



Kalender für Senior:innen 2024 | 2. Halbjahr

Inhaltsverzeichnis

Impressum	2
Grußwort	3

Termine

Termine allgemein	5
Regelmäßige Veranstaltungen	5
Monatsplan	34
Sport-Angebote / Gesundheits-Bewusstsein	48

Rat & Tat

Betreuungs-Angebot	58
Gesundheit & Soziales bei der Stadt Gronau	60
Gut zu wissen...!	62
„Wie komme ich von A nach B?“ – Unterwegs in Gronau	63
Senior:innen aktuell	67
Sudoku	68
Kontakt-Adressen	70
Sudoku-Lösung	78

Impressum

Redaktion: Stadt Gronau, Altenhilfe-Koordination,

Katrin von Trümbach

Quellen/ Copyright

Foto Seite 4: Carina Schindler-Harting

Foto Seite 6: Friedhelm Harmeling

Foto Seite 10: Elisabeth Reinermann

Foto Seite 20: Heimatverein Gronau

Fotos Seite 25: Kreis Borken

Foto Seite 31: Familienbildungsstätte Gronau

Foto Seite 55: Kneipp-Verein

Fotos Seite 62: Tagespflege am Bethesda, Franziskus-Haus

Foto Seite 63: Hans Dieter Meyer

Fotos Seite 64, 65, 68, 78: Stadt Gronau

Fotos Seite 5, 7, 19, 22, 28, 32, 35, 36, 39, 42, 45, 51, 66: pixabay

Druck: Hausdruckerei Stadt Gronau

Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.

-Aristoteles? Cora L. V Scott?

Willkommen in der 2. Ausgabe 2024 des Kalenders für Senior:innen
Liebe Leserinnen und Leser!

Den oben zitierten Aphorismus finden wir auf unendlich vielen Kalenderblättern und Glückwunschkarten. Vor mehr als 2.300 Jahren soll der griechische Philosoph Aristoteles diesen weisen Spruch gesagt haben. Gesichert ist diese Aussage jedoch nicht, möglicherweise ist Cora L. V. Scott die Urheberin und hat diesen Satz im Jahr 1859 geprägt.

Letztendlich ist es unerheblich, von wem oder aus welchem Jahr dieser Satz stammt. Er besagt, dass uns in turbulenten Zeiten kein stures und verkrampftes Durchhalten hilft. Vielmehr ist geschicktes Handeln erforderlich. Es kann in jeder Lebensphase sinnvoll sein, nicht „gegen den Wind“ anzukämpfen. Manchmal ist es besser, einen neuen Kurs einzuschlagen.

Ob es sich um Probleme im Familien- und Freundeskreis handelt oder ob gesundheitliche Einschränkungen uns belasten: Wir alle haben manchmal das Gefühl, einen schweren Stand zu haben. In solchen Momenten sollten wir versuchen herausfinden, was wir ändern können und wie wir den Gegenwind sogar zu unseren Gunsten nutzen könnten. Hierzu ist es besonders wichtig, dass wir uns Rat suchen. Manchmal hilft uns schon die Änderung der Sichtweise. Die Folge ist, dass sich neue Lösungsansätze aufzeigen. Wir können uns dann einfacher auf die Situation einstellen und die Segel neu setzen.

Ein erster Schritt sollte sein, mit anderen Menschen in Kontakt zu bleiben. Gute Gespräche und Geselligkeit sind wichtig. Es gibt zahlreiche Begegnungsmöglichkeiten in Gronau, die mit vielfältigen Angeboten eine willkommene Abwechslung bringen.

Falls Sie darüber hinaus Interesse haben, selbst anderen Menschen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen, könnte die Übernahme einer ehrenamtlichen Tätigkeit für Sie der richtige Weg sein. Sie werden überrascht sein, wie viel Positives man allein dadurch anstoßen kann, dass man ein wenig „Zeit verschenkt“!

Sie können in vielen Bereichen unterstützen:

- Alltagsbegleitung von Senior:innen/ Übernahme einer Betreuung
- Mitgliedschaft/ Kandidatur im Seniorenbeirat
- Unterstützung von Sportvereinen u.v.m.

Je nach individuellen Wünschen, Fähigkeiten und zeitlichen Möglichkeiten findet sich schnell eine Tätigkeit, die auf Sie zugeschnitten ist. Sollten Sie Interesse an der Übernahme eines Ehrenamtes haben, wenden Sie sich zunächst gerne an mich (Stadt Gronau, Altenhilfe-Koordination, k.vontruembach@gronau.de) oder direkt an die Freiwilligenzentrale, Tel. 02562 / 992766, Mail: info@fwz-gronau.de (s. auch Seite 18).

In diesem Zusammenhang möchte ich ganz besonders allen Vereinen, Verbänden und Gruppen danken, die sich in den unterschiedlichsten Bereichen für ein aktives und abwechslungsreiches Leben im Alter einsetzen. **Vielen Dank für Ihr Engagement!**

Ich wünsche Ihnen, liebe Leser:innen, eine abwechslungsreiche Zeit, genießen Sie die zweite Hälfte des Jahres. Ich würde mich freuen, wenn Sie die verschiedenen Angebote aktiv nutzen und im positiven Sinne neugierig bleiben. Möge Ihnen der Kalender als Wegweiser gute Dienste leisten. Bleiben Sie gesund, munter und interessiert!

Mit herzlichen Grüßen
Ihre

Katrin von Trümbach
Altenhilfe-Koordinatorin
Stadt Gronau



Termine...

Viele Menschen haben wieder daran gearbeitet, für Sie eine bunte Mischung an Veranstaltungen, sportlichen Aktivitäten, kulturellen und geselligen Vorträgen und Zusammenkünften zu organisieren.



Die Veranstaltungs-Hinweise speziell für Senior:innen habe ich auf den folgenden Seiten zusammengetragen.

Es ist in jedem Alter wichtig, 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 im Anschluss ab Seite 71.

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

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.

Angeboten wird hausgemachter Kuchen, Eis und Kaffee.

Exkursionen und heimatkundliche Vorträge:

„Vreden und die Vredener Lande“

Hier: Rückblick auf eine der vergangenen Panoramafahrten, die das St. Agatha-Domizil und die Euregio-VHS seit einigen Jahren gemeinsam organisieren.

Das Kooperationsprojekt führte die unternehmungslustigen Senioren im Mai in die charaktvollen Dörfer rund um Vreden und in die niederländische Gemeinde Berkelland.

Im Ammeloer Heimathaus hatten die gastfreundlichen Frauen des örtlichen Heimatvereins für ihren interessierten Besuch Kuchen gebacken und den Kaffee mit fair gehandelten Bohnen aus dem historischen Dorfladen gekocht.

Das Heimathaus bewahrt die Geschichte des ehemaligen Gasthauses Noldes mit dazugehörigem Lebensmittelgeschäft als Teil des denkmalgeschützten Krings (Runddorf) Ammeloe.

Ein gepflegter münsterländischer Bauerngarten zeigt typische Nutzenwendungen einschließlich Tenne und landwirtschaftlicher Werkstatt.



Foto: Renate Naber (links) und Margret Schultewolter (rechts) erlebten sich im Ambiente des nostalgischen „Tante-Emma-Ladens“, gemeinsam mit den in der guten Stube Sitzenden, in ihre Jugendzeit zurückversetzt.

Für das zweite Halbjahr 2024 sind Exkursionen in die Grafschaft Bentheim, in die Baumberge und heimatkundliche Vorträge geplant.

Weitere Veranstaltungen des St. Agatha-Domizils finden Sie im Monatsplan ab Seite 34.

St. Antonius Pfarrzentrum Termine für Senior:innen

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

Die Kirchengemeinde St. Antonius Gronau lädt herzlich ein:

Ü65-Treffen, Spielen, Klönen und mehr:

jeden 2. Mittwoch im Monat ab 14.30 Uhr

Ort: im Wechsel im Pfarrzentrum bzw. im Hubert-Vietmeier-Haus,
Kaiserstiege 120, Gronau

Anmeldungen erbeten im Pfarrbüro

Spielenachmittag für Senior:innen:

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

Ort: Mühlenmathe 19a

Skat & Doppelkopf:

jeden Montag ab 14.00 Uhr, Ort: Hubert-Vietmeier-Haus,
Kaiserstiege 120, Gronau

Senioren-gymnastik:

jeden Montag ab 15.00 Uhr, Ort: Jugendzentrum, Kaiserstiege 120

Fahrradtour der Männer:

In den Monaten Mai bis Oktober finden
Fahrradtouren mit Pfarrer Edward Pawolka
statt. Genaue Termine entnehmen Sie bitte
der Tagespresse. Weitere Informationen
erteilt das Pfarrbüro.



Die Termine der Kirchengemeinde 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 71

„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 zweiten Halbjahr 2024:

17.07., 21.08., 18.09., 16.10., 20.11. sowie 18.12.2024

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

Ansprechpartner: Dietmar Segbert und Alfred Kötter-Orthaus

Betreuungsverein Gronau und Umgebung e.V.

Vereinsstr. 75, Gronau. Telefon: 02562 / 907650

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 ehrenamtlich Betreuenden in gemütlicher Atmosphäre. Informationen über allgemeine oder spezielle Themen rund um die ehrenamtliche rechtliche Betreuung.

Donnerstag, 22.08.2024, 19.00 – 21.00 Uhr sowie

Donnerstag, 17.10.2024, 19.00 – 21.00 Uhr

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

Informationsveranstaltungen Vorsorge

„Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Notvertretung für Ehegatten“ Öffentlicher Vortrag

Dienstag, 27.08.2024 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

Dienstag, 22.10.2024 10.00 Uhr – 12.00 Uhr

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

Dienstag, 17.09.2024 10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Montag, 09.12.2024 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

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

Informationsveranstaltung zum Thema

„Rechtliche Betreuung als Ehrenamt“

Diese Veranstaltung richtet sich an alle interessierten Bürger:innen, die eine verantwortungsvolle Aufgabe übernehmen wollen. Der Betreuungsverein erläutert die Möglichkeiten, sich zu engagieren:

Interessierte haben die Gelegenheit, sich unverbindlich in der Veranstaltung zu informieren.

