02565/407740

E-Mail: cpg-epe@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.

Ramona Woschkowiak übernimmt nun diese Aufgaben in Gronau.

Ort: Konrad-Adenauer-Str. 45, Gronau

Tel.: 02561 / 4481828 Mobil: 0151 52363565

Sprechstunden: montags, 12.00 - 16.00 Uhr

Um vorherige telefonische Terminabsprache wird gebeten.



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Rotes Kreuz
im Kreis Borken
Ambulante Pflege

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
- Qualifizierung zur Nachbarschaftshilfe

Rotes Kreuz im Kreis Borken

Tel. 02562 8152095

pflegedienst@drkborken.de

www.DRKBorken.de



Hospizbewegung Gronau e.V.

Ochtruper Str. 20, Gronau, Tel.: 02562 / 9645996 bzw. 0171 7801075.

Für folgende Unterstützungs-Angebote bitten die Mitarbeiter:innen des Hospizbüros um vorherige Anmeldung:

Trauercafé „Haltende Hände“

In unserem Trauercafé sind Sie mit Ihrer Trauer nicht alleine. Unsere ehrenamtlichen Trauerbegleiter:innen schenken Ihnen ihre Zeit und sind für Sie da.

Termine: 2. Sonntag im Monat von 15.00-17.00 Uhr

13.07., 14.09., 12.10. sowie 14.12.2025

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

Trauertreff

Trauernde sind oft ziemlich allein mit ihrer Trauer. Wir bieten Ihnen dazu die Teilnahme an unserem Trauertreff an, bestehend aus einer kleinen Gruppe, die sich regelmäßig trifft.

Termine: 1x im Monat von 18.00-19.30 Uhr

Ort: Seminarraum, Ochtruper Str. 20, Gronau.

Die aktuellen Termine werden Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt.



© pixabay

Tageshospiz im Josef-Haus

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

Ein Tageshospiz ist ein umfassendes Versorgungsangebot für Menschen mit unheilbarer Erkrankung, welches an einzelnen oder an allen Wochentagen in der Zeit von 8.30 Uhr – 16.30 Uhr in Anspruch genommen werden kann. Schwerstkranke Menschen in der letzten Lebensphase erhalten hier ganzheitliche Betreuung, therapeutische Beschäftigung und Hospiz- bzw. Palliativpflege. Ebenso deren An- und Zugehörige finden umfangreiche Hilfestellungen. Durch vielfältige Angebote wird sozialer Isolation entgegengewirkt. Der Besuch des Tageshospizes ist für die Betroffenen nach festgestelltem Bedarf durch den behandelnden Arzt und einer Bewilligung der Krankenkasse kostenfrei. Da nicht alle Kosten für die Nutzung des Tageshospizes durch die Kostenträger übernommen werden, sind Tageshospize spendenabhängige Betriebe. Anfallende Differenzbeträge werden durch den Verein Josef-Haus e.V. übernommen und ausgeglichen. Für weitere Fragen zum Thema Josef-Haus bzw. Tageshospiz wenden Sie sich bitte an Marina Bloom, josef-haus@st-antoniushaus-gronau.de

Tagespflege am Bethesda Seniorenzentrum

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

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

Hinweise zu aktuellen Veranstaltungen im Monatsplan ab Seite 30.



© Dar1930/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:

08. Juli 2025, 19.00 Uhr

Vereinbarkeit von Beruf und Pflege / Gudula Decking, Kreis Borken

19. August 2025, 19.00 Uhr

Leistungen der Pflegeversicherung / Gudula Decking, Kreis Borken

16. September 2025, 19.00 Uhr

Geistig fit bleiben: Mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen / Frau Dr. Philipp-Metzen, Landesverband der Alzheimer Gesellschaft NRW e.V.

07. Oktober 2025, 19.00 Uhr

Finanzierung des Pflegeheimplatzes / Ruth Weddeling, Kreis Borken

04. November 2025, 19.00 Uhr

Wohnen im Alter / Gudula Decking, Kreis Borken

02. Dezember 2025, 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.



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 Haustierversorgung, 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@pflegeweerei.de

🌐 www.pflegeweerei.de

☎ 02562 600 96 96

📞 0151 1849 0057





Die neue Generation der Pflege

**MIETE ab
13 € / QM**

Sicher leben, selbstbestimmt bleiben –
mit Freude, Herz und Gemeinschaft bei lively.

Bei uns gestalten Sie Ihren Alltag so, wie er für Sie passt.

Gemeinsam mit unserem Partner der Pflege Weberei bieten wir
maßgeschneiderte Pflege mit Zeit, Wertschätzung und echter Nähe.

Erleben Sie liebevoll gestaltete Wohlfühl-Gemeinschaftsbereiche, ein
abwechslungsreiches Wochenprogramm voller Lebensfreude und ein herzliches
Miteinander das Generationen verbindet. Offen für alle, ob mit oder ohne Pflegegrad.

Für ein Leben voller Möglichkeiten, Fürsorge und Geborgenheit.

Das neue betreute Wohnen mit und ohne Pflegegrad. Rundum sorglos. Echt lebendig.

**Rufen Sie uns an ,
wir nehmen uns Zeit für Sie.**

Frau Christiane Hantke
christiane@lively.de
0151 2065 5662

www.lively.de
LIVELY Weiße Dame Gronau
An der Weißen Dame 1
48599 Gronau



Pflege Weberei Pflegedienst & Alltagshilfe

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

Angebot in Kooperation mit:

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, Weiße Dame, Gronau

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

Das Angebot ist kostenpflichtig, weitere Infos auf Seite 55.

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.



© lovelooking/pixabay

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

Pflegegrad beantragen – erste Schritte

Ein 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.

Manchmal entsteht eine Pflegebedürftigkeit nach einem bestimmten Ereignis wie z.B. nach einem Unfall, in vielen Fällen entwickelt sich die Pflegebedürftigkeit jedoch schleichend. Die Betroffenen sind dann auf personelle Hilfe bei der Pflege und Betreuung angewiesen. Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie oder Ihr:e Angehörige:r im Alltag regelmäßig Hilfe benötigen, könnte ein Anspruch auf Leistungen aus der Pflegeversicherung bestehen. Abhängig vom Grad der Pflegebedürftigkeit können die Pflegeleistungen eine wertvolle Hilfe im Alltag darstellen.

Es ist ratsam, den Antrag möglichst frühzeitig zu stellen, da die Leistungen erst ab dem Monat der Antragstellung gezahlt werden.

Einige Voraussetzungen sind zu beachten:

- Die körperliche und/oder geistige Einschränkung erschwert den Alltag nicht nur vorübergehend sondern voraussichtlich mindestens 6 Monate.
- Die Person, die zukünftig Pflegeleistungen erhalten soll, muss in den letzten 10 Jahren mindestens 2 Jahre lang in die Pflegeversicherung eingezahlt haben.

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

Um die Pflegebedürftigkeit festzustellen, beauftragt die Pflegekasse den Medizinischen Dienst, kurz „MD“. Speziell ausgebildeten Gutachter:innen nehmen zeitnah Kontakt zu Ihnen auf, um einen Termin zu vereinbaren. Nach einem festgelegten Verfahren wird in der häuslichen Umgebung geprüft, wie selbstständig Sie sich noch versorgen können. Dafür müssen Fragen beantwortet und Übungen absolviert werden.

Sobald die Pflegebedürftigkeit festgestellt wurde, erhalten Sie einen Bescheid Ihrer Pflegekasse und können erste Schritte unternehmen, um die Pflege individuell zu organisieren.

Dabei stellt sich die Frage, was An- und Zugehörige selbst leisten können. Gibt es Aufgaben, die durch professionelle Anbieter erbracht werden müssen? Sollen Leistungen durch einen ambulanten Pflegedienst erbracht werden, müssen diese individuell besprochen und vertraglich vereinbart werden. Mitunter kann es sich lohnen, das Leistungsangebot der Pflegedienste vor Ort zu vergleichen. Beachten Sie, dass manche Pflegedienste nicht jederzeit freie Kapazitäten haben. Seien Sie offen, für gewisse Zeit eine Kompromisslösung zu finden.

Es ist in jedem Fall sinnvoll, die Versorgung auf mehrere „Schultern“ zu verteilen. Im Alltag soll dadurch vermieden werden, dass durch den Ausfall einer einzelnen Pflegeperson akute Versorgungslücken entstehen.

Praxis-Tipp:

Bereiten Sie sich auf den Begutachtungs-Termin vor. Holen Sie sich, wenn möglich, eine:n Angehörige:n oder Ihre Pflegeperson dazu.

Schreiben Sie über einige Tage hinweg auf, welche Hilfestellungen und Unterstützungen Sie im Alltag benötigen. Da nicht jeder Tag gleich verläuft, kann es hilfreich sein, Beobachtungen in Form eines „Tagebuchs“ festzuhalten. Denken Sie hier nicht nur an die reine körperliche Pflege, sondern auch an notwendige Unterstützungen, wie zum Beispiel bei nächtlicher Unruhe oder bei der Strukturierung des Tages.

Legen Sie zum Termin folgende Unterlagen bereit (ggf. in Kopie):

- aktuelle Berichte von Ärzten / Entlass-Berichte vom Krankenhaus / Reha
- Schwerbehindertenausweis (wenn vorhanden)
- Medikamentenplan / Liste genutzter Hilfsmittel (Brille, Hörgerät, Rollator)

Beschreiben Sie Ihren Hilfebedarf so realistisch wie möglich und bleiben Sie auch bei unangenehmen Fragen ehrlich. Scheuen Sie nicht davor, Schwächen anzugeben, zeigen Sie aber auch auf, was Sie bzw. der Pflegebedürftige noch selbst erledigen kann. Bei Unsicherheiten stellen Sie während der Begutachtung Fragen und machen sich Notizen.

Falls Sie mit dem daraufhin ergehenden Bescheid der Pflegekasse nicht zufrieden sind, besteht die Möglichkeit des Widerspruchs.

Zusammengefasst das Wichtigste in Kürze:

- Leistungen der Pflegeversicherung müssen beantragt werden, Zuständig sind die Pflegekassen bzw. bei privat Versicherten die private Pflegeversicherung.
- Voraussetzung ist die Pflegebedürftigkeit:
Gutachter:innen überprüfen, wie selbstständig ein Mensch sein Leben führen kann, daraus errechnet sich der Pflegegrad.
- Bereiten Sie sich auf die Begutachtung vor, halten Sie u.a. ärztliche Berichte bereit

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

Bürgerbus Gronau und Epe

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, helfen besonders der älteren Generation beim Aus- und Einsteigen. Es ist allerdings, nicht nur in der dunkleren Jahreszeit besonders wichtig, dass sich die Fahrgäste an den Haltestellen B 11 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. Suchen Sie noch eine neue ehrenamtliche Tätigkeit? Umgeben Sie sich gern mit freundlichen und aufgeschlossenen Menschen und fahren Sie gerne mal ein etwas größeres Auto? Dann kommen Sie zu uns und werden ehrenamtliche:r Busfahrer:in. Als Ehrenamtler:in erhalten Sie vom Verein keine Vergütung, dafür bedankt sich dieser aber bei Ihnen auf andere Weise. Im Sommer organisiert der Bürgerbusverein Ausflüge und Grillabende und auch im Winterhalbjahr gibt es gemütliche Zusammenkünfte.

Wer sich als Fahrer:in engagieren möchte, ist im Bürgerbusverein gern gesehen. Interessierte erfahren dazu mehr bei jeder Bürgerbusfahrer:in/ jedem Bürgerbusfahrer, aber auch beim Vorsitzenden des Bürgerbusvereins, Dieter Krabbe unter Tel.: 02562 / 23929 oder per Email: dieter.krabbe@online.de.

G-Mobil für Gronau

Flexibel unterwegs mit Shuttle und Bus

Zum 7. Januar 2025 wird das Mobilitätskonzept G-Mobil angepasst.

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



© die-marquardts.com

in Gronau auf die veränderten Rahmenbedingungen ausgerichtet.

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

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

- **C1:** Die Ringlinie West fährt ab Gronau Bahnhof **einmal in der Stunde** in Richtung 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, Eilermarschule 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 Eilermarschule (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**

„Nette Toilette“

„Wo wird's Zeit...?“

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



© Alexas_Fotos/pixabay

„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.

„Senior:innen aktuell“

Digitale Zukunft

Chance und Herausforderung zugleich

Immer mehr Menschen nutzen digitale Technologien wie Smartphones, Tablets, das Internet und soziale Netzwerke, um am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Sie kommunizieren mit Familie und Freunden, rufen Informationen ab oder nehmen Dienstleistungen in Anspruch. Smartphones und Apps prägen zunehmend alle Lebensbereiche, auch für Seniorinnen und Senioren.

Sowohl neue Chancen als auch neue Herausforderungen eröffnen sich durch die voranschreitende Digitalisierung. Diese Form der Kommunikation ermöglicht es, auch bei eingeschränkter Mobilität mit Menschen in Kontakt zu bleiben. Über das Internet haben Senior:innen ebenfalls Zugang zu Bildungsangeboten, kulturellen Inhalten, Büchern, Musik und Spielen, was zur gesunden geistigen Aktivität und zu einer guten Lebensqualität beitragen kann.

Als Herausforderung ist zu sehen, dass derzeit noch viele Menschen Unterstützung benötigen, um den Umgang mit den neuen Technologien zu erlernen und sicher im Internet agieren zu können. Sicherheitsrisiken wie Betrug und Cyber-Kriminalität stellen Gefahren dar, da die meisten Senior:innen weniger Erfahrungen im Umgang mit solchen Risiken haben.

Damit auch ältere Menschen die Vorteile der digitalen Zukunft bestmöglich und vor allem sicher nutzen können, sind gezielte Bildungsangebote, leicht verständliche Technik und persönliche Unterstützung notwendig. Ebenfalls die Bereiche Politik, Wirtschaft und Gesellschaft sollten gemeinsam daran arbeiten, digitale Teilhabe für alle Generationen sicherzustellen.

Sind Sie noch unsicher im Umgang mit Ihrem Smartphone?

Die Euregio-VHS bietet Einführungskurse speziell für Senior:innen an (teilweise gebührenpflichtig). Informationen hierzu finden Sie auf Seite 16.

Zudem existieren in Gronau und Epe folgende kostenfreien Hilfsangebote:

Smartphone-Café in Gronau, Laubstiege 15, Informationen auf Seite 26

Digital-Café in Epe, Merschstr. 14, Informationen auf Seite 15

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.



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

Die Lösung finden Sie am Ende des Kalenders auf Seite 77.

Wichtige Dokumente

Es ist empfehlenswert, wichtige persönliche Dokumente gesammelt an einem zentralen Ort aufzubewahren, über die eine Person Ihres Vertrauens Bescheid weiß. Dazu gehören insbesondere:

- Abstammungs-/ Geburtsurkunde / ggf. Heiratsurkunde / Familienstammbuch
- Sozialversicherungsunterlagen / Unterlagen der Krankenkasse
- 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

Denken Sie rechtzeitig daran, eine Person Ihres Vertrauens ggf. auch für Bankangelegenheiten zu bevollmächtigen.

Kontaktadressen

A

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@online.de

C

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

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

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-antoniuss-gronau.de

E

EUTB Kreis Borken, Josefstr. 27, 48683 Ahaus
Tel.: 02561 / 4481828 Mobil: 0151 52363565

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

Evangelisch Freikirchl. 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-antoniuss-gronau.de

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

H

Heimatverein Epe e.V.
von-Keppel-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-antoniushaus-gronau.de

K

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

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

L

LIVELY Weiße Dame Gronau
An der Weißen Dame 1, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 600960 Mobil: 0049 151 20655662 (Vermietung)
gronau@lively.de www.lively.de

M

Menschen in Not-Gronau e.V. Förderverein

Unland 3, 48599 Gronau-Epe

Tel.: 0151 72411811 kontakt@menscheninnot.org

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

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

Seniorencommunity St. Antonius Gronau
Mühlenmathe 19 c, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 9919880

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 Anja Doetkotte
Zum Bahnhof 7, 48599 Gronau-Epe
Tel.: 02565 / 9308-0
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-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-antoniuss-gronau.de

Tagespflege am Bethesda Seniorenzentrum,

Anke Vöcking, Bentheimer Str. 22, 48599 Gronau

Tel.: 02562 / 1889667

anke.voecking@tagespflege-bethesda.de

TV Gronau 1887 e.V.

Geschäftsstelle:

Laubstiege 42, 48599 Gronau

Tel.: 02562 / 21155 info@tv-gronau.de

TV Westfalia 07 Epe e.V.

Geschäftsstelle: Im Sunhag 2, 48599 Gronau-Epe

Tel.: 02565 / 9705160 geschaeftsstelle@tv-epe.de

V

VdK Sozialverband, Ortverband Gronau
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 vhs@gronau.de



Raum für Notizen:



Sudoku-Lösung

Lösung von Seite 66

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



© K. von Trümbach