



Stadt  
Gronau



# Kalender für Senior:innen 2024 / 1. Halbjahr



# Inhaltsverzeichnis

Impressum	2
Grußwort	3

## **Termine**

Termine allgemein	5
Regelmäßige Veranstaltungen	6
Monatsplan	36
Sport-Angebote / Gesundheits-Bewusstsein	48

## **Rat & Tat**

Demenz-Angebote	57
Gesundheit & Soziales bei der Stadt Gronau	59
Gut zu wissen...!	60
„Wie komme ich von A nach B?“	61
Senior:innen aktuell	66
Sudoku	68
Kontakt-Adressen	70
Sudoku-Lösung	78

## **Impressum**

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

### Quellen

Foto Seite 4: Carina Schindler-Harting

Foto Seite 6: Friedhelm Harmeling

Foto Seite 10: Elisabeth Reinermann

Foto Seite 22: Heimatverein Gronau

Foto Seite 33: Familienbildungsstätte Gronau

Foto Seite 61: Hans Dieter Meyer

Foto Seite 64: Stadt Gronau

Foto Seite 65: Touristinfo Gronau

Foto Seite 68, 70: Stadt Gronau

Fotos Seite 5, 19, 24, 30, 34, 36, 42, 44, 56, 57, 67: pixabay

Druck: Hausdruckerei Stadt Gronau

**Wenn wir einen anderen Menschen  
glücklicher oder heiterer machen können,  
so sollten wir es in jedem Fall tun,  
mag er uns darum bitten, oder nicht.**

**-Hermann Hesse-**

Liebe Leserinnen und Leser!

Das neue Jahr hat begonnen und eine neue Ausgabe des Kalenders für Senior:innen ist da!

Eines der Grundbedürfnisse für uns Menschen ist es, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können. Wir möchten uns nicht nur als „Zaungäste im Leben“ fühlen, sondern mittendrin sein.

Im fortgeschrittenen Alter entfallen einige (teilweise ungeliebte) Alltagspflichten und es entstehen neue Zeitfenster, die es zu füllen gilt.

Viele Menschen stellen sich dann mitunter die Frage:

„Welche Rolle spiele ich aktuell in der Gesellschaft?“

„Wie verbringe ich meine neu gewonnene Freizeit?“

An dieser Stelle ist es wichtig, eine negative Gedanken-Spirale zu vermeiden. Wir haben viele Optionen.

Erster Schritt: bleiben Sie in Kontakt mit anderen Menschen! Es gibt zahlreiche Begegnungsmöglichkeiten in Gronau, die mit vielfältigen Angeboten eine willkommene Abwechslung in den Alltag bringen.

Falls Sie darüber hinaus Interesse haben, sich für ein soziales Projekt zu engagieren, könnte eine ehrenamtliche Tätigkeit für Sie der richtige Weg sein. Die möglichen Aufgaben sind vielfältig:

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

Während einer solchen Tätigkeit ist auch der Spaß vorprogrammiert. Man erlernt Neues, kann seine Erfahrungen einbringen und steigert das Selbstwertgefühl. Die Wissenschaft hat sogar herausgefunden, dass sozial engagierte Menschen gesünder, zufriedener und stressresistenter sind als andere. Sie tun sich selbst also genauso etwas

Gutes wie den anderen Menschen. Je nach individuellen Wünschen, Fähigkeiten und zeitlichen Möglichkeiten findet sich schnell eine Tätigkeit, die passgenau 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 noch einmal 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!**

Passend zu dem Zitat von Hermann Hesse auf der vorhergehenden Seite können wir auch im Alltag mit kleinen Gesten ohne viel Aufwand ein wenig Glück verteilen.

- Ein freundliches Wort, ein „Danke“.
- Zuhören.
- Ein ernst gemeintes Kompliment.
- Eine gute Tat pro Tag (z.B. die Tür aufhalten).

So einfach – so effektiv! Es gibt viele Dinge, die nicht nur andere glücklich machen, sondern vor allem uns selbst ein gutes Gefühl geben.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leser:innen, eine abwechslungsreiche Zeit mit guter Gesundheit und schönen Erlebnissen. 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 richtig und 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 70.



## 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.

#### **Heimatkundliche Vorträge im St.-Agatha-Domizil:**

Rückblick auf einen Lichtbildervortrag mit Georg Frieler:

Die letzten Jahre des Zweiten Weltkriegs und die Jahre bis zur Souveränität der Bundesrepublik rückte Georg Frieler ins Bild. Eigene und historische Fotos gehörten zu seinen Ausführungen in der zeitgeschichtlichen Reihe von VHS und St.-Agatha-Domizil. Markante Zeitzeugnisse waren die Kriegsfolgen und Gronau und Epe, die Währungsreform der Alliierten sowie die Entwicklung der deutsch-niederländischen Grenzsituation.



Heimatkundlich wird die Reihe auch in diesem Jahr fortgesetzt. Der nächste Vortrag von Georg Frieler findet am Montag, 08. April 2024 im St.-Agatha-Domizil statt. Dabei geht es um einen historischen Rückblick auf die Entwicklung und Bedeutung der Textilindustrie in Gronau und Epe.

Bild: Georg Frieler (links, stehend) und Friedhelm Harmeling (rechts, stehend) diskutieren mit Vortragsgästen im St.-Agatha-Domizil.

Weitere Veranstaltungen des St. Agatha-Domizils finden Sie im Monatsplan ab Seite 36.

## **St. Antonius Pfarrzentrum Termine für Senior:innen**

Pfarrzentrum: Mühlenmathe 19a, Gronau

### **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, Kaiserstiegestiege 120, Gronau (kann den wöchentlichen Pfarrnachrichten entnommen werden).

Anmeldungen erbeten im Pfarrbüro Tel. 02562/ 9919880

### **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 im Hubert-Vietmeier-Haus

### **Fahrradtour der Männer:**

Auch in 2024 werden Fahrradtouren mit Pfarrer Edward Pawolka stattfinden. Die Radtouren sind ab Mai jeweils für den 3. Freitag im Monat geplant.

Treffpunkt: St. Josefkirche, Kaiserstiege 91, Gronau um 15 Uhr.

Genauere Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Vorherige Anmeldung im Pfarrbüro ist erforderlich Tel. 02562/ 9919880.

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

## **Blinden- und Sehbehindertenverein Ahaus-Coesfeld**

Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 70.

### **„Offener Treff“ (Anmeldung nicht erforderlich)**

An jedem 3. Mittwoch von 14.00 Uhr – 16.00 Uhr treffen sich alle Interessierten und Mitglieder zu einem gemütlichen Plausch und Erfahrungsaustausch.

Termine im ersten Halbjahr 2024:

17.01.2024, 21.02.2024, 20.03.2024, 17.04.2024, 15.05.2024 sowie 19.06.2024

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

Dienstag, 05.03.2024, 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

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

sowie Dienstag, 11.06.2024, 19.00 – 21.00 Uhr

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

### **Informationsveranstaltungen Vorsorge**

#### **„Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Ehegattennotvertretungsrecht“ Öffentlicher Vortrag**

Montag, 15.01.2024 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

Montag, 17.06.2024 10.00 Uhr – 12.00 Uhr

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

Montag, 11.03.2024 10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Montag, 15.04.2024 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: „Wir suchen Menschen, die Mut haben, Verantwortung zu übernehmen, eine positive Einstellung zum Leben besitzen und ihren gesunden Menschenverstand für die betreuten Personen einsetzen möchten. Wir

freuen uns auf ein persönliches Gespräch mit Menschen, die zuhören, Mut machen, trösten, beobachten und entscheiden können“, so die Mitteilung des Betreuungsvereines. Nach einer umfassenden Einführung kann eine Betreuung vermittelt werden, die den persönlichen Wünschen, Fähigkeiten und zeitlichen Möglichkeiten des Interessierten für diese ehrenamtliche Arbeit entgegenkommt.