Dienstag, 24.09.2024, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Vereinsstr. 75, Gronau

Eine Anmeldung ist erforderlich bis zum 20.09.2024. Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 72.

„Das ABC der ehrenamtlichen rechtlichen Betreuung“

Ausführlicher Einführungskurs für ehrenamtliche rechtliche Betreuer:innen:

04.11.2024 bis einschließlich 25.11.2024

4x montags, 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

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

Besonderheit: Dieser fortlaufende Kurs ist ein Angebot der Amtsgerichtsbezirke Gronau und Ahaus. Eine Anmeldung ist erforderlich bis zum 31.10.2024.

Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 72.

Sonderveranstaltung/Fortbildung:

„Organspende – was ich schon immer wissen wollte“

Organspende ist in Deutschland leider immer noch ein Tabuthema. Auch wenn die Auseinandersetzung mit Themen wie Krankheit und Tod für die Meisten Überwindung kostet, ist eine Antwort auf die Frage, ob man Organe spenden möchte, wichtig. Für viele Menschen, die auf eine Organspende warten, entscheidet es über Leben und Tod. Auch man selbst kann durch einen Unfall oder eine Krankheit jederzeit in die Situation geraten, auf eine Organ- oder Gewebespende angewiesen zu sein. Daher ist es wichtig, dass sich möglichst viele Menschen mit diesem Thema auseinandersetzen. In dieser Veranstaltung werden die wichtigsten Fragen zum Thema besprochen.

Donnerstag, 21.11.2024, 19.00 – 21.00 Uhr

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

Eine Anmeldung ist erforderlich bis zum 15.11.2024. Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 72.

Biologische Station Zwillbrock

„Abenteuer Wald“ – Großeltern erleben mit ihren Enkelkindern ab Grundschulalter die Natur des Rünenberger Waldes in Gronau

Die Biologische Station Zwillbrock bietet auch im 2. Halbjahr 2024 erneut Nachmittage in der Gronauer Natur für Kinder ab Grundschulalter mit ihren Großeltern an. Gemeinsam erleben, erforschen und erfühlen sie den Wald - mit allen Sinnen.

Unter der Leitung von Umweltpädagogin Elisabeth Reineremann 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.

Frau Reineremann ruft alle Kinder auf:

„Bringt mit, was ihr als kleine Forscher Zuhause habt!“ – (zum Beispiel Lupe, Fernglas, Sammelkiste und Fotoapparat).

Die aktuellen Termine sind: Dienstag, 09.07.2024,

Freitag, 06.09.2024, Freitag, 11.10.2024

sowie Freitag, 18.10.2024

jeweils 14.30 Uhr – ca. 17.30 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz Schöttelkotter Damm, Gronau.

Die Teilnahme kostet 13 Euro für Erwachsene und 9 Euro für Kinder. Eine Anmeldung ist erforderlich bei der Biologischen Station Zwillbrock. Für weitere Informationen steht die Biologische Station Zwillbrock unter der Rufnummer 02564 / 986020 zur Verfügung. (www.bszwillbrock.de)



Nähe, Geborgenheit und Sicherheit für das Leben im Alter



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



St. Antonius-Hospital
Gronau GmbH

Hier geht es zu interessanten Jobs in unserer Altenhilfe >



altenhilfe-gronau.de

CDU Senioren

Treffpunkt: CDU Bürgerbüro, Auf der Sunhaar 15, Gronau-Epe
Aktuelle Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse.
Kontaktdaten finden Sie auf Seite 72.

Deutsches Rotes Kreuz – DRK

Hauswirtschaftliche Hilfen sowie Pflegekurse

Vereinsstr. 79, Gronau. Tel. 02562 / 8152095
Merschstr. 14, Gronau-Epe. Tel. 02565 / 8490936
pflagedienst@drkborken.de

Qualifizierung zur Nachbarschaftshilfe

Merschstr. 14, Gronau-Epe, Tel.: 02565 / 8490936
Martina Niehoff
Anmeldung erforderlich.
pflagedienst@drkborken.de

Wohnberatung

Merschstr. 14, Gronau-Epe
Jeden 2. Montag im Monat, 9:00 Uhr – 11.30 Uhr
Birgit Lorenzen, Tel.: 02861 / 8029280
Mobil: 01761 8029704
wohnberatung@drkborken.de

Informationen zum Thema „Hausnotruf“:

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



**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. 02565 8490936

pflegedienst@drkborken.de

www.DRKBorken.de



Ev. Kirchengemeinde Gronau

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

Frauenkreis am Nachmittag:

Jeweils montags in geraden Kalenderwochen
von 15.30 – 17.00 Uhr.

Senior:innen- & Gemeindefrühstück:

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

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

Stadtbücherei Gronau, Bücherei Epe

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

Euregio-Volkshochschule, von-Keppel-Str. 10, Gronau-Epe,
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

10 x montags ab 30.09.2024, 9.00 Uhr – 10.30 Uhr im
Eper Amtshaus, 2. OG, R. 6

Leitung: Gisela Evers, Anmeldung erforderlich

Euregio-Volkshochschule **Stadtbücherei Gronau, Bücherei Epe**

Lese-Matinee für Senior:innen:

Erinnern, Erleben, Diskutieren

Die Lese-Matinee bietet alle Zutaten für einen interessanten Vormittag voller heiterer Erlebnisse:

Unterhaltsame Literatur, interessante Begegnungen und geselligen Austausch. Geschichten, Anekdoten und Erzählungen oder einfach nur ein Plausch mit anderen Teilnehmenden lassen die Zeit wie im Fluge vergehen. Einzelpersonen sowie Gruppen aus Senioreneinrichtungen sind herzlich willkommen.

Donnerstag: 14.11.2024, 10.00 Uhr – 11.30 Uhr

Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1, Leitung: Ulrich Lenzing

Anmeldung erforderlich (Kontakt s. Seite 14), gebührenfrei

Donnerstag: 31.10.2024 und

Dienstag: 10.12.2024 jeweils 10.00 Uhr – 11.30 Uhr

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

Anmeldung erforderlich (Kontakt s. Seite 14), gebührenfrei

Medientreff am Montag 60+

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

Medientreff am Montag 60+:

Literaturclub Gronau – 100. Todestag von Franz Kafka

Montag: 02.09.2024, 10.00 Uhr – 11.30 Uhr

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

Anmeldung erforderlich (Kontakt s. Seite 14), gebührenfrei

Medientreff am Montag 60+:

Literaturclub Gronau – 100. Geburtstag von Rosamunde Pilcher

Montag: 07.10.2024, 10.00 Uhr – 11.30 Uhr

Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1, Leitung: Ulrich Lenzing

Anmeldung erforderlich (Kontakt s. Seite 14), gebührenfrei

Euregio-Volkshochschule/

Stadtbücherei Gronau, Bücherei Epe

Medientreff am Montag 60+: Spieletreff

Montag: 04.11.2024, 10.30 Uhr – 12.30 Uhr

Bücherei Epe, von-Keppel-Str. 8, Leitung: Dorothe Roling,
Anmeldung erwünscht (Kontakt s. Seite 14), 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 regelmäßig in die Wohnung und holt diese nach Beendigung der Leihfrist 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, Stadtbücherei Gronau, Telefon: 02562 / 12-456.

Lesementor:innen gesucht

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

Ziel ist es, Jungen und Mädchen individuell zu fördern, um ihnen Chancen auf eine bessere Schullaufbahn zu eröffnen.

Mentorin und Mentor kann jede:r werden, der/die Lust am Lesen und Spaß am Umgang mit Kindern hat. Etwa einmal pro Woche sollten Sie Zeit finden, sich mit einem von der Schule ausgewählten Schützling zu treffen. In der Stadtbücherei geben Jana Feldmann und Ulrich Lenzing Auskunft zum Projekt.

Für ein persönliches Informationsgespräch steht zur Verfügung:
Helga Ausländer, VHS-Leiterin, Telefon: 02562 / 12-660.

Euregio-Volkshochschule/
Stadtbücherei Gronau, Bücherei Epe

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

2 x montags ab 16.09.2024, 9.30 Uhr – 12.00 Uhr

Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1, Leitung: Thomas Adriaans
Anmeldung erforderlich (Kontakt s. Seite 14)

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

Montag: 30.09.2024, 9.30 Uhr – 12.00 Uhr

Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1, Leitung: Thomas Adriaans
Anmeldung erforderlich (Kontakt s. Seite 14)

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

Montag: 28.10.2024, 9.30 Uhr – 12.00 Uhr

Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1, Leitung: Thomas Adriaans
Anmeldung erforderlich (Kontakt s. Seite 14)

Digital Café – Generationen im Austausch

Die Euregio-Volkshochschule und die DRK-Integrationsagentur bieten in Kooperation ein gemeinsames Digital-Café an. Im Digital-Café können Menschen aller Generationen und Kulturen zusammenkommen, sich austauschen und Tipps für den Umgang mit digitalen Geräten erhalten. Auch Aspekte wie z.B. der Schutz der eigenen Daten oder das Online-Banking 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.

Jeden Dienstag ab 27.08.2024, 10.00 – 12.00 Uhr, gebührenfrei

DRK-Pflege-Beratungsbüro, Merschstr. 14

Leitung: Thomas Adriaans/Jan Meller

Familienbildungsstätte Gronau (FBS)

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

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

Singen und Musizieren für Senior:innen

12 x donnerstags von 15.00 Uhr – 17.00 Uhr, ab 05.09.2024

Leitung: Bärbel Manfré

-kostenfrei-

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

-kostenfrei-

Allein wäre ich doch nicht hingegangen – Treffen

Jeden letzten Montag im Monat von 16.00 – 17.30 Uhr

Terminanfragen bitte direkt an die Familienbildungsstätte

Smartphone-Café 1x monatlich -kostenfrei-

Voraussichtlich mittwochs von 15.30 – 17.30 Uhr

Genauere Termine stehen zu Redaktionsschluss noch nicht fest.

Nähere Informationen auf Seite 31.

Weitere Veranstaltungen der Familienbildungsstätte finden Sie im Monatsplan ab Seite 34 sowie in der Rubrik „Sport-Angebote / Gesundheits-Bewusstsein“ ab Seite 48.

Freiwilligenzentrale Gronau e.V.

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

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

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

Aktuelle Projekte der Freiwilligenzentrale sind der ReparaturTreff (nähere Informationen finden Sie auf Seite 26) und das Projekt „Anti Rost“ (nähere Informationen finden Sie auf Seite 21).

Benötigen Sie selbst Hilfe oder würden Sie sich gerne ehrenamtlich engagieren? Die Mitarbeitenden der Freiwilligenzentrale freuen sich, wenn Sie einmal dort vorbeischauchen. 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

Öffnungszeiten:

Montag: 10.00 Uhr – 12.00 Uhr, Dienstag: 15.00 Uhr – 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung, Telefon 02565 / 7899

Küernachmittage für Männer und Frauen:

Dienstags ab 15.00 Uhr im Heimathaus Epe

Familienforschung:

Während der Öffnungszeiten werden Hilfen angeboten

Im Heimathaus werden gesammelt:

Fotos, Postkarten, Bilder, Familienunterlagen, Totenzettel etc.

Rad-/ Wanderfreunde/ Treffpunkt für Kurz- bzw. Radwanderungen:

Oktober bis März: dienstags um 13.30 Uhr ab Heimathaus

April bis August: dienstags um 14.00 Uhr ab Heimathaus

Weitere Veranstaltungen des Heimatvereins Epe finden Sie im Monatsplan ab Seite 34.



Heimatverein Gronau e.V.

Enscheder Str. 1, Gronau. Telefon: 02562 / 4793. Anmeldung und weitere Informationen direkt beim Heimatverein Gronau.

Regelmäßige Termine:

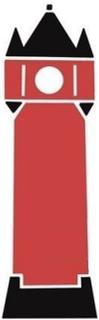
Monattreffen: jeden 1. Montag im Monat um 16.30 Uhr

Treffen der Trachtengruppe: montags vierzehntägig um 10.00 Uhr

Singkreis: donnerstags vierzehntägig um 16.00 Uhr

Plattdeutsch: jeden letzten Freitag im Monat um 16.00 Uhr

Radfahrgruppe: in den Sommermonaten mittwochs um 13.30 Uhr



Im Monat August finden keine Veranstaltungen statt.

Weitere Termine und Veranstaltungen des Heimatvereins Gronau finden Sie im Monatsplan ab Seite 34.

Für die Fahrten/Ausflüge ist grundsätzlich eine Anmeldung unter der o.g. Telefonnummer notwendig. Die genauen Zeiten und Teilnehmekosten werden rechtzeitig über die Tageszeitung, Facebook und Aushang (Schaukasten) bekanntgegeben.

Hinweis: Die Teilnahme von Nichtmitgliedern ist bei allen Veranstaltungen und Fahrten nur im Rahmen freier Plätze auf eigene Gefahr möglich!



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 (Westf.)

Telefon: 02562 - 992766

Öffnungszeiten: Mo-Fr, 10-12 Uhr

E-Mail: info@fwz-gronau.de

Hospizbewegung

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

Sterbebegleitung

Menschenwürdige Begleitung in der letzten Lebensphase in vertrauter Umgebung

Offene Sprechstunde:

Donnerstags von 15.00 Uhr – 17,00 Uhr

im Hospizbüro, Ochtruper Str. 20.

Weitere Termine nach Vereinbarung

Ansprechpartnerinnen: Silvia Rickert-Ehrlichmann und Doreen Böcker

Trauercafé „Haltende Hände“

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

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

Ansprechpartnerin: Doreen Böcker

Trauertreff der Hospizbewegung Gronau

1 Mal im Monat von 18.00 Uhr – 19.30 Uhr

im Seminarraum der Hospizbewegung, Ochtruper Str. 20

Ansprechpartnerin: Doreen Böcker

Für das Trauercafé und den Trauertreff ist eine Anmeldung erforderlich.



Tageshospiz im Josef-Haus

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

Was ist ein Tageshospiz?

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 Begleitung, Betreuung, therapeutische Beschäftigung und Hospiz- bzw. Palliativpflege. Die Betroffenen sowie deren An- und Zugehörige finden hier 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.

Menschen in Not – Gronau e.V.

Seniorenhilfe Gronau „HoffnungsSchimmer“

Sprechstunden, organisiert vom Förderverein:

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

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

Wichtig: Terminvergabe telefonisch unter 0160 98655564.

Pflegeberatung

Pflege im Kreis Borken – Kompakte Online-Vorträge 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).

Ich möchte alle Betroffenen auf die aktuelle Reihe interessanter Online-Vorträge des Kreises Borken zum Thema „Pflege“ und auf den neuen Pflege-Podcast aufmerksam machen.

Nutzen Sie die Möglichkeit, auf diesem Wege wichtige Informationen zu erhalten und dadurch den Alltag besser meistern zu können.

Die Vorträge sind kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Hinweise zu den Terminen und zu den aktuellen Themen sind auf der Pflege-Internetseite des Kreises Borken unter www.pflege-kreis-borken.de abrufbar. Dort finden Sie ebenfalls Informationen zu Möglichkeiten einer individuellen Pflegeberatung.

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

Termine & Themen der Online-Vorträge:

02. Juli 2024, 19.00 Uhr

Leistungen der Pflegeversicherung / Gudula Decking, Kreis Borken

30. Juli 2024, 19.00 Uhr

Kosten und Nutzen einer Tagespflege / Gudula Decking, Kreis Borken

27. August 2024, 19.00 Uhr

Feststellung der Pflegebedürftigkeit / Gudula Decking, Kreis Borken

24. September 2024, 19.00 Uhr

Großeltern mit Demenz – Erfahrungen der Enkelgeneration / Frau Dr. Philipp-Metzen, Landesverband der Alzheimer Gesellschaft NRW e.V.

29. Oktober 2024, 19.00 Uhr

Finanzierung eines Heimpflegeplatzes / Ruth Weddeling, Kreis Borken

19. November 2024, 19.00 Uhr

Nachbarschaftshilfe / Lena Schlamann, Kreis Borken

10. Dezember 2024, 19.00 Uhr

Wohnformen im Kontext von Alter & Pflege

Gudula Decking, Kreis Borken

Die Online-Vorträge sind kostenfrei.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ihre Ansprechpartnerin:

Gudula Decking / Koordination Pflegeberatung

Tel. 02861 / 681-4805

g.decking@kreis-borken.de

www.pflege-kreis-borken.de



NEU – Der „Pflege-Podcast“

Hier möchte ich Sie auf ein neues Informationsangebot des Kreises Borken hinweisen.



Seit Anfang April 2024 ist der Podcast „Pflege im Kreis Borken – Der Podcast für Deine Fragen“ online.

Er kann 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>

In den einzelnen Folgen 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. Der Vorteil des Mediums Podcast ist, dass Informationen zu jeder beliebigen Zeit und an einem beliebigen Ort gehört werden können – ohne Termin, Anmeldung oder Anfahrt.

Pflegeinformationszentrum PIZ, St. Antonius-Hospital Gronau GmbH

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

Gesprächskreis für pflegende Frauen

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

Prostatakrebs – Selbsthilfegruppe Gronau, gemeinnütziger Verein

Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 75.

Hilfe zur Selbsthilfe, gemeinsam Ziele erreichen. Das Treffen der Mitglieder findet jeden 1. Montag im Monat, 18 – 20 Uhr im St. Antonius-Hospital, Möllenweg 22, Gronau statt.

Treffpunkt ist der Konferenzraum hinter dem Café Vita.

Ab der Eingangshalle finden Sie entsprechende Wegweiser.

In regelmäßigen Abständen finden Gespräche mit Ärzt:innen, Sozial- oder Ernährungsberater:innen statt. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.pkshg-gronau.de.

ReparaturTreff

Organisiert von der Freiwilligenzentrale Gronau. Dieser 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 direkt auf dem Müll landen. Ehrenamtliche Helfer:innen stehen 1x im Monat bereit, um gegen eine Spende kleine Reparaturen durchzuführen.

Informationen zum ReparaturTreff erhalten Sie während der Öffnungszeiten in der Freiwilligenzentrale (Mo. – Fr.: 10 – 12 Uhr). Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 73.

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/ chronische Schlafstörungen Gronau und Umgebung e.V

Vorsitzender: Hans Dieter Meyer,

Tel. 02565 / 8490219 und 0176 70597954, EMail: hdm_Epe@gmx.de.

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 neben den angesprochenen Krankheiten in Verbindung mit der Schlafapnoe 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.

Selbsthilfe lebt von Gemeinschaft. In der Gruppe werden Probleme, die sich im Alltag ergeben, besprochen. Man lernt voneinander und macht sich gegenseitig Mut. Das hilft dabei, das eigene Leben positiv zu verändern.

Informationen zur Mitgliedschaft und erhalten Sie beim Vorsitzenden:

Die nächsten Termine, Anmeldung ist erforderlich.

29.08.2024, 17.30 Uhr, Thema u.a.: „Mit dem CPAP-Gerät auf Reisen, im LKW, Flugzeug, Zelt oder Hotel.“

14.11.2024, 17.30 Uhr, Thema: “Mitarbeiter der Firma Löwenstein medical aus der Niederlassung Schüttorf informieren über das neuste Therapie-Angebot sowie über Produkte.“ Teilnehmende können individuelle Fragen stellen.

KINO FÜR SENIOR:INNEN

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



Einlass: 14.00 Uhr mit Kaffee & Kuchen
Filmbeginn um 15.00 Uhr, Komplettpreis: 8,50 €

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

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

Seniorenbeirat der Stadt Gronau

Postanschrift: Neustr. 31, Gronau

Seniorenbeiratswahlen:

Seit dem Jahr 2015 hat die Stadt Gronau einen demokratisch gewählten Seniorenbeirat.

Unter dem Motto „Mitdenken, Mitreden, Mithandeln“ vertreten die Mitglieder des Seniorenbeirates die Belange der Seniorinnen und Senioren unserer Stadt und sind parteipolitisch sowie konfessionell unabhängig. Sie beteiligen sich beratend an den Sitzungen des Rates sowie aller Ausschüsse der Stadt Gronau. Hiermit schaffen sie eine Verbindung zwischen Seniorinnen und Senioren und der Kommunal- und Kreisverwaltung.

Die wesentlichen Handlungsfelder sind hierbei die folgenden Bereiche:

- Gesundheit und Soziales
- Kultur, Sport und Bildung
- Wohnen, Bauen, Denkmalschutz
- Mobilität und Umwelt- und Klimaschutz

Aktuell setzt sich der Seniorenbeirat aus 13 ehrenamtlichen Mitgliedern zusammen. Im August 2024 finden turnusmäßig Neuwahlen für den Seniorenbeirat statt. Die Wahl wird per Briefwahl durchgeführt. Alle Wahlberechtigten erhalten zu Anfang des Monats August die notwendigen Briefwahlunterlagen.

Bitte nutzen Sie Ihr Wahlrecht und senden Ihre Wahlunterlagen bis spätestens 29.08.2024 an die Stadt Gronau zurück. (spätester Eingang: 11 Uhr).

Nähere Hinweise können Sie den Briefwahlunterlagen entnehmen.

Aktuelle Angebote des Seniorenbeirates:

- Boule-Nachmittag auf dem Laga-Gelände

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

Boulen ist auch zu anderen Zeiten möglich. Boule-Kugeln können an der Kasse des rock´n´popmuseums gegen ein Pfand ausgeliehen werden. Nähere Informationen erteilen die Mitglieder des Seniorenbeirates.

- Boule-Platz im Eper Park

Seit Sommer 2023 gibt es auch in Epe einen Boule-Platz. Boulen ist für alle Interessierte jederzeit möglich. Für eine Pause stehen Tisch und Bank zur Verfügung. Ein „Freier Treff am Sonntagvormittag“ hat sich inzwischen etabliert. Man trifft sich sonntags um 10.30 Uhr am Boule-Platz im Eper Park (bei trockenem Wetter).

Neue Teilnehmer:innen 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 für Senior:innen und Begleitung ist gratis, Reservierung ist empfehlenswert. Der Seniorenbeirat bedankt sich für Spenden, diese 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 31.

Haben Sie Fragen zu den Aufgaben des Seniorenbeirates? Haben Sie sonstige Anliegen oder Hinweise? Dann wenden Sie sich gerne direkt an die Mitglieder des Seniorenbeirates.

E-Mail: info@seniorenbeirat-gronau.de, oder an 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.

Seniorentreff „Deine neue Heimat hat dir viel zu bieten“

So heißt das Angebot, das elf Kooperationspartner im Jahr 2023 ins Leben gerufen haben. Es wird auch in diesem Jahr weitergeführt. Alle Senior:innen und Bürger:innen aus Gronau und Umgebung sind herzlich willkommen!

Jeden zweiten Freitag im Monat ab 15.00 Uhr findet das multikulturelle Seniorentreffen im Café Grenzenlos statt und wird durch Ehrenamtliche aus dem Verein DOIV („Deutsch-Osteuropäischer Integrationsverein für Kultur, Wirtschaft und Sport e.V.“) begleitet.

Ziele des Senioren-Treffs sind die gemeinsame Gestaltung von Freizeit in der neuen Heimat, das Kennenlernen neuer Menschen, der niedrigschwellige Spracherwerb und die Freude im gemeinsamen Tun.

Aktuelle Termine: 05.07.2024 30.08.2024 13.09.2024,
27.09.2024 11.10.2024 08.11.2024 22.11.2024
sowie 13.12.2024 Beginn jeweils um 15.00 Uhr im
Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6

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. Es ist für alle Senior:innen geeignet, mit und ohne Zuwanderungsgeschichte.

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 Besucher:innen 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!** Direkt vor der Familienbildungsstätte Gronau befindet sich eine Haltestelle des Bürgerbusses und des G-Mobiles, sodass eine gute Erreichbarkeit gewährleistet ist. Das Smartphone-Café ist eine Kooperation von Seniorenbeirat, Familienbildungsstätte und Altenhilfe-Koordinatorin der Stadt Gronau.

Aus organisatorischen Gründen standen zu Redaktionsschluss die Termine für das 2. Halbjahr 2024 noch nicht fest.

Informationen werden rechtzeitig bekannt gegeben oder können nach den Sommerferien bei der Familienbildungsstätte unter der Telefonnummer 02562 / 93950 erfragt werden.



SPD 60 plus

Kurt-Schumacher-Platz 6, Gronau

Bürgerbüro der SPD

Aktuelle Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Verbraucherzentrale NRW e.V.

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

Öffnungs- und Beratungszeiten:

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

Mittwoch und Freitag: 09.00 – 14.00 Uhr

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



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

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

Dabei steht in Gronau und Epe der Generationenausgleich im Vordergrund.

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

Kurt Rehbein

Telefon: 0151 50539189

Mail: RehbeinKurt@aol.com

Winfrid Schmidt

Telefon: 02562 / 1879323

Mail: winfrid.schmidt@web.de



Juli

Kontaktdaten zu den Angeboten s. Seite 70 – 77

Mo. 01.07.2024 16.30 Uhr	Vortrag: „Epe – Vom Ackerbürgerdorf zum Industriestandort“ Ort: Heimatverein Gronau, Enscheder Str. 1 Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V. Referent: Georg Frieler Informationen erteilt der Heimatverein Gronau.
So. 07.07.2024 13 Uhr	„Radtour: Rothenberge“ ca. 50 km mit Maria Perrefort Organisiert durch den Heimatverein Epe. Bei den Radtouren gilt Helmpflicht! Abfahrt ab Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Anmeldung erforderlich
Di. 09.07.2024 14.30 – 17.30 Uhr	„Abenteuer Wald“ - Großeltern erleben mit ihren Enkelkindern den Wald Ein Nachmittag in der Natur für Schul-Kinder und ihre Großeltern. Treffpunkt: Wanderparkplatz Schöttelkotter Damm Referentin: Umweltpäd. Elisabeth Reineremann. Organisiert durch die Biolog. Station Zwillbrock Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig. Mehr Informationen auf Seite 10.
Mi. 17.07.2024 14 – 16 Uhr	„Offener Treff“ des Blinden- u. Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6
Sa. 20.07.2024	Busfahrt zum Emdener Delft- und Hafenfest Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V. Begrenzte Teilnehmerzahl. Nähere Informationen werden rechtzeitig bekannt gegeben.



August

Kontakt Daten zu den Angeboten s. Seite 70 – 77

So. 04.08.2024	<p>„Radtour: Rund um Enschede“ mit Martin Borck Organisiert durch den Heimatverein Epe Bei den Radtouren gilt Helmpflicht! Abfahrt ab Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Anmeldung erforderlich</p>
Mi. 21.08.2024 14 – 16 Uhr	<p>„Offener Treff“ des Blinden- u. Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6</p>
So. 25.08.2024 8 Uhr	<p>„75 Jahre Grundgesetz“ Tagesfahrt nach Bonn incl. Führung durch den Bundestag (ehemaliger Plenarsaal) und Besuch im Haus der Geschichte. Organisiert durch den Heimatverein Epe u. KKV Abfahrt ab Busbahnhof, gebührenpflichtig. Anmeldung erforderlich</p>
Mo. 26.08.2024 9 Uhr	<p>„Radtour: Fahrt zum Düstermühlenmarkt“ Rückfahrt: 13 Uhr Organisiert durch den Heimatverein Epe Bei den Radtouren gilt Helmpflicht! Abfahrt ab Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Anmeldung erforderlich</p>
Di. 27.08.2024 19 – 21 Uhr	<p>„Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung u. Notvertretungsrecht für Ehegatten“ Öffentlicher Vortrag des Betreuungsvereins im Walter-Thiemann-Haus, Alfred-Dragsra-Platz 1</p>



September

Kontaktdaten zu den Angeboten s. Seite 70 – 77

<p>Mo. 02.09.2024 10 – 11.30 Uhr</p>	<p>Medientreff am Montag, Literaturclub Gronau, Thema: „100. Todestag von Franz Kafka“ Ort: Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1 Organisiert durch die Euregio-VHS Leitung: Ulrich Lenzing Anmeldung erforderlich, gebührenfrei.</p>
<p>Mo. 02.09.2024 16.30 Uhr</p>	<p>Vortrag „Vorsorgerecht und Erbrecht“ Ort: Heimatverein Gronau, Enscheder Str. 1 Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V. Referentin: Rechtsanwältin J. Wevers Informationen erteilt der Heimatverein Gronau.</p>
<p>Di. 03.09.2024 19 Uhr</p>	<p>Vernissage der Fotoausstellung „Wertvoll arbeiten“ Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch die Familienbildungsstätte Leitung: Kath. Arbeitnehmerbewegung (KAB) -kostenfrei-</p>

<p>Fr. 06.09.2024 14.30 Uhr</p>	<p>Kneipp-Aktionstag 55 plus, Thema „Diabetes im Alter“ Ort: Walter-Thiemann-Haus, A.-Dragstra-Platz 1 Organisiert durch Kneipp-Verein in Kooperation mit Altenhilfe-Koordination Stadt Gronau. Referent: Dr. med. Thomas Glosemeyer-Allhoff Ggf. gebührenpflichtig, Anmeldung erforderlich (Informationen s. auch Seite 53).</p>
<p>Fr. 06.09.2024 14.30 – 17.30 Uhr</p>	<p>„Abenteuer Wald“ - Großeltern erleben mit ihren Enkelkindern den Wald Ein Nachmittag in der Natur für Schul-Kinder und ihre Großeltern. Treffpunkt: Wanderparkplatz Schöttelkotter Damm Referentin: Umweltpäd. Elisabeth Reiner mann. Organisiert durch die Biolog. Station Zwillbrock Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig. Mehr Informationen auf Seite 10</p>
<p>Mi. 11.09.2024 14 Uhr</p>	<p>„Bentheimer Sandstein in der Obergrafschaft – Sandstein Freilichtmuseum“, Exkursion Abfahrt am St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7 Organisiert durch das St. Agatha-Domizil u. VHS Leitung: Friedhelm Harmeling u. Peter Benger Informationen erteilt das St. Agatha-Domizil. Anmeldung erforderlich.</p>
<p>So. 15.09.2024 10 Uhr</p>	<p>„Radtour: Kreislehrgarten Steinfurt“ Organisiert durch den Heimatverein Epe Bei den Radtouren gilt Helmpflicht! Abfahrt ab Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Anmeldung erforderlich</p>
<p>Di. 17.09.2024 10 – 12 Uhr</p>	<p>„Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung u. Notvertretungsrecht für Ehegatten“ Öffentlicher Vortrag des Betreuungsvereins im Pfarrhof St. Agatha, von-Keppel-Str. 3</p>

Mi. 18.09.2024 14 – 16 Uhr	„Offener Treff“ des Blinden- u. Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6
Do. 19.09.2024 14.30 Uhr	„Radtour: Betriebsbesichtigung Bügener Metalltechnik GmbH“ Benzstr. 10 Organisiert durch den Heimatverein Epe Bei den Radtouren gilt Helmpflicht! Abfahrt ab Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Anmeldung erforderlich
Sa. 21.09.2024	Wanderung durch den Bentheimer Wald zum „Waldbauern“ Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V. Nähere Informationen werden rechtzeitig bekannt gegeben.
So. 22.09.2024 14 – 18 Uhr	„Michaelismarkt in Epe“ Bewirtung mit Rosinenbrot, Schinken und Pflaumenschnaps Organisiert durch den Heimatverein Epe Ort: Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10
Mo. 23.09.2024 15.30 Uhr	Lichtbildervortrag: „Epe und Gronau – zwei untrennbare Geschwister“ Ort: St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7 Organisiert durch das St. Agatha-Domizil u. VHS Leitung: Georg Frierer Informationen erteilt das St. Agatha-Domizil.
Di. 24.09.2024 18 – 20 Uhr	„Rechtliche Betreuung als Ehrenamt“ Informationsveranstaltung des Betreuungsvereins Vereinsstr. 75, Gronau Mehr Informationen auf den Seiten 8 und 9.
Do. 26.09.2024 18 – 22.30 Uhr	Erlebniskochen für Frauen Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch die Familienbildungsstätte Leitung: Hermann Brefeld Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig.



Oktober

Kontaktdaten zu den Angeboten s. Seite 70 – 77

<p>Di. 01.10.2024 10 Uhr</p>	<p>„75 Jahre Grundgesetz“ Tagesfahrt nach Düsseldorf incl. Besuch des Landtages NRW und „Haus der Geschichte“. Organisiert durch den Heimatverein Epe u. KKV Abfahrt ab Busbahnhof Epe, Rückkehr in Epe ca. 19.30 Uhr gebührenpflichtig. Anmeldung erforderlich.</p>
<p>Mo. 07.10.2024 10 – 11.30 Uhr</p>	<p>Medientreff am Montag, Literaturclub Gronau, Thema: „100. Geburtstag von Rosamunde Pilcher“ Ort: Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1 Organisiert durch die Euregio-VHS Leitung: Ulrich Lenzing Anmeldung erforderlich, gebührenfrei.</p>
<p>Mo. 07.10.2024 16.30 Uhr</p>	<p>Vortrag „Die Reformation im westlichen Münsterland“ Ort: Heimatverein Gronau, Enscheder Str. 1 Referent: Dr. Tschuschke Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V. Informationen erteilt der Heimatverein Gronau.</p>
<p>Mi. 09.10.2024 18 Uhr</p>	<p>Vortrag „Zur Rolle des Gerichts in unserer Demokratie“ Ort: Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Organisiert durch den Heimatverein Epe und KKV Referent: Bernhard Rottstegge, ehemaliger Richter am Amtsgericht.</p>

<p>Fr. 11.10.2024 14.30 – 17.30 Uhr</p> <p><u>sowie</u></p> <p>Fr. 18.10.2024 14.30 – 17.30 Uhr</p>	<p>„Abenteuer Wald“ - Großeltern erleben mit ihren Enkelkindern den Wald, Treffpunkt: Wanderparkplatz Schöttelkötter Damm, Referentin: Umweltpäd. Elisabeth Reineremann, Organisiert durch die Biolog. Station Zwillbrock Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig. Mehr Informationen auf Seite 10.</p>
<p>Sa. 12.10.2024 13 Uhr</p>	<p>„Radtour: Fahrt ins Graugrüne“ ca. 40 km mit Horst Steinbach. Organisiert durch den Heimatverein Epe Bei den Radtouren gilt Helmpflicht! Abfahrt ab Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Anmeldung erforderlich.</p>
<p>Mi. 16.10.2024</p>	<p>„Planet Ozean“ Tagesfahrt zum Gasometer nach Oberhausen Organisiert durch den Heimatverein Epe und KKV Informationen erteilt der Heimatverein Epe Gebührenpflichtig, Anmeldung erforderlich.</p>
<p>Mi. 16.10.2024 14 – 16 Uhr</p>	<p>„Offener Treff“ des Blinden- u. Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6</p>
<p>Do. 17.10.2024</p>	<p>Besichtigung incl. Führung der Stadtwerke Gronau / Neubau Laubstiege Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V. Nähere Informationen werden rechtzeitig bekannt gegeben.</p>
<p>Mo. 21.10.2024 15.30 Uhr</p>	<p>Lichtbildervortrag: „Masuren und Danzig. Deutsche Vergangenheit – Polnische Gegenwart“ Ort: St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7 Organisiert durch das St. Agatha-Domizil u. VHS Leitung: Peter Benger Informationen erteilt das St. Agatha-Domizil.</p>

<p>Di. 22.10.2024 10 – 12 Uhr</p>	<p>„Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung u. Notvertretungsrecht für Ehegatten“ Öffentlicher Vortrag des Betreuungsvereins im Walter-Thiemann-Haus, Alfred-Dragsra-Platz 1</p>
<p>Mi. 23.10.2024 14 Uhr</p>	<p>„Billerbeck und Baumberge – Markante Region des Kernmünsterlandes“, Exkursion Abfahrt am St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7 Organisiert durch das St. Agatha-Domizil u. VHS Leitung: Friedhelm Harmeling u. Peter Benger Informationen erteilt das St. Agatha-Domizil. Anmeldung erforderlich</p>
<p>Mo. 28.10.2024 18.30 – 21.30 Uhr</p>	<p>Foodtrend Fermentation: Gesünder durch nützliche Mikroorganismen Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch die Familienbildungsstätte Leitung: Claudia Koegler Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig.</p>
<p>Mi. 30.10.2024 18 – 22.30 Uhr</p>	<p>Erlebniskochen für Frauen Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch die Familienbildungsstätte Leitung: Hermann Brefeld Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig.</p>
<p>Do. 31.10.2024 10 – 11.30 Uhr</p>	<p>Lese-Matinee für Senior:innen Ort: Bücherei Epe, von-Keppel-Str. 10 Organisiert durch die Euregio-VHS Leitung: Dorothe Roling Anmeldung erforderlich, gebührenfrei.</p>



November

Kontaktdaten zu den Angeboten s. Seite 70 – 77

<p>Mo. 04.11.2024 10.30 – 12.30 Uhr</p>	<p>Medientreff am Montag 60+: Spieletreff Ort: Bücherei Epe, von-Keppel-Str. 10 Organisiert durch die Euregio-VHS Leitung: Dorothe Roling Anmeldung erforderlich, gebührenfrei.</p>
<p>Mo. 04.11.2024 16.30 Uhr</p>	<p>Vortrag im Rahmen der „Woche der Erinnerung“ Ort: Heimatverein Gronau, Enscheder Str. 1 Referent:in: N.N. Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V. Informationen erteilt der Heimatverein Gronau.</p>
<p>Mi. 06.11.2024 10 Uhr</p>	<p>„Landwirtschaft er-FAHREN: Biomethan-Gas aus landwirtschaftlichen Reststoffen“ Ort: Hof Wolter Organisiert durch und nähere Informationen bei: Heimatverein Epe. Anmeldung erforderlich.</p>
<p>Do. 07.11.2024 19 Uhr</p>	<p>Krimilesung aus „Herrgottsacker“ mit Weinprobe im Gartenland Schmitz Ort: Gartenland Schmitz, Schelverweg 51 Organisiert durch die Familienbildungsstätte Leitung: Andreas Wagner, Winzer und Krimibuchautor. Karten sind erhältlich in der Familienbildungsstätte u. bei Gartenland Schmitz</p>

Fr. 08.11.2024 15 Uhr	<p>„Was bleibt, wenn Du gehst?“ Jahresgedenken für die Verstorbenen im St. Agatha-Domizil Organisiert durch das St. Agatha-Domizil Ort: Kapelle St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7</p>
Fr. 08.11.2024 7.30 Uhr	<p>„Besuch des Amtsgerichts Ahaus mit Hauptverhandlung“ Fahrgemeinschaften ab Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Organisiert durch den Heimatverein Epe und KKV Informationen erteilt der Heimatverein Epe Ggf. gebührenpflichtig. Anmeldung erforderlich.</p>
Sa. 09.11.2024 10 – 16 Uhr	<p>Das Heilwissen der Hildegard von Bingen – Workshop Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch die Familienbildungsstätte Leitung: Claudia Kogler Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig.</p>
Sa. 09.11.2024	<p>„Woche der Erinnerung“ Gedenkveranstaltung und Kranzniederlegung Ort: Alte Synagoge Epe, Wilhelmstraße 5. Organisiert durch und nähere Informationen bei: Heimatverein Epe.</p>
Do. 14.11.2024 10 – 11.30 Uhr	<p>Lese-Matinee für Senior:innen Ort: Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1 Organisiert durch die Euregio-VHS Leitung: Ulrich Lenzing Anmeldung erforderlich, gebührenfrei.</p>
Do. 14.11.2024 18 Uhr	<p>„Epe aktuell – Was gibt es Neues in der Stadt? Der Bürgermeister zu Gast“ Ort: Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Organisiert durch den Heimatverein Epe</p>
Sa. 16.11.2024 11 – 16 Uhr	<p>„Adventsbasar“ mit Kaffee- und Kuchenverkauf Ort: Bentheimer Str. 22 Organisiert durch die Tagespflege am Bethesda</p>

<p>Mo. 18.11.2024 10 Uhr</p>	<p>„Radtour: Fahrt zum Clemensmarkt nach Nienborg“ Organisiert durch den Heimatverein Epe Bei den Radtouren gilt Helmpflicht! Abfahrt an der St. Katharinen Kapelle in Epe, Nienborger Str. 88. Anmeldung erforderlich</p>
<p>Mo. 18.11.2024 15.30 Uhr</p>	<p>Lichtbildervortrag: „Schlesien/Westfalen – Heimatregionen damals und heute“ Ort: St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7 Organisiert durch das St. Agatha-Domizil u. VHS Leitung: Peter Benger Informationen erteilt das St. Agatha-Domizil.</p>
<p>Mi. 20.11.2024 14 – 16 Uhr</p>	<p>„Offener Treff“ des Blinden- u. Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6</p>
<p>Do. 21.11.2024 19 – 21 Uhr</p>	<p>„Organspende – was ich schon immer wissen wollte“ Informationsveranstaltung des Betreuungsvereins Walter-Thiemann-Haus, Alfred-Dragsra-Platz 1 Mehr Informationen auf Seite 9.</p>
<p>Sa. 23.11.2024</p>	<p>Fahrt mit dem Zug zum Heimatverein Borghorst mit Kaffeetrinken Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V. Nähere Informationen werden rechtzeitig bekannt gegeben.</p>
<p>Fr. 29.11.2024 18 – 22.30 Uhr</p>	<p>„Easy Christmas“, Kochkurs Weihnachtsmenü Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch die Familienbildungsstätte Leitung: Hermann Brefeld Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig.</p>



Dezember

Kontaktdaten zu den Angeboten auf den Seiten 70 – 77

<p>Mo. 02.12.2024 16.30 Uhr</p>	<p>Traditionelle Adventsfeier im Walter-Thiemann-Haus Ort: Walter-Thiemann-Haus, A.-Dragstra-Platz 1 Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V. Informationen erteilt der Heimatverein Gronau.</p>
<p>Mi. 04.12.2024 18 Uhr</p>	<p>Vortrag und Gedankenaustausch „Alte Synagoge Epe“ mit Heinz Krabbe Ort: Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Organisiert durch den Heimatverein Epe</p>
<p>Mi. 04.12.2024 18 – 22.30 Uhr</p>	<p>„Easy Christmas“, Kochkurs Weihnachtsmenü Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch die Familienbildungsstätte Leitung: Hermann Brefeld Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig.</p>
<p>So. 08.12.2024 15 Uhr</p>	<p>„Das klingt nach Weihnacht!“ Weihnachtskonzert mit den Dinkelmusikanten bei Kaffee und Kuchen. Organisiert durch das St. Agatha-Domizil Ort: St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7</p>
<p>Mo. 09.12.2024 19 – 21 Uhr</p>	<p>„Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung u. Notvertretungsrecht für Ehegatten“ Öffentlicher Vortrag des Betreuungsvereins im Pfarrhof St. Agatha, von-Keppel-Str. 3</p>

<p>Di. 10.12.2024 10 – 11.30 Uhr</p>	<p>Lese-Matinee für Senior:innen Ort: Bücherei Epe, von-Keppel-Str. 10 Organisiert durch die Euregio-VHS Leitung: Dorothe Roling Anmeldung erforderlich, gebührenfrei.</p>
<p>Mi. 11.12.2024</p>	<p>Busfahrt zum Osnabrücker Weihnachtsmarkt mit Rathausbesichtigung Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V. Nähere Informationen werden rechtzeitig bekannt gegeben.</p>
<p>Mi. 11.12.2024 15 Uhr</p>	<p>„Wir sagen euch an...“ Offenes Singen mit dem St. Antonius Chor Epe Organisiert durch das St. Agatha-Domizil Ort: Kapelle St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7</p>
<p>Fr. 13.12.2024 17 Uhr</p>	<p>Adventsfeier im Heimathaus Ort: Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Organisiert durch den Heimatverein Epe Anmeldung erforderlich.</p>
<p>Sa. 14.12.2024 15 Uhr</p>	<p>„Lieder und Gedanken zur Weihnachtszeit“ Chorkonzert mit „Allegria Vocale“ Organisiert durch das St. Agatha-Domizil Ort: Kapelle St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7</p>
<p>Mi. 18.12.2024 14 – 16 Uhr</p>	<p>„Offener Treff“ des Blinden- u. Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6</p>
<p>Di. 24.12.2024 14.30 Uhr</p>	<p>„Ein Kind soll unsere Rettung sein!“ Festliche Weihnachtsandacht in leichter Sprache Organisiert durch das St. Agatha-Domizil Ort: Kapelle St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7</p>

BETHESDA-SENIORENZENTRUM



Pflege mit  und Verstand



Betreuungs- und Pflegezentrum

Demenzbereich "Im Meer der Sinne"

Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege

Ambulanter Pflegedienst "Leben zu Hause ..."

Service-Wohnen am Bethesda

Bethesda-Seniorenzentrum GmbH

Zum-Lukas-Krankenhaus 3

48599 Gronau

Tel.: 0 25 62 / 71 92 -0

www.bethesda-seniorenzentrum.de

Pflegedienst Bethesda

Zum-Lukas-Krankenhaus 3

48599 Gronau

Tel.: 0 25 62 / 96 45 90 5

www.pflegedienst-bethesda.de



Im Alter sicher Wohnen und Leben!



Sport-Angebote / Gesundheits-Bewusstsein

Familienbildungsstätte

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

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

Atem- und Entspannungskurs

4 x mittwochs von 19.30 Uhr – 20.45 Uhr, ab 09.09.2024

Leitung: Charlotte Winkelhorst gebührenpflichtig

Ausgleichsgymnastik nach Musik

7 x montags von 18.30 Uhr – 19.15 Uhr, ab 26.08.2024

7 x montags von 19.30 Uhr – 20.15 Uhr, ab 26.08.2024

7 x montags von 18.30 Uhr – 19.15 Uhr, ab 28.10.2024

7 x montags von 19.30 Uhr – 20.15 Uhr, ab 28.10.2024

Leitung: Iris Kleine-Bardenhorst gebührenpflichtig

Beckenbodentraining

11 x freitags von 9.45 Uhr – 10.45 Uhr, ab 30.08.2024

Leitung: Andrea Laumann gebührenpflichtig

Engpassdehnung nach Liebscher&Bracht

6 x mittwochs von 8.30 Uhr – 10.00 Uhr, ab 28.08.2024

7 x mittwochs von 8.30 Uhr – 10.00 Uhr, ab 30.10.2024

Leitung: Roland Heinelt gebührenpflichtig

Fit ins Wochenende

7 x freitags von 9.00 Uhr – 10.00 Uhr, ab 30.08.2024

6 x freitags von 9.00 Uhr – 10.00 Uhr, ab 08.11.2024

Leitung: René Redder gebührenpflichtig

Gymnastik im Sitzen für Ältere

7 x montags von 9.00 Uhr – 9.45 Uhr, ab 26.08.2024

7 x montags von 9.00 Uhr – 9.45 Uhr, ab 28.10.2024

Leitung: Roland Heinelt gebührenpflichtig

Klangschalenerlebnis

2 x dienstags von 19.30 Uhr – 21.00 Uhr, ab 19.11.2024

Leitung: Petra Assing gebührenpflichtig

Muskel- und Faszientraining

6 x donnerstags von 17.15 Uhr – 18.45 Uhr, ab 29.08.2024

7 x donnerstags von 17.15 Uhr – 18.45 Uhr, ab 31.10.2024

Leitung: Iris Kleine-Bardenhorst gebührenpflichtig

Pilates

7 x montags von 19.00 Uhr – 20.00 Uhr, ab 26.08.2024

7 x montags von 20.00 Uhr – 21.00 Uhr, ab 26.08.2024

7 x montags von 19.00 Uhr – 20.00 Uhr, ab 28.10.2024

7 x montags von 20.00 Uhr – 21.00 Uhr, ab 28.10.2024

Leitung: Yvonne Schmidtke gebührenpflichtig

Rückenfit – Gymnastik für die Wirbelsäule

6 x mittwochs von 10.30 Uhr – 11.15 Uhr, ab 28.08.2024

7 x mittwochs von 10.30 Uhr – 11.15 Uhr, ab 30.10.2024

Leitung: Roland Heinelt gebührenpflichtig

Tänze für Jung und Alt

6 x dienstags von 15.00 Uhr – 16.30 Uhr, ab 27.08.2024

7 x dienstags von 15.00 Uhr – 16.30 Uhr, ab 29.10.2024

Leitung: Yvonne Kamperman gebührenpflichtig

Weitere Kurse können Sie bei der Familienbildungsstätte, Telefon 02562 / 9395-0, erfragen oder dem aktuellen Programmheft entnehmen.

Euregio-Volkshochschule – Senioren VHS

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

Anmeldung und Auskunft über die Höhe der Kursgebühren erhalten Sie direkt bei der Euregio-Volkshochschule.

Einfach lostanzen für 60+

Tanzen ist eine hervorragende Möglichkeit, um sich fit und aktiv zu halten. Es 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 29.08.2024, 09.00 – 10.00 Uhr

im TVG-Vereinsheim, Laubstiege 42

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.

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. Schöne Musik begleitet die Übungen, es macht Spaß, sich gemeinsam zur Musik zu bewegen.

12 x montags, ab 02.09.2024, 11.00 Uhr – 12.00 Uhr

Kursort wird noch bekannt gegeben

Leitung: Agnes Sandkamp

sowie

12 x mittwochs, ab 04.09.2024, 15.00 Uhr – 16.00 Uhr

im St. Antonius-Stift Gronau, Möllenweg 24

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. Tempo der Tänze werden an die Gruppe angepasst. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

12 x mittwochs, ab 04.09.2024, 17.30 Uhr – 18.30 Uhr in der

Jahn-Turnhalle, Gildehauser Str. 114

Leitung: Agnes Sandkamp

Gebührenfrei, Anmeldung jedoch erforderlich.

Aqua-Gymnastik

Bewegung im Wasser ist gesund und macht Spaß. Die Muskulatur wird gestärkt, Endorphine ausgeschüttet und körperlichen Beschwerden vorgebeugt. Vor allem bei Gelenkproblemen und Rückenschmerzen können passende sportliche Aktivitäten Linderung verschaffen.

Die Kurse finden kurz hinter der Gronauer Grenze in Overdinkel/NL, Hoofdstraat 129, statt.

(Aqua Splash by Let's Dive Gronau, Linds Wellness)

8 x freitags, ab Juli 2024, 17.00 – 17.45 Uhr

8 x freitags, ab Juli 2024, 18.00 – 18.45 Uhr

8 x samstags ab Juli 2024, 11.15 – 12.00 Uhr

Für Rheumapatient:innen:

8 x freitags, ab Juli 2024, 19.30 – 20.15 Uhr



Weitere Kurse können Sie bei der Euregio-Volkshochschule, Telefon 02562 / 12-666, 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 der Eilermarkschule, Albrechtstraße 27, Gronau

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



Bereits zahlreiche
Wohnungen vermietet!



*Vielseitig wohnen
gemeinsam leben*



WEISSE DAME
GRONAU



**LERNEN
SIE UNS
KENNEN**

**TRAUM
WOHNUNGEN
FÜR SENIOREN**



Wir sind regelmäßig vor Ort in Gronau und freuen uns auf ein persönliches Treffen zum Kennenlernen mit Ihnen. Wir sind jederzeit für Sie erreichbar: **04133-20116944** oder gronau@lively.de

Kneipp-Verein

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

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

Kneipp-Aktionstag 55 plus, Thema: Diabetes im Alter

Die Besucher:innen erwartet ein abwechslungsreicher Nachmittag mit Kaffeetrinken, verschiedenen Mitmachangeboten und musikalischem Ausklang. Für einen Vortrag zum Thema „Diabetes im Alter“ konnte Dr. med. Thomas Glosemeyer-Allhoff, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin II gewonnen werden. Die Stadt Gronau – Altenhilfe-Koordination unterstützt das Angebot als Kooperationspartner.

Der Aktionstag findet statt am **Freitag, 06.09.2024, Beginn: 14.30 Uhr**

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

Ggf. gebührenpflichtig. Anmeldung ist erforderlich beim Kneipp-Verein.

Reha im Wasser – Verordnung der Krankenkasse notwendig.

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

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

Referentin: Christa Terhörst, Reha-Übungsleiterin

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

Referent: Renè Redder, Reha-Übungsleiter

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

Referentin: Christa Terhörst, Reha Übungsleiterin

Mittwoch, 17.00 Uhr – 17.45 Uhr, 18.00 Uhr – 18.45 Uhr und 19.00 Uhr – 19.45 Uhr

Referentin: Aani Ichoua, Reha-Übungsleiterin

Wassergymnastik, Kurs

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

Montags: 02.09. – 02.12.2024 (12 Einheiten) 17.15 – 18.15 Uhr

Referentin: Elke Pischel, Präventionsübungsleiterin

Dienstags: 03.09. – 03.12.2024 (12 Einheiten) 19.00 – 20.00 Uhr

Referentin: Ramona Bork, Präventionsübungsleiterin

Donnerstags: 05.09. – 12.12.2024 (12 Einheiten) 17.30 – 18.30 Uhr
Referentin: Elisabeth Verst, Präventionsübungsleiterin
05.09. – 12.12.2024 (12 Einheiten) 18.30 – 19.30 Uhr
Referentin: Sandra Faria, Übungsleiterin

Aqua-Fitness

Der Kneipp-Verein Gronau bietet von montags bis freitags mehrmals täglich diverse Aqua-Fitness-Kurse an. Es handelt sich um ein allgemeines Gesundheits-Training. Die Kurse finden statt bei Linds Wellness, Hoofdstraat 129, Overdinkel (NL), statt:

Nähere Informationen zu Terminen und Anfangszeiten erhalten Sie beim Kneipp-Verein, Tel. 02565/ 3528.

Engpassdehnung nach Liebscher Bracht:

Mittwochs: 04.09. – 04.12.2024 (12 Einheiten) 20.00 – 21.00 Uhr
Referent: Roland Heinelt, Präventionsübungsleiter
Ort: Martin-Luther-Turnhalle, Herzogstr. 26, Gronau

Rücken-Fit für Männer um die 50:

Mittwochs: 04.09. – 04.12.2024 (12 Einheiten) 19.00 – 20.00 Uhr
Referent: Roland Heinelt, Präventionsübungsleiter
Ort: Martin-Luther-Turnhalle, Herzogstr. 26, Gronau

Tanzcocktail für Frauen:

Ein Zeichen setzen gegen den Bewegungsmangel! 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: 05.09. – 05.12.2024 (11 Einheiten) 18.30 – 19.30 Uhr
Referentin: Barbara Köth-Gahlen, Übungsleiterin Gymnastik und Tanz
Ort: Aula des Berufskollegs, Brändströmstr. 20, Gronau

Yoga und Klangschalen

Das Angebot ist für Personen aller Altersgruppen geeignet.

Dienstags, 03.09.2024 – 03.12.2024 (12 Einheiten) 17.30 – 19.00 Uhr
sowie 19.15 – 21.00 Uhr

Referentin: Johanna Vöcking

Ort: Familienzentrum St. Ludgerus, Königstr. 11

„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. Am Kursende wird gemeinsam Tee getrunken.

Samstag,

07.09.2024 13.00 – 15.00 Uhr

Samstag,

12.10.2024 13.00 – 15.00 Uhr

Referentin: Erna Schuppert

Treffpunkt: Parkplatz am Eper Park (hinter Nacke/Volksbank)



Information des Kneipp-Vereins:

„Kneipp sucht dich“, um sein Bewegungsangebot zu erweitern.

Der Kneipp-Verein möchte auch zukünftig ein zielgruppengerechtes und qualifiziertes Sportangebot anbieten können. Dafür sind gut ausgebildete Übungsleiter:innen essenziell.

Der Kneipp-Verein ist auf der Suche nach Aktiven, die Freude daran haben, mit Menschen zu arbeiten, Sport zu treiben und die Leitung einer Sportgruppe zu übernehmen. Neben einer Aufwandsentschädigung und der Erstattung von Fahrtkosten verfügt jede:r Übungsleiter:in über ein jährliches Budget für die individuelle Weiterbildung. Eine gute Möglichkeit, Ihr Hobby zum Zweit-Job zu machen! Kreativität wird großgeschrieben, natürlich im Rahmen fachlicher Erkenntnisse. **Wurde Ihr Interesse geweckt?**

Dann kontaktieren sie den Kneipp-Verein unter der Tel. 02565 / 3528 oder per E-Mail: kneipp-gronau@gmx.de.

FÜR MEHR MITEINANDER

café grenzenlos

Mehr als nur ein Café

Für mehr Miteinander:

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

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

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

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

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

Turnverein Westfalia 07 Epe e.V.

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

Gymnastik für Damen ab 55 Jahren:

Geschäftsstelle des TV, Im Sunhag 2, Gronau-Epe
Montags: 19.00 Uhr – 20.00 Uhr

Weitere Kurse des Turnvereins Westfalia Epe, die besonders für Senior:innen geeignet sind, standen zu Redaktionsschluss noch nicht fest. Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Sportangebote beim TV Gronau 1887 e.V.

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

Folgende Angebote finden regelmäßig statt:

Gymnastik am Vormittag:

Montags: 08.30 Uhr – 09.30 Uhr und 09.30 Uhr – 10.30 Uhr
Leitung: Saskia Herzberg
Dienstags: 09.00 Uhr – 09.45 Uhr, Leitung: Iris Müller

Senioren-gymnastik:

Mittwochs: 08.45 Uhr – 09.30 Uhr und 09.45 Uhr – 10.30 Uhr
Leitung: Ellen Meier
Donnerstags: 09.45 Uhr – 10.30 Uhr, Leitung: Susanne Stiene

Kursangebote:

Beckenbodentraining

7 x donnerstags ab 29.08.2024: 09.00 – 09.45 Uhr
7 x donnerstags ab 31.10.2024: 09.00 – 09.45 Uhr
Leitung: Susanne Stiene

Einfach Iostanzen für 60+

10 x donnerstags ab 29.08.2024: 09.00 – 10.00 Uhr

Leitung: Angelika Buss-Engemann

Reha-Sport-Angebote (Termine auf Anfrage):

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

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

Rat & Tat

Betreuungs-Angebot

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

Caritasverband Ahaus-Vreden e.V.

Caritas ambulante Pflege Gronau & Epe

„Café Zeitlos“ – Betreuungsangebot

Neustraße 27-31, Gronau, 3. Etage, Telefon: 02562 / 991110

Dienstag von 15.00 – 18.00 Uhr

In den Räumen des City Wohnparks

„Café Zeitlos“ – Betreuungsangebot

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

Montag und Dienstag von 15.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch und Freitag von 9.00 – 12.00 Uhr

In den Räumen der Ambulanten Pflege.

Im Bedarfsfall kann ein Fahrdienst angeboten werden.

Kontakt: Katharina Sutthoff



Verband
**AHAUS
VREDEN**

BESTENS VERSORGT VOR ORT



ALLTAG



PFLEGE

Caritas Ambulante Pflege Gronau & Epe

Berliner Platz 8

Katharina Sutthoff

Tel. 02565 407740

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



GESUNDHEIT



WOHNEN

Caritas Ambulante Pflege Gronau & Epe

Hindenburgring 7

Katharina Sutthoff

Tel. 02565/407740

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



BERATUNG



HOSPIZ

City-Wohnpark Gronau

Neustraße 27-31

Tel. 02562/93760

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

www.caritas-ahaus-vreden.de

Soziales & Gesundheit bei der Stadt Gronau

Finanzielle Hilfen bei der Stadt Gronau

Postanschrift: Neustr. 31, Gronau, Telefonzentrale: 02562 / 120
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. Sie erhalten Informationen zu Sozialleistungen auch unter folgender 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.



Wie funktioniert das?

Info hierzu im oberen Bereich der Seite. Sie erhalten den aktuellen Gesundheitswegweiser bei der Stadt Gronau oder unter der folgenden Internet-Adresse:

www.gronau.de/leben-in-gronau/soziale-dienstleistungen/integration/gesundheitsratgeber/

Geborgenheit geben
- Freude am Pflegen



AmbuPflege Lanvermann

61

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



Gut zu wissen...!

Leistungen der Pflegeversicherung: Tagespflege – Ein sinnvolles Angebot

Viele Pflegebedürftige werden derzeit Zuhause versorgt. In den meisten Fällen sind es eigene Familienmitglieder, die die Versorgung übernehmen. Sie leisten damit einen wertvollen Dienst. Pflegende Angehörige sind durch ihre Pflegetätigkeit und ihren (beruflichen) Alltag oft einer Mehrfachbelastung ausgesetzt und können kaum Zeit für sich finden.



Auch die pflegebedürftige Person wünscht sich mit Sicherheit ab und zu ein wenig Ablenkung und neue Impulse.



Die Nutzung eines Tagespflege-Angebotes kann eine deutliche Entlastung für alle Beteiligten darstellen. Es entsteht ein verlässliches Zeitfenster für die eigenen Aufgaben und Bedürfnisse, ohne dass das pflegebedürftige Familienmitglied vernachlässigt wird. Der Besuch einer Tagespflege bringt vor allem für den pflegebedürftigen Menschen eine willkommene Abwechslung in den Alltag. Die Fotos zeigen Impressionen vom „Tag der offenen Tür“ in der Tagespflege am Bethesda (oberes Bild) und im Franziskus-Haus.

Und die Finanzierung? Wer zahlt das?

Die Nutzung der Tagespflege wird – je nach Pflegegrad – von den Pflegekassen bezuschusst und zusätzlich zu dem monatlich überwiesenen Pflegegeld gezahlt. Ungenutzte Beträge verfallen und können nicht auf den Folgemonat „angespart“ werden.

Sie haben Interesse und möchten sich informieren?

Vereinbaren Sie am besten einen Kennenlern-Tag!

Folgende Tagespflegen gibt es aktuell in Gronau und Epe:

Tagespflege St. Agatha Domizil, Zum Bahnhof 7, Tel. 02565 / 93081370

Tagespflege am Bethesda, Bentheimer Str. 22, Tel. 02562 / 1889667

Tagespflege Franziskus-Haus, Alstätter Str. 43, Tel. 02562 / 915-1700.

Unterwegs in Gronau „Wie komme ich von A nach B?“

Bürgerbus Gronau und Epe



Seit 2013, das sind mittlerweile 11 Jahre, fährt der Bürgerbus zwischen Gronau und Epe und erfreut sich besonders bei den älteren Mitbürger:innen steigender Beliebtheit. Viele schätzen besonders die Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit. Die ehrenamtlichen Fahrer:innen des Bürgerbusses

sind darüber hinaus für ihre Hilfsbereitschaft bekannt, helfen besonders der älteren Generation beim Aus- und Einsteigen. Daher ist es in der dunklen Jahreszeit besonders wichtig, dass sich die Fahrgäste an den **Haltestellen B 11** des Bürgerbusses deutlich bemerkbar machen, um nicht übersehen zu werden.

Seit Anfang des Jahres 2024 gibt es einen neuen Fahrplan und eine leicht geänderte Route, jedoch keine Preissteigerung. Es bleibt bei dem Fahrpreis von 1,50 Euro bzw. kein Fahrpreis für Menschen, die einen Schwerbehindertenausweis vorlegen können. Auch zahlen Kinder bis zum 6. Lebensjahr keine Fahrtkosten, ab 6 Jahren bis zum 14. Lebensjahr 1 Euro. Das Deutschlandticket/NRW-Ticket hat weiterhin Gültigkeit.

„Wir wollen unser ehrenamtliches Angebot auch weiterhin gerne fortsetzen“, teilt der Vorsitzende des Vereins, Herbert Krause, mit. Hilfreiche Hinweise, aber auch berechtigte Beschwerden bitte direkt an den Vorstand, Tel. 02562 / 3349. Bei Bandaufzeichnung nennen Sie bitte Ihre eigene Telefonnummer, damit zurückgerufen werden kann. Sollten Sie Interesse haben, als Fahrer:in ehrenamtlich beim Bürgerbus tätig zu sein, melden Sie sich bitte beim Vorsitzenden Herbert Krause unter Tel. 02562 / 3349. Auch hier nennen Sie bitte Ihre Telefonnummer für einen Rückruf.

G-Mobil

Jetzt buchen per
oder

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

Das G(ronau)-Mobil ist der Bedarfsverkehr für Gronau und stellt damit eine moderne Alternative zum Linienbusverkehr im Stadtgebiet Gronau dar. Das G-Mobil ist im Jahr 2021 gestartet und hat den Stadtbus ersetzt (Hinweis: Der Bürgerbus Gronau ist weiterhin im Einsatz!).

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

„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. 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/>.

Bitte beachten Sie, dass die Öffnungszeiten unterschiedlich sind und daher nicht alle WC Anlagen rund um die Uhr genutzt werden können.

Wie funktioniert das mit dem QR-Code? S. Seite 60.

Eine Übersicht der teilnehmenden Betriebe finden Sie hier.

Gronau Zentral:

rock'n'popmuseum
Rolinck Bräu
Bistro/Kiosk am Bahnhof
Eiscafé San Remo
Stadtbücherei Gronau
Asia Haus
Löwenherz Foodbar
Restaurant Masati
Café Grenzenlos
Café Vita am Antonius Krankenhaus
Café Babistro



Eine öffentliche WC-Anlage (selbstreinigend, barrierefrei, ggf. gebührenpflichtig) befindet sich an der Konrad-Adenauer-Straße in Höhe der Hausnummer 45 (neben der Tourist-Info).

Epe:

Altes Gasthaus Meyer
brot & kaffee
Duesmann im Dinkelcenter
Gaststätte Latüchte
Hotel Ammertmann
Hotel Bügener
Hotel Restaurant Verst
Kleines Kaffeehaus
Amtshaus Epe
Bücherei Epe
Hotel Schepers

Dreiländersee & Außenbereich:

Hotel Restaurant Driland
Minigolfanlage (Nov. – Febr. geschlossen)
Hotel/'Restaurant Seeblick
Mc Donald's Restaurant
Café Kompass
Haki's Pommes
Am Dreiländersee befindet sich eine öffentliche WC-Anlage (barrierefrei, ggf. gebührenpflichtig).



„Senior:innen aktuell“

Neues Angebot in der Digitalen Welt

Die Gesundheits- und Senioren-App „Gut versorgt in ...“

Die Angebote für den Bereich Smartphone-Nutzung sind heutzutage vielfältig. Einige der vorhandenen Apps haben leider eine unübersichtliche Bedienungsfläche, sodass (nicht nur Senior:innen!) schnell überfordert sind und den Spaß am Ausprobieren verlieren. Hier möchte ich ein neues Angebot vorstellen...

Seit einigen Monaten steht die Gesundheits- und Senioren-App „**Gut versorgt in...**“ für den Kreis Borken zum Download bereit. Mit der Stadt Gronau beteiligen sich aktuell 15 weitere Kommunen des Westmünsterlands. Interessierte finden hier Adressen und Öffnungszeiten zahlreicher Institutionen speziell für Senior:innen (z.B. Arztpraxen, Kultur- u. Freizeiteinrichtungen, sowie Pflegeinstitutionen). Außerdem stehen Informationen über die Leistungs- und Beratungsangebote, zum Beispiel der Stadt Gronau, zur Verfügung.

Die App verfügt über ein allgemeines Informations- und Ratgeberportal. Die Nutzer:innen erhalten dort interessante Anregungen zu verschiedenen Bereichen für das Leben im Alter, wie zum Beispiel Ernährung, Gesundheit oder Reisen. Besonders die übersichtliche Darstellung durch eine Kacheloberfläche erleichtert die Bedienung. Man kann sich beispielsweise die Inhalte auch vorlesen lassen.

Alle Menschen, die mehr zu den Themen „Leben im Alter“ und „Älter werden“ im Kreis Borken erfahren möchten, können die Gesundheits- und Senioren-App „Gut versorgt in...“ speziell für Gronau nutzen. Sie kann im App Store oder bei Google Play kostenlos heruntergeladen werden. Ein wichtiger Hinweis ist, dass keine persönlichen Daten oder Passwörter abgefragt werden. Nach dem Download wählt man eine der 16 teilnehmenden Kommunen aus dem Kreisgebiet aus und erhält dann die Informationen aus dem gewählten Ort sowie vom Kreis Borken.

Neben den Kommunen ist auch die Kreispolizeibehörde Borken in der App vertreten. Sie hat dort die Möglichkeit, eigene Informationen zu veröffentlichen und mithilfe von Benachrichtigungen in Echtzeit zum Beispiel vor aktuellen Betrugsmaschen zu warnen. Dies ist ein echter Vorteil – ausprobieren lohnt sich!

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.



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

Schwierigkeitsgrad: etwas kniffliger

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



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

Kontakt-Adressen

A

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

ANTI-ROST

Kleinstreparaturen im Rahmen „Nachbarschaftlicher Hilfe“
Konrad-Adenauer-Str. 45, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 992766

B

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

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

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, 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: Herbert Krause
Enscheder Str. 238, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 3349

C

Caritas Ambulante Pflege Gronau
Katharina Sutthoff
Berliner Platz 8, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 991110

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

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

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

D

Deutsches Rotes Kreuz:

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. 02565 / 8490936
pflegedienst@drkborken.de

DRK - Wohnberatung

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

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

E

Evangelische Kirchengemeinde
Alfred-Dragsstra-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
nezih.yildirim@st-antoni-us-gronau.de

Freiwilligenzentrale Gronau
Konrad-Adenauer-Str. 45, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 992766 info@fwz-gronau.de

H

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

Heimatverein Gronau
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-antoni-us-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

M

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

P

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

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

Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Gronau
Antonius Boes, Kapellenweg 29, 48291 Telgte
Tel.: 02504 / 8160 pkshg.gronau@gmail.com

S

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

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

Senioren-gemeinschaft
St. Antonius Gronau
Mühlenmathe 19 c, 48599 Gronau
Tel.: 02562 / 9919880

ERÖFFNUNG IN KÜRZE:

Seniorenresidenz zur Weißen Dame
Vollstationäre Pflege, Kurzzeit- und Tagespflege
Stefan Busch, Bentheimer Str. 35, 48599 Gronau
Tel. 0152 28456728

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

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

W

Weiße Dame – LIVELY
Ansprechpartnerin: Nicole Grosse
Tel. 04133 / 20116944
gronau@lively.de www.lively.de

Sudoku-Lösung

Lösung von Seite 68

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