Dienstag, 09.04.2024, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Vereinsstr. 75, Gronau

### **„Das ABC der ehrenamtlichen rechtlichen Betreuung“**

Ausführlicher Einführungskurs für ehrenamtliche rechtliche Betreuer:innen:

07.05.2024 bis einschließlich 28.05.2024

4x dienstags, 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

Ort: Karl-Leisner-Haus, Schlossstraße 19, 48683 Ahaus

Besonderheit: Dieser fortlaufende Kurs ist ein Angebot der Amtsgerichtsbezirke Gronau und Ahaus. Eine Anmeldung beim Betreuungsverein Gronau e.V. ist ausdrücklich erforderlich bis zum 03.05.2024. Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 70.

### **Sonderveranstaltung/Fortbildung:**

#### **„Psychische Erkrankungen – Wenn die Seele leidet“**

Den ehrenamtlichen Betreuenden begegnen zunehmend Begriffe wie „Depression, Psychose, affektive Störung“. Dahinter verbergen sich komplexe individuelle Lebensgeschichten. Allgemeines Übersichtswissen kann helfen, Betreute wirkungsvoller zu unterstützen. Der Vortrag von Herrn Dr. Hans Niebes vermittelt Basiswissen im Umgang mit psychischen Erkrankungen, die in der Psychiatrie und im Betreuungswesen am häufigsten vorkommen.

Dienstag, 27.02.2024, 19.00 – 21.00 Uhr

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

Eine Anmeldung ist erforderlich bis zum 26.02.2024. Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 70.

## **Biologische Station Zwillbrock**

### **„Abenteuer Wald“ – Großeltern erleben mit ihren Enkelkindern im Grundschul-Alter die Natur des Rünenberger Waldes in Gronau**

Die Biologische Station Zwillbrock bietet auch im 1. Halbjahr 2024 erneut Nachmittage in der Gronauer Natur für Grundschulkinder mit ihren Großeltern. Gemeinsam erleben, erforschen und erfühlen sie den Wald - mit allen Sinnen.

Unter der Leitung von Umweltpädagogin Elisabeth Reiner mann 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 Reiner mann ruft alle Kinder auf: „Bringt mit, was Ihr als kleine Forscher Zuhause habt!“ – (zum Beispiel Lupe, Fernglas, Sammelkiste und Fotoapparat).

**Die aktuellen Termine sind: Mittwoch, 27.03.2024,  
Freitag, 05.04.2024, Freitag, 19.04.2024  
sowie Freitag, 31.05.2024  
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](http://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 >*



## **CDU Senioren**

Treffpunkt: CDU Bürgerbüro, Auf der Sunhaar 15, Gronau-Epe  
Aktuelle Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse.  
Kontaktdaten finden Sie auf Seite 71.

## **Deutsches Rotes Kreuz – DRK**

### **Hauswirtschaftliche Hilfen sowie Pflegekurse**

Vereinsstr. 79, Gronau. Tel. 02562/ 8152095  
pflagedienst@drkborken.de

### **Qualifizierung zur Nachbarschaftshilfe**

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

### **Offene Sprechstunden**

Merschstr. 14, Gronau-Epe, Tel.: 02565/ 8490936  
Dienstag: 15.00 – 17.00 Uhr  
Donnerstag: 10.00 – 14.00 Uhr  
Freitag: 09.00 – 13.00 Uhr  
„Waffelcafé“: mittwochs ab 14.30 Uhr  
„Digitalcafé“: donnerstags 14.30 – 16.00 Uhr  
„Offener Markttreff“: freitags ab 9.30 Uhr

### **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



## Bei uns sind Sie in guten Händen



### Wir betreuen Sie dort, wo Sie zu Hause sind!

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

**Rotes Kreuz im Kreis Borken**

Tel. 02561 94 95

[pflegedienst@drkborken.de](mailto:pflegedienst@drkborken.de)

[www.DRKBorken.de](http://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 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**

10 x montags ab 26.02.2024, 9.00 Uhr – 10.30 Uhr im  
Wirtschaftszentrum WZG, Fabrikstr. 3, 1. OG, Bereich D  
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 erbauenden 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: 25.01.2024, 10.00 Uhr – 11.30 Uhr

Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1, Leitung: Ulrich Lenzing

Anmeldung erforderlich, gebührenfrei

Donnerstag: 15.02.2024 und

Donnerstag, 16.05.2024 jeweils 10.00 Uhr – 11.30 Uhr

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

Anmeldung erforderlich, gebührenfrei

#### **Medientreff am Montag 60+**

Der Kurs 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 – Der Hauptmann von Köpenick oder wer war Wilhelm Voigt?**

Montag: 19.02.2024, 10.30 Uhr – 12.30 Uhr

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

Anmeldung erforderlich, gebührenfrei

##### **Medientreff am Montag 60+:**

##### **Literaturclub Gronau – Klaus Mann. Autobiografischer Chronist seiner Zeit.**

Montag: 06.05.2024, 10.30 Uhr – 12.30 Uhr

Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1, Leitung: Ulrich Lenzing

Anmeldung erforderlich, gebührenfrei



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

**Medientreff am Montag 60+ Spielertreff:**

Montag: 15.04.2024, 10.30 Uhr – 12.30 Uhr

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

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

2 x dienstags ab 16.01.2024, 9.30 Uhr – 12.00 Uhr und

2 x dienstags ab 16.04.2024, 9.30 Uhr – 12.00 Uhr

Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1, Leitung: Thomas Adriaans  
Anmeldung erforderlich

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

Dienstag: 30.01.2024, 9.30 Uhr – 12.00 Uhr und

Dienstag: 30.04.2024, 9.30 Uhr – 12.00 Uhr

Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1, Leitung: Thomas Adriaans  
Anmeldung erforderlich

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

Dienstag: 07.05.2024, 9.30 Uhr – 12.00 Uhr

Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1, Leitung: Thomas Adriaans  
Anmeldung erforderlich

## **Wohnberatung für Alle - Ausstellung**

Montag: 22.01.2024, 13.00 Uhr – Freitag: 26.01.2024 ca. 16.30 Uhr

Barrieren im Wohnbereich können viele Ausprägungen haben und sind uns nicht immer direkt als solche bewusst. Wichtig ist, sich möglichst früh mit dem Thema zu beschäftigen und über notwendige Anpassungen im häuslichen Umfeld zu informieren.

Ob Sie neu bauen, modernisieren oder mit kleinen Maßnahmen Ihren Wohnraum barrierefrei gestalten wollen – es ist immer auch eine lohnende Investition in die Zukunft.

Die Altenhilfe-Koordinatorin der Stadt Gronau, Katrin von Trümbach, unterstützt das äußerst wertvolle Angebot „Wohnberatung“ und initiiert als Kooperationspartnerin eine Ausstellung für Gronau. „Vor allem ältere Menschen fühlen sich in ihrer gewohnten Umgebung besonders gut aufgehoben und möchten möglichst lange in ihrem vertrauten Umfeld bleiben.“ Das Projekt ist ein Schritt in die richtige Richtung, um Bewusstsein zu schaffen und Ressourcen für barrierefreies Wohnen zugänglich zu machen.

Die Ausstellung wird von der Wohnberatung unter der Trägerschaft des Roten Kreuzes in Gemeinden im Kreis Borken präsentiert, um Bürger:innen für die Bedeutung von barrierefreiem Wohnraum zu sensibilisieren. Die Wohnberatung wird durch den Kreis Borken und durch die Pflegekassen finanziert.

Ziel ist es, das Bewusstsein für die Wünsche von Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen zu schärfen und gleichzeitig Lösungen und Ressourcen für barrierefreies Wohnen aufzuzeigen.

**Die Eröffnung der Ausstellung findet am Montag, 22.01.2024 um 13 Uhr in den Räumen der Stadtbücherei Gronau, Parkstraße 1, statt.**

Die Wohnberaterin, Frau Lorenzen, ist zu folgenden Zeiten persönlich vor Ort, um Fragen zu beantworten:

Montag,	22.01.2024	13.00 – 14.30 Uhr
Mittwoch,	24.01.2024	15.00 – 17.00 Uhr sowie am
Freitag,	26.01.2024	15.30 – 16.30 Uhr

Ein Besuch der Ausstellung ist während der Öffnungszeiten der Stadtbücherei gebührenfrei möglich:

Montag, Dienstag und Donnerstag: 13.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch: 10.00 – 18.00 Uhr sowie Freitag: 13.00 – 16.30 Uhr

## **Familienbildungsstätte Gronau (FBS)**

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

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

### **Singen und Musizieren für Senior:innen** -kostenfrei-

21 x donnerstags von 15.00 Uhr – 17.00 Uhr, ab 11.01.2024

Leitung: Bärbel Manfré

### **MS-Kontaktkreis** -kostenfrei-

Offener Treff für Multiple-Sklerose- Erkrankte

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

Terminanfragen bitte direkt an die Familienbildungsstätte

### **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 mittwochs von 15.30 – 17.45 Uhr -kostenfrei-

Nähere Informationen auf Seite 33.

Weitere Veranstaltungen der Familienbildungsstätte finden Sie im Monatsplan ab Seite 36 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 sind der ReparaturTreff (nähere Informationen finden Sie auf Seite 28) und das Projekt „Anti Rost“ (nähere Informationen finden Sie auf Seite 23).

**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](mailto: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

### 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

### Familienforschung:

Während der Öffnungszeiten werden Hilfen angeboten

### Im Heimathaus werden gesammelt:

Fotos, Postkarten, Bilder, Familienunterlagen, Totenzettel etc.

Weitere Veranstaltungen des Heimatvereins Epe finden Sie auf den Folgeseiten.



## Veranstaltungen des Heimatvereins Epe

### Januar

- Dienstag, 9. Januar** **Kino-Abend: Badgeschichten u.a.** – alte Filme mit Ewald Wöltering, 18 Uhr im Heimathaus
- Donnerstag, 18. Januar** **Fa. Anton Hörmann Epe: Betriebsbesichtigung und Referat,** 15 Uhr: Energetische Sanierung von Häusern (Wärmepumpe, PV-Anlage) 14.30 Uhr ab Heimathaus mit dem Rad oder mit dem Auto in Fahrgemeinschaft. **Anmeldungen erforderlich!**

### Februar

- Sonntag, 4. Februar** **„Quaterie in't Treppenhues“**, Theaterstück der Niederdeutsche Bühnen Münster von Jens Exeler; Fahrt gemeinsam mit HV Welbergen; ca. 20 € werden im Bus eingesammelt; 17 Uhr, Abfahrt 15.15 Uhr Busbahnhof Epe. **Anmeldung erforderlich bis 22. Januar!**
- Samstag, 10. Februar** **Storchennest aufpolstern**, Schepers Mühle, ab 10 Uhr, anschließend: Nistkästen säubern
- Sonntag, 11. Februar** **Wanderung mit Grünkohlessen**, 16.30 Uhr ab Heimathaus; 18 Uhr in Gaststätte Bösing am Berge, Kosten 19,90 €. **Anmeldung und Einzahlung bis 7. Feb. 2024 unbedingt erforderlich!**
- Donnerstag, 22. Februar** **Geldanlagen und Kreditfinanzierung**, Aktuelle Marktsituation. 18 Uhr.  
Referent: Dominik Mikus, Filialleiter Sparkasse Epe, Heimathaus Epe

### März

- Samstag, 2. März** **Nachteinblicke im Heimathaus:** Ein Abend ganz im Zeichen von Licht, Farbe und Kultur; Näheres wird noch bekannt gegeben
- Dienstag, 5. März** **Stadtwerke Gronau – Besichtigung mit Vortrag:** Geschäftsführer Dipl. Ing. Herbert Daldrup, 15 Uhr; Abfahrt mit Rädern ab Heimathaus 14.15 Uhr. **Anmeldung erforderlich!**
- Donnerstag, 7. März** **Jahreshauptversammlung** mit Vorstandswahlen, Hotel Bügener, 18 Uhr, Vortrag von Dr. Manfred Böcker: „Die Auslöschung. Eine jüdische Landgemeinde verschwindet, Epe 1933-1945.“
- Donnerstag, 21. März** **Besichtigung der neuen Feuer- und Rettungswache Gronau**, 15 Uhr; Abfahrt 14.30 Heimathaus Epe. **Anmeldung erforderlich!**
- Karfreitag, 29. März** **Mit dem Rad zum Kreuzweg nach Nienborg**, 10 Uhr ab Heimathaus (mit Maria Perrefort)

## April

**Sonntag,  
14. April**

„**Üöwerfall u. Üöwer mood**“, Niederdeutsche Bühne Münster und Die Tafelrunde, „Alte Tenne Epe“ ab 15 Uhr.

**Anmeldung erforderlich bis 8. April!**

**Sonntag,  
21. April**

**Radtour „Über die Grenze“**, 30 - 40 km\*\*, 13 Uhr ab Heimathaus (mit Martin Borck)

**Sonntag,  
28. April**

**Haus der Offenen Tür im Heimathaus Epe**, Frühlingsfest Epe mit verkaufsoffenem Sonntag, 14 Uhr – 18 Uhr

## Mai

**Donnerstag,  
9. Mai**

**Christi Himmelfahrt: DAUDRAPPEN** – Naturwanderung in den Maimorgen, mit geselligem Abschluss, 4.30 Uhr(!) ab Heimathaus

**Sonntag,  
12. Mai**

**Radtour „Voll ins Grüne“**, 30 – 40 km\*\*, ab Heimathaus 13 Uhr (mit Maria Perrefort)

**So. 26. bis  
Mi. 29. Mai**

**Viertägige Busfahrt des Heimatvereins Epe nach Belgien:** „Höhepunkte Flanderns: Antwerpen, Gent und Brügge“.

**Es ist eine persönliche Anmeldung u. eine Anzahlung erforderlich!** Der Termin wird noch bekannt gegeben.

**Dienstag,  
28. Mai**

**Besichtigung der Euregio-Gesamtschule Epe** mit Schulleiterin Dagmar Dengler; Neues Gebäude an der Gasstraße, 14 Uhr.

**Anmeldung erforderlich!**

## Juni

**Samstag,  
8. Juni**

**Naturkundliche Radtour in die Grafschaft Bad Bentheim und ins Naturschutzgebiet De Oelemars** (u.a. Gildehauser Venn, Wacholderhain am Kloster Bardel, Sandabgrabungen und Vogelschutz in Oelemars, Mittagspause), Führung: Dr. Christoph Lünterbusch vom LWL. Treffpunkt: 9 Uhr Heimathaus, ca. 60 km.

**Anmeldung und Einzahlung von 15 € erforderlich!**

**Mittwoch,  
12. Juni**

**75 Jahre Grundgesetz und Bundesrepublik Deutschland**, Tagesfahrt mit Besuch des Landtages NRW in Düsseldorf, Abfahrt Busbahnhof Epe 10 Uhr, Rückkehr in Epe ca. 19.30 Uhr.

**Anmeldung erforderlich!\***

**Sonntag,  
16. Juni**

**Radtour „In den Sommer hinein!“** ca. 40 km\*\*, ab Heimathaus 13 Uhr (mit Horst Steinbach)

**Sonntag,  
30. Juni**

**Jahrestreffen der Heimatvereinsmitglieder mit Grillen** auf der „Alten Tenne Epe“, 15 Uhr ab Heimathaus; 17 Uhr Alte Tenne Epe. **Nur nach vorheriger Anmeldung und 10 Eigenbeteiligung bis zum 25. Juni!**

**Alle Anmeldungen im Heimathaus, Telefon 025657899 oder per E-Mail: Heimatverein@epe.de / \*\*mittelschwer**

**\*Gemeinsam mit KKV**

## 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

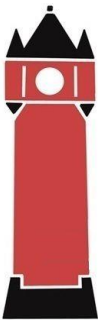
**Treffen der Trachtengruppe:** montags vierzehntägig um 10.00 Uhr

**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

Weitere Termine und Veranstaltungen des Heimatvereins Gronau finden Sie im Monatsplan ab Seite 36.



Für die Fahrten/Ausflüge ist grundsätzlich eine Anmeldung unter der o.g. Telefonnummer notwendig. Die genauen Zeiten und Teilnahmekosten 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 Kleinreparatur 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 Kleinreparaturen für Hilfsbedürftige in Gronau und Epe



## Welche Leistungen werden erbracht?

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

EIN PROJEKT DER



**fwz gronau**  
Freiwilligenzentrale Gronau e.V.

Konrad-Adenauer-Straße 45  
48599 Gronau (Westf.)  
Telefon: 02562 - 992766  
Öffnungszeiten: Mo-Fr, 10-12 Uhr  
E-Mail: [info@fwz-gronau.de](mailto: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**

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

im Seminarraum der Hospizbewegung, Ochtruper Str. 20

Ansprechpartnerin: Monika Mersmann

**Für das Trauercafé und den Trauertreff ist eine Anmeldung 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.

Eines der Ziele ist es, den Gesundheitszustand des Betroffenen zu stabilisieren und somit Aufenthalte in Krankenhäusern zu reduzieren. Die An- und Zugehörigen erfahren Entlastung, Unterstützung, aber auch Beratung und Ermutigung bei der Versorgung der Betroffenen im häuslichen Umfeld.

Schwerstkranke Menschen 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-antoni-us-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.**

## **Pflege im Kreis Borken**

### **Kompakte Online-Vorträge für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige**

Eine Pflegesituation wirbelt den Alltag aller Betroffenen durcheinander. Pflegende Angehörige leisten in diesem Zusammenhang einen äußerst wertvollen Dienst. Sie stehen täglich vor dem Problem, die vielfältigen Aufgaben zu meistern. Die Situation stellt immer wieder ganz besondere Herausforderungen an pflegende Angehörige, das führt oft dazu, dass diese ihre eigene Gesundheit nicht ausreichend berücksichtigen. Bei neu auftretender Pflegebedürftigkeit stellen sich die Beteiligten die Frage, was zu tun ist.

Wo erhalte ich erste Informationen, Hilfe und finanzielle Unterstützung?  
Mit welchen Hilfsmitteln kann ich mir die Pflegetätigkeit erleichtern?

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 mich, die Altenhilfe-Koordinatorin, Katrin von Trümbach, unter der Telefonnummer 02562/12-542 oder per Mail ([k.vontruembach@gronau.de](mailto:k.vontruembach@gronau.de)).

### **Ich möchte alle Betroffenen auf die aktuelle Reihe interessanter Online-Vorträge des Kreises Borken zum Thema „Pflege“ 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](http://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](http://www.kreis-borken.de/pflege-vortrag)**

**Meeting-ID: 923 7674 0948**

**Kenncode: rV9Hb2**



## Pflege im Kreis Borken

Kompakte Online-Vorträge  
für Pflegebedürftige und  
pflegende Angehörige



### Termine & Themen:

09. Januar 2024, 19.00 Uhr

Leistungen der Pflegeversicherung / Gudula Decking, Kreis Borken

20. Februar 2024, 19.00 Uhr

Wohnberatung im Kreis Borken / Frau Lorenzen und Frau Hoffmann,  
(DRK und LiA e.V.)

19. März 2024, 19.00 Uhr

Kosten und Nutzen einer Tagespflege / Gudula Decking, Kreis Borken

16. April 2024, 19.00 Uhr

Finanzierung eines Heimplatzes / Ruth Weddeling, Kreis Borken

14. Mai 2024, 19.00 Uhr

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

18. Juni 2024, 19.00 Uhr

Nachbarschaftshilfe / Lena Schlamann, 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](mailto:g.decking@kreis-borken.de)



[www.pflege-kreis-borken.de](http://www.pflege-kreis-borken.de)

## **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](http://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.

Informationen zur Mitgliedschaft und erhalten Sie beim Vorsitzenden:  
Die nächsten Termine:

**18.01.2024, 17.30 Uhr**, Thema: Verwendung einer Protrusionsschiene bei Schlafapnoe-Patienten

**14.03.2024, 17.30 Uhr**, Thema: Adipositas und Schlafapnoe sowie Vortrag einer Ökotrophologin „Wie wirkt sich gesunde Ernährung auf die Schlafapnoe und die Insomnie aus?“

**20.06.2024, 17.30 Uhr**, Thema: Die stationäre Heilbehandlung oder Operation in einer Gesundheitseinrichtung sowie Schlafapnoe und der Sekundenschlaf.

## SENIOREN-KINO



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

Einlass: 14 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](http://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

### **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 Interessierten 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, eine rechtzeitige Reservierung ist empfehlenswert.

Der Verleih erfolgt über das DRK Epe, Merschstr. 14, (pflagedienst@drkborken.de)

Tel. 02565/ 8490936 bzw. 0176/ 18029324 und 0176/ 18029763

### **Haben auch Sie Interesse, sich für Senior:innen im Seniorenbeirat der Stadt Gronau zu engagieren?**

Eine gute Möglichkeit, aktiv an der Gestaltung des Lebensraums für ältere Menschen in Gronau mitzuwirken!

Im August 2024 finden Neuwahlen für den Seniorenbeirat statt. Alle Interessierten können sich bereits jetzt informieren.

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.de](mailto:info@seniorenbeirat.de) oder an die Altenhilfe-Koordinatorin der Stadt Gronau, Mühlenmathe 41, E-Mail: [k.vontruembach@gronau.de](mailto:k.vontruembach@gronau.de). Die Mitglieder des Seniorenbeirates geben gerne Auskunft über ihre Arbeit.

Weitere Informationen über die Tätigkeiten und Aktionen des Seniorenbeirates auf der Internetseite: [www.seniorenbeirat-gronau.de](http://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 2023 ins Leben gerufen haben und das auch 2024 definitiv weitergeführt werden soll. Alle Senior:innen und Bürger:innen aus Gronau und Umgebung sind herzlich willkommen!

Jeden zweiten Freitag ab 15.00 Uhr findet das multikulturelle Seniorentreffen im Café Grenzenlos statt und wird durch eine Ehrenamtliche aus dem Verein DOIV begleitet.

Die Ausgangslage für das Projekt war, dass seit mehreren Jahrzehnten in Gronau viele Senior:innen aus anderen Ländern leben und seit dem Krieg in der Ukraine die Anzahl durch geflüchtete ukrainische Rentner:innen gestiegen ist.

Die Senior:innen wurden bei der Integration und bei der Bewältigung ihres Alltags unterstützt, denn der Treff richtete sich gezielt an alle Migrant:innen, die im Café Grenzenlos mit Gronauer:innen zusammengebracht wurden.

Die gesteckten Ziele des Senioren-Treffs (die gemeinsame Gestaltung von Freizeit in der neuen Heimat, das Kennenlernen neuer Menschen, der niedrigschwellige Spracherwerb und die Freude in gemeinsamen Tun) wurden durch die Treffen erreicht, resümierten die Kooperationspartner.

Es gab Auftritte von Schüler:innen der Musikschule Gronau, Tänze der Kinder aus der DRK-Kita „Zum Regenbogenland“, Gesang vom Hitparaden Trio oder vom Ensemble des DOIV.

Aber auch Bingo-, Sprach-, Sing- und Ratespiele erfreuten - neben dem persönlichen Austausch bei Kaffee und Kuchen - die Teilnehmenden des Seniorentreffs.

Die Termine im 1. Halbjahr 2024 sind:

12.01., 26.01., 09.02., 23.02., 08.03., 22.03.,  
12.04., 26.04., 17.05., 07.06. sowie 21.06.2024.

## 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 Besucher 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 – 17.45 Uhr**

**24.01.2024 / 28.02.2024 / 20.03.2024**

**24.04.2024 / 22.05.2024 / 26.06.2024**

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



## **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: 015150539189  
Mail: RehbeinKurt@aol.com

Winfrid Schmidt  
Telefon: 02562/1879323  
Mail: winfrid.schmidt@web.de



# Januar

Kontaktdaten zu den Angeboten s. Seite 70 – 77

Mo. 08.01.2024 16.30 Uhr	<p><b>„Schlesienvortrag“</b>            Ort: Heimatverein Gronau, Enscheder Str. 1            Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V.            Referent: Peter Benger            Informationen erteilt der Heimatverein Gronau.</p>
Sa. 13.01.2024 13.30 Uhr	<p><b>Wanderung am Driland</b> mit anschließendem Kaffeetrinken.            Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V.            Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig.</p>
Mo. 15.01.2024 19 – 21 Uhr	<p><b>„Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung u. Ehegattennotvertretungsrecht“</b>            Öffentlicher Vortrag des Betreuungsvereins im Walter-Thiemann-Haus, Alfred-Dragsra-Platz 1</p>
Mi. 17.01.2024 18 – 22.30 Uhr	<p><b>Erlebniskochen für Frauen</b>            Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15            Organisiert durch die Familienbildungsstätte            Leitung: Hermann Brefeld            Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig.</p>
Mi. 17.01.2024 14 – 16 Uhr	<p><b>„Offener Treff“ des Blinden- u. Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld</b>            Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6</p>
Mo. 22.01.2024 bis	<p><b>Ausstellung „Wohnberatung“</b>            Ort: Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1            Organisiert durch die Stadt Gronau (Altenhilfe-Koordination u. Euregio-VHS)</p>
Fr. 26.01.2024	<p>Gebührenfrei, Mehr Informationen auf Seite 17.</p>
Mi. 24.01.2024 15.30 – 17.45 Uhr	<p><b>Smartphone-Café</b>            Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15            Organisiert durch Seniorenbeirat, Stadt Gronau            Altenhilfe-Koordinatorin und Familienbildungsstätte            Leitung: Franzi Bröckers            Gebührenfrei. Mehr Informationen auf Seite 33.</p>
Do. 25.01.2024 10 – 11.30 Uhr	<p><b>Lese-Matinee für Senior:innen</b>            Ort: Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1            Organisiert durch die Euregio-VHS            Leitung: Ulrich Lenzing            Anmeldung erforderlich, gebührenfrei.</p>

Sa. 27.01.2024 10 – 16 Uhr	<b>Das Heilwissen der Hildegard von Bingen</b> Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch die Familienbildungsstätte Leitung: Claudia Kogler Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig.
Mo. 29.01.2024 15 Uhr	<b>Lichtbildervortrag: „Historische Fern-, Handels- u. Pilgerwege“</b> Ort: St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7 Organisiert durch das St. Agatha-Domizil Referent: Peter Benger Informationen erteilt das St. Agatha-Domizil.

## Februar

Kontaktdaten zu den Angeboten s. Seite 70 – 77

Mo. 05.02.2024 16.30 Uhr	<b>„Schlacht am Lohner Bruch“ – Vortrag</b> Ort: Heimatverein Gronau, Enscheder Str. 1 Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V. Referent: Stadtarchivar Ulrich Söbbing Informationen erteilt der Heimatverein Gronau.
Do. 15.02.2024 10 – 11.30 Uhr	<b>Lese-Matinee für Senior:innen</b> Ort: Bücherei Epe, von-Keppel-Str. 10 Organisiert durch die Euregio-VHS Leitung: Dorothe Roling Anmeldung erforderlich, gebührenfrei.
Sa. 17.02.2024 17 Uhr	<b>„Nachtwächtergang“ mit Georg Frieler</b> Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V. Nähere Informationen werden rechtzeitig bekannt gegeben.
Mo. 19.02.2024 10.30 – 12.30 Uhr	<b>Medientreff am Montag</b> , Literaturclub Gronau, Thema: „Hauptmann von Köpenick“ Ort: Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1 Organisiert durch die Euregio-VHS Leitung: Ulrich Lenzing Anmeldung erforderlich, gebührenfrei.
Mi. 21.02.2024 14 – 16 Uhr	<b>„Offener Treff“ des Blinden- u. Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld</b> Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6

Sa. 24.02.2024 10 – 12.15 Uhr	<b>Starker Rücken – Workshop nach der Cantienica Methode</b> Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch die Familienbildungsstätte Leitung: Adriana Epping Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig.
Mi. 28.02.2024 15.30 – 17.45 Uhr	<b>Smartphone-Café</b> Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch Seniorenbeirat, Stadt Gronau Altenhilfe-Koordinatorin und Familienbildungsstätte Leitung: Franzi Bröckers Gebührenfrei. Mehr Informationen auf Seite 33.

## März

Kontaktdaten zu den Angeboten s. Seite 70 – 77

Mo. 04.03.2024 16.30 Uhr	<b>Vortrag Kneipp-Verein</b> Ort: Heimatverein Gronau, Enscheder Str. 1 Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V. Referent:in: N.N. Informationen erteilt der Heimatverein Gronau.
Mi. 06.03.2024 19.30 – 21 Uhr	<b>Schulbauprojekt im Massagebiet Tansania am Kilimandscharo – Die Geschichte Tansanias als deutsche Kolonie</b> , Informationsveranstaltung Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch die Familienbildungsstätte. Leitung: Peter Junk Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig.
Mo. 11.03.2024 10– 12 Uhr	<b>„Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung u. Ehegattennotvertretungsrecht“</b> Öffentlicher Vortrag des Betreuungsvereins im Pfarrhof St. Agatha, von-Keppel-Str. 3
Sa. 16.03.2024	<b>Fahrt nach Saerbeck zum Bioenergiepark</b> Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V. Nähere Informationen werden rechtzeitig bekannt gegeben.
Mi. 20.03.2024 14 – 16 Uhr	<b>„Offener Treff“ des Blinden- u. Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld</b> Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6

<p>Mi. 20.03.2024 15.30 – 17.45 Uhr</p>	<p><b>Smartphone-Café</b> Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch Seniorenbeirat, Stadt Gronau Altenhilfe-Koordinatorin und Familienbildungsstätte Leitung: Franzi Bröckers Gebührenfrei. Mehr Informationen auf Seite 33.</p>
<p>Mi. 20.03.2024 18 – 22.30 Uhr</p>	<p><b>Erlebniskochen für Frauen</b> Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch die Familienbildungsstätte Leitung: Hermann Brefeld Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig.</p>
<p>Mo. 25.03.2024 15 Uhr</p>	<p><b>Lichtbildervortrag: „Landsitze und Wasserburgen im Westmünsterland und Achterhoek“</b> Ort: St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7 Organisiert durch das St. Agatha-Domizil Leitung: Peter Benger Informationen erteilt das St. Agatha-Domizil.</p>
<p>Mi. 27.03.2024 14.30 – 17.30 Uhr</p>	<p><b>„Abenteuer Wald“ - Großeltern erleben mit ihren Enkelkindern den Wald</b> Ein Nachmittag in der Natur für Schul-Kinder und ihre Großeltern. Treffpunkt: Wanderparkplatz Schöttelkoter Damm Referentin: Umweltpäd. Elisabeth Reineremann. Organisiert durch die Biolog. Station Zwillbrock Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig. Mehr Informationen auf Seite 10.</p>

## April

Kontaktdaten zu den Angeboten s. Seite 70 – 77

<p>Fr. 05.04.2024 14.30 – 17.30 Uhr</p>	<p><b>„Abenteuer Wald“ - Großeltern erleben mit ihren Enkelkindern den Wald</b>, Treffpunkt: Wanderparkplatz Schöttelkoter Damm, Referentin: Umweltpäd. Elisabeth Reineremann, Organisiert durch die Biolog. Station Zwillbrock Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig. Mehr Informationen auf Seite 10.</p>
---	---



Mo. 08.04.2024 15 Uhr	<b>Lichtbildervortrag: „Die Zeit der Textilindustrie in Gronau und Epe“</b> Georg Frierer Ort: St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7, Organisiert durch das St. Agatha-Domizil Anmeldung erforderlich
Mo. 08.04.2024 16.30 Uhr	<b>Vortrag vom Bestattungsinstitut Diekmann</b> Ort: Heimatverein Gronau, Enscheder Str. 1 Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V. Informationen erteilt der Heimatverein Gronau.
Di. 09.04.2024 18 – 20 Uhr	<b>„Rechtliche Betreuung als Ehrenamt“</b> Informationsveranstaltung des Betreuungsvereins Vereinsstr. 75, Gronau Mehr Informationen auf Seite 8.
Mo. 15.04.2024 10.30 – 12.30 Uhr	<b>Medientreff am Montag 60+: Spieletreff</b> Ort: Bücherei Epe, von-Keppel-Str. 10 Organisiert durch die Euregio-VHS Leitung: Dorothe Roling Anmeldung erforderlich, gebührenfrei
Mo. 15.04.2024 19 – 21 Uhr	<b>„Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung u. Ehegattennotvertretungsrecht“</b> Öffentlicher Vortrag des Betreuungsvereins im Pfarrhof St. Agatha, von-Keppel-Str. 3
Mi. 17.04.2024 14 – 16 Uhr	<b>„Offener Treff“ des Blinden- u. Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld</b> Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6
Fr. 19.04.2024 14.30 – 17.30 Uhr	<b>„Abenteuer Wald“ - Großeltern erleben mit ihren Enkelkindern den Wald</b> , Treffpunkt: Wanderparkplatz Schöttelkotter Damm, Referentin: Umweltpäd. Elisabeth Reiner mann, Organisiert durch die Biolog. Station Zwillbrock Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig. Mehr Informationen auf Seite 10.
Mi. 24.04.2024 15.30 – 17.45 Uhr	<b>Smartphone-Café</b> Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch Seniorenbeirat, Stadt Gronau Altenhilfe-Koordinatorin und Familienbildungsstätte, Leitung: Franzi Bröckers, Gebührenfrei. Mehr Informationen auf Seite 33.
Mi. 24.04.2024 16.30 Uhr	<b>„Es tönen die Lieder“ Offenes Singen mit der Chorgemeinschaft St. Antonius Epe</b> Organisiert durch das St. Agatha-Domizil Ort: St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7

# Mai

Kontaktdaten zu den Angeboten s. Seite 70 – 77

Mo. 06.05.2024 10.30 – 12.30 Uhr	<b>Medientreff am Montag</b> , Literaturclub Gronau, Thema: Klaus Mann Ort: Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1 Organisiert durch die Euregio-VHS Leitung: Ulrich Lenzing Anmeldung erforderlich, gebührenfrei.
Mo. 06.05.2024 16.30 Uhr	<b>„Mit den Werken wuchs die Stadt“</b> Vortrag Ort: Heimatverein Gronau, Enscheder Str. 1 Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V. Referent: Stadtarchivar Gerhard Lippert Informationen erteilt der Heimatverein Gronau.
Mi. 15.05.2024 14 Uhr	<b>Exkursion und Besuch im Ammeloer Heimathaus: „Vreden und die Vredener Lande“</b> organisiert durch das St.-Agatha-Domizil. Leitung: Friedhelm Harmeling / Peter Benger. Abfahrt: St.-Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7 Anmeldung erforderlich.
Mi. 15.05.2024 14 – 16 Uhr	<b>„Offener Treff“ des Blinden- u. Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld</b> Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6
Do. 16.05.2024 16.30 Uhr	<b>Frühlingslieder und Evergreens</b> mit dem Singkreis des Heimatvereins Ort: Heimatverein Gronau, Enscheder Str. 1 Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V. Informationen erteilt der Heimatverein Gronau.
Do. 16.05.2024 10 – 11.30 Uhr	<b>Lese-Matinee für Senior:innen</b> Ort: Bücherei Epe, von-Keppel-Str. 10 Organisiert durch die Euregio-VHS Leitung: Dorothe Roling Anmeldung erforderlich, gebührenfrei.
Mi. 22.05.2024 15.30 – 17.45 Uhr	<b>Smartphone-Café</b> Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch Seniorenbeirat, Stadt Gronau Altenhilfe-Koordinatorin und Familienbildungsstätte, Leitung: Franzi Bröckers Gebührenfrei. Mehr Informationen auf Seite 33.

<p>Mi. 22.05.2024 18 – 23 Uhr</p>	<p><b>Kochkurs „Spargelzeit“</b> Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch die Familienbildungsstätte Leitung: Hermann Brefeld Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig.</p>
<p>Do. 23.05.2024 15 Uhr</p>	<p><b>„Friedensgebet und Maifest“</b> Organisiert durch das St. Agatha-Domizil. Ort: St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7 Informationen erteilt das St. Agatha-Domizil.</p>
<p>Fr. 31.05.2024 14.30 – 17.30 Uhr</p>	<p><b>„Abenteuer Wald“ - Großeltern erleben mit ihren Enkelkindern den Wald</b>, Treffpunkt: Wanderparkplatz Schöttelkötter Damm, Referentin: Umweltpäd. Elisabeth Reinermann. Organisiert durch die Biolog. Station Zwillbrock Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig. Mehr Informationen auf Seite 10.</p>



# Juni

Kontaktdaten zu den Angeboten s. Seite 70 – 77

Mo. 03.06.2024 16.30 Uhr	<b>Vortrag der Hospizbewegung Gronau e.V.</b> Ort: Heimatverein Gronau, Enscheder Str. 1 Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V. Referent:in: N.N. Informationen erteilt der Heimatverein Gronau.
Do. 06.06.2024 15 Uhr	<b>„SeniorenSchützenfest“</b> mit den Dinkelmusikanten u. den Offizieren der Eper Schützenvereine. Organisiert vom St. Agatha-Domizil für die Bewohnenden sowie deren Angehörige u. Freunde. Ort: St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7, Epe
Fr. 07.06.2024 bis So. 09.06.2024	<b>Fahrt zum Weingut Wagner - Essenheim und Mainz:</b> 2 Übernachtungen in Mainz Organisiert durch die Familienbildungsstätte, Laubstiege 15. Leitung: Doris Kreimer-Mensing, Andreas Wagner. Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig.
Sa. 08.06.2024 10 – 16 Uhr	<b>Das Heilwissen der Hildegard von Bingen</b> Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch die Familienbildungsstätte Leitung: Claudia Koegler Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig.
So. 09.06.2024 10 – 11.30 Uhr	<b>„Frühschoppenkonzert“ mit dem Musikverein und dem Spielmannszug Epe.</b> Organisiert durch das St. Agatha-Domizil. Ort: St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7, Epe
Mi. 12.06.2024 18 – 22.30 Uhr	<b>Erlebniskochen für Frauen</b> Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch die Familienbildungsstätte Leitung: Hermann Brefeld Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig.
Sa. 15.06.2024	<b>Fahrt zum Grugapark nach Essen</b> Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V. Nähere Informationen werden rechtzeitig bekannt gegeben.
Mo. 17.06.2024 10 – 12 Uhr	<b>„Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung u. Ehegattennotvertretungsrecht“</b> Öffentlicher Vortrag des Betreuungsvereins im Walter-Thiemann-Haus, Alfred-Dragsra-Platz

<p>Mi. 19.06.2024 14 – 16 Uhr</p>	<p><b>„Offener Treff“ des Blinden- u. Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld</b> Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6</p>
<p>Mi. 19.06.2024 18 – 23 Uhr</p>	<p><b>Kochkurs „Mediterrane Küche“</b> Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch die Familienbildungsstätte Leitung: Hermann Brefeld Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig.</p>
<p>Mi. 26.06.2024 15.30 – 17.45 Uhr</p>	<p><b>Smartphone-Café</b> Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch Seniorenbeirat, Stadt Gronau Altenhilfe-Koordinatorin und Familienbildungsstätte Leitung: Franzi Bröckers Gebührenfrei. Mehr Informationen auf Seite 33.</p>



# 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](mailto:grenzenlos.gronau@gmail.com)  
[www.grenzenlos-gronau.org](http://www.grenzenlos-gronau.org)

Anmeldung für Veranstaltungen bitte an:  
[mechthild\\_odenbach@web.de](mailto: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

## Terminplanung Café Grenzenlos 2024 – 1. Halbjahr

27.01.2024	19.00 Uhr	White Coffie Projekt, Livemusik
02.02.2024	19.00 Uhr	Couchgespräch mit Klaus Wiedau
04.02.2024	09.30 Uhr	Frühstücksbuffet / Hitparaden Trio
11.02.2024	15.00 Uhr	Wiener Melange
12.02.2024	19.00 Uhr	"Sag mir, woher Du kommst"
01.03.2024		Start Frühlingswettbewerb
02.03.2024	19.00 Uhr	Greyhound Blues Band
08.03.2024	18.00 Uhr	BINGO Abend mit Birgit und Sandra
09.03.2024	19.00 Uhr	Karaoke Abend mit Reinhard
16.03.2024	15.00 Uhr	"Junge Talente"
21.03.2024	16.30 Uhr	Peisverleihung Frühling
23.03.2024	19.00 Uhr	80/90-iger Party mit DJ Finestbeats

### **Osterurlaub: Gründonnerstag 28.03. – Ostermontag**

14.04.2024	15.00 Uhr	Wiener Melange
15.04.2024	19.00 Uhr	"Sag mir, woher Du kommst"
19.04.2024	19.00 Uhr	Couchgespräch mit Patrick Schillgalies
21.04.2024	15.00 Uhr	Tanz im Café mit dem Hitparaden Trio
07.06.2024	19.00 Uhr	Couchgespräch mit Sven van Koetsveld
09.06.2024	09.30 Uhr	Frühstücksbuffet mit Musik
10.06.2024	19.00 Uhr	"Sag mir, woher Du kommst"
15.06.2024	19.00 Uhr	S.A.M Livemusik
16.06.2024	15.00 Uhr	Wiener Melange
22.06.2024	15.00 Uhr	„Junge Talente“
27.06.2024	18.00 Uhr	BINGO Abend mit Birgit und Sandra

### **Sommerurlaub: 08.07. bis einschl. 20.07.2024**

Dienstags ab 14.00 Uhr: Ankommens-Treff NRW, finanziert durch die Stadt Gronau

Freitags ab 15.00 Uhr: Seniorentreff „Deine neue Heimat hat dir viel zu bieten“ Termine: 12.01. / 26.01. / 09.02. / 23.02. / 08.03. / 22.03. / 12.04. / 26.04. / 17.05. / 07.06. / 21.06.2024

**Anmeldungen bitte unter: [mecthild\\_odenbach@web.de](mailto:mecthild_odenbach@web.de) oder  
telefonisch 02562/ 7197100 [www.grenzenlos-gronau.org](http://www.grenzenlos-gronau.org)**

# BETHESDA-SENIORENZENTRUM



*Pflege mit  und Verstand*



**Betreuungs- und Pflegezentrum**

Demenzbereich "Im Meer der Sinne"

Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege

**Ambulanter Pflegedienst "Leben zu Hause ..."**

**Service-Wohnen am Bethesda**

**Bethesda-Seniorenzentrum GmbH**

Zum-Lukas-Krankenhaus 3

48599 Gronau

Tel.: 0 25 62 / 71 92 -0

[www.bethesda-seniorenzentrum.de](http://www.bethesda-seniorenzentrum.de)

**Pflegedienst Bethesda**

Zum-Lukas-Krankenhaus 3

48599 Gronau

Tel.: 0 25 62 / 96 45 90 5

[www.pflegedienst-bethesda.de](http://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 direkt bei der Familienbildungsstätte.

## **Atem- und Entspannungskurs**

4 x mittwochs von 19.30 Uhr – 20.45 Uhr, ab 17.01.2024

Leitung: Charlotte Winkelhorst gebührenpflichtig

## **Ausgleichsgymnastik nach Musik**

9 x montags von 18.30 Uhr – 19.15 Uhr, ab 15.01.2024

9 x montags von 19.30 Uhr – 20.15 Uhr, ab 15.01.2024

12 x montags von 18.30 Uhr – 19.15 Uhr, ab 08.04.2024

12 x montags von 19.30 Uhr – 20.15 Uhr, ab 08.04.2024

Leitung: Iris Kleine-Bardenhorst gebührenpflichtig

## **Autogenes Training**

8 x montags von 19.30 Uhr – 20.30 Uhr, ab 15.01.2024

Leitung: Annegret Heijnk gebührenpflichtig

## **Beckenbodentraining**

11 x freitags von 9.45 Uhr – 10.45 Uhr, ab 12.01.2024

10 x freitags von 9.45 Uhr – 10.45 Uhr, ab 12.04.2024

Leitung: Andrea Laumann gebührenpflichtig

## **Engpassdehnung nach Liebscher&Bracht**

11 x mittwochs von 8.30 Uhr – 10.00 Uhr, ab 10.01.2024

12 x mittwochs von 8.30 Uhr – 10.00 Uhr, ab 10.04.2024

Leitung: Roland Heinelt gebührenpflichtig

## **Gymnastik im Sitzen für Ältere**

9 x montags von 9.00 Uhr – 9.45 Uhr, ab 15.01.2024

11 x montags von 9.00 Uhr – 9.45 Uhr, ab 08.04.2024

Leitung: Roland Heinelt gebührenpflichtig

## **Klangschalenerlebnis**

2 x dienstags von 19.00 Uhr – 20.30 Uhr, ab 27.02.2024

Leitung: Petra Assing gebührenpflichtig

## **Muskel- und Faszientraining**

11 x donnerstags von 17.15 Uhr – 18.45 Uhr, ab 11.01.2024

11 x donnerstags von 19.00 Uhr – 20.30 Uhr, ab 11.01.2024

11 x donnerstags von 17.15 Uhr – 18.45 Uhr, ab 11.04.2024

11 x donnerstags von 19.00 Uhr – 20.30 Uhr, ab 11.04.2024

Leitung: Iris Kleine-Bardenhorst gebührenpflichtig

## **Rückenfit – Gymnastik für die Wirbelsäule**

11 x mittwochs von 10.30 Uhr – 11.15 Uhr, ab 10.01.2024

12 x mittwochs von 10.30 Uhr – 11.15 Uhr, ab 10.04.2024

Leitung: Roland Heinelt gebührenpflichtig

## **Stärke deine Intuition**

4 x dienstags von 19.30 Uhr – 21.00 Uhr, ab 30.04.2024

Leitung: Charlotte Winkelhorst gebührenpflichtig

## **Tänze für Jung und Alt**

10 x dienstags von 15.00 Uhr – 16.30 Uhr, ab 16.01.2024

12 x dienstags von 15.00 Uhr – 16.30 Uhr, ab 09.04.2024

Leitung: Yvonne Kamperman gebührenpflichtig

## **Workshop**

### **Starker Rücken – nach der Cantienica Methode**

1 x Samstag, 24.02.2024, 10.00 – 12.15 Uhr

Leitung: Adriana Epping 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 direkt bei der Euregio-Volkshochschule.

### **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.

8 x montags, ab 05.02.2024, 10.30 Uhr – 11.30 Uhr und

10 x montags, ab 08.04.2024, 10.30 Uhr – 11.30 Uhr

im Eper Amtshaus, 2. OG, Raum 8, Agathastr. 39,

Leitung: Agnes Sandkamp

#### **sowie**

8 x mittwochs, ab 31.01.2024, 15.00 Uhr – 16.00 Uhr und

10 x mittwochs, ab 10.04.2024, 15.00 Uhr – 16.00 Uhr

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

### **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 12.01.2024, 10.00 – 10.45 Uhr

8 x freitags, ab 12.01.2024, 11.00 – 11.45 Uhr

8 x freitags, ab 12.01.2024, 12.00 – 12.45 Uhr

Weitere Termine folgen nach Abschluss der ersten Kurse ab März 2024.

## **Herzsport Gronau und Epe**

COPD-, Hocker- und Übungsgruppen

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.

### **Rücken-Fit für Männer um die 50:**

**Mittwochs:** 10.01. – 20.03.2024 (11 Einheiten) 19.00 – 20.00 Uhr

10.04. – 03.07.2024 (12 Einheiten) 19.00 – 20.00 Uhr

Referent: Roland Heinelt, Präventionsübungsleiter

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

### **Gesund und fit für Männer um die 60**

**Montags:** 08.01. – 18.03.2024 (10 Einheiten) 19.00 – 20.00 Uhr

08.04. – 01.07.2024 (12 Einheiten) 19.00 – 20.00 Uhr

Referent: Roland Heinelt, Präventionsübungsleiter

Ort: Sporthalle Buterlandschule, Beckerhookstr. 85, 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:** 11.01. – 21.03.2024 (11 Einheiten) 18.30 – 19.30 Uhr

11.04. – 04.07.2024 (11 Einheiten) 18.30 – 19.30 Uhr

Referentin: Barbara Köth-Gahlen, Übungsleiterin Gymnastik und Tanz

Ort: Aula des Berufskollegs, Brändströmstr. 20, Gronau

## 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:** 08.01. – 08.04.2024 (12 Einheiten) 17.15 – 18.15 Uhr

15.04. – 08.07.2024 (12 Einheiten) 17.15 – 18.15 Uhr

Referent: René Redder, Übungsleiter

**Dienstags:** 09.01. – 09.04.2024 (12 Einheiten) 19.00 – 20.00 Uhr

16.04. – 09.07.2024 (13 Einheiten) 19.00 – 20.00 Uhr

Referentin: Ramona Bork, Präventionsübungsleiterin

**Donnerstags:** 11.01. – 11.04.2024 (12 Einheiten) 17.15 – 18.15 Uhr

18.04. – 18.07.2024 (12 Einheiten) 17.15 – 18.15 Uhr

Referentin: Elisabeth Verst, Präventionsübungsleiterin

11.01. – 11.04.2024 (12 Einheiten) 18.30 – 19.30 Uhr

18.04. – 18.07.2024 (12 Einheiten) 18.30 – 19.30 Uhr

Referentin: Sandra Faria, Übungsleiterin

### **Bewegen statt schonen:**

**Dienstags:** 09.01. – 19.03.2024 (11 Einheiten) 9.00 – 10.00 Uhr

09.04. – 02.07.2024 (12 Einheiten) 9.00 – 10.00 Uhr

Referentin: Johanna Vöcking

Ort: Sporthalle 1, Laubstiege, Gronau

## **„Waldbaden, die grüne Energie für Alle“**

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

### **Zwei Stunden Waldbaden sorgen für Stressreduzierung, einen gesünderen Körper und besseren Schlaf. Eine Wohltat für jedes Alter!**

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.

Am Kursende wird gemeinsam Tee getrunken.

**Samstag**, 20.04.2024 13.00 – 15.00 Uhr

**Samstag**, 08.06.2024 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.

Neueinsteiger:innen wird ein 50-prozentiger Zuschuss an den Kosten der Grundausbildung geboten. Neben einer Aufwandsentschädigung und der Erstattung von Fahrtkosten verfügt jeder Übungsleiter 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](mailto:kneipp-gronau@gmx.de).



Bereits zahlreiche  
Wohnungen vermietet!

 **lively**

*Vielseitig wohnen  
gemeinsam leben*



LERNEN  
SIE UNS  
KENNEN



**WEISSE DAME**  
GRONAU



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](mailto:gronau@lively.de)

## **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 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 Uhr – 8.45 Uhr

Mittwochs: 8.00 Uhr – 8.45 Uhr

Freitags: 8.00 Uhr – 8.45 Uhr

### **Reha-Sport Wirbelsäulengymnastik für Damen und Herren:**

Geschäftsstelle des TV, Im Sunhag 2, Gronau-Epe

Montags: 18.00 Uhr – 18.45 Uhr

Donnerstags: 10.45 Uhr – 11.30 Uhr

### **Gymnastik für Damen:**

Geschäftsstelle des TV, Im Sunhag 2, Gronau-Epe

Dienstags: 18.15 Uhr – 19.15 Uhr

### **Gymnastik für Damen:**

Geschäftsstelle des TV, Im Sunhag 2, Gronau-Epe

Montags: 19.00 Uhr – 20.00 Uhr

### **Gymnastik für Damen:**

Overberg-Turnhalle, Kottker Esch, Gronau-Epe

Donnerstags: 19.30 – 20.30 Uhr

### **Faustball für Herren:**

Dreifachhalle, Gasstraße, Gronau-Epe

Montags: 20.00 – 22.00 Uhr





### **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.

#### **Gymnastik am Vormittag:**

Montags: 08.30 Uhr – 09.30 Uhr und 09.30 Uhr – 10.30 Uhr

Leitung: Saskia Herzberg

Dienstags: 09.00 Uhr – 10.00 Uhr, Leitung: Iris Müller

#### **Seniorengymnastik:**

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

#### **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

## Demenz-Angebote

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

### Caritas Pflege & Gesundheit

#### Caritas ambulante Pflege Gronau

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

„Cafe Zeitlos“ – Betreuungsangebot für Menschen mit Demenz  
Dienstag von 15.00 – 18.00 Uhr

In den Räumen des City Wohnparks,

Im Bedarfsfall kann ein Fahrdienst angeboten werden.

Kontakt: Ruth Zimmermann

#### Caritas ambulante Pflege Ortsteil Epe

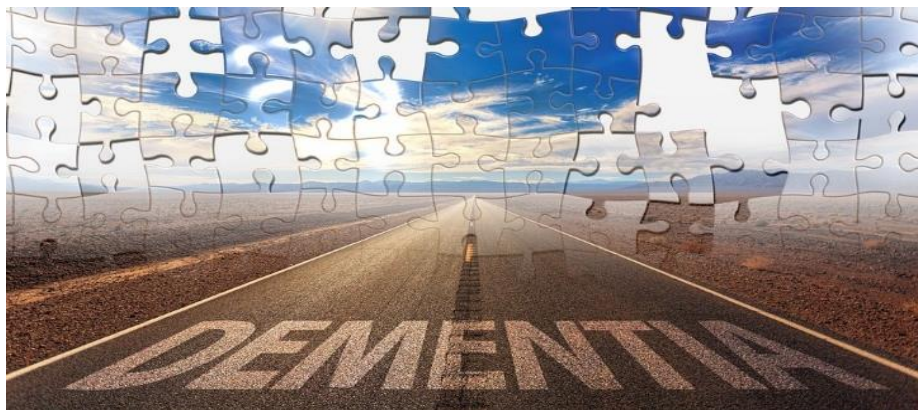
Hindenburgring 7, Gronau-Epe, Telefon: 02565/ 407740

„Cafe Zeitlos“ – Betreuungsangebot für Menschen mit Demenz  
Montag und Dienstag von 15.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch und Freitag von 9.00 – 12.00 Uhr

In den Räumen der Ambulanten Pflege

Kontakt: Katharina Sutthoff





Verband  
**AHAUS  
VREDEN**

## BESTENS VERSORGT VOR ORT



ALLTAG



PFLEGE



GESUNDHEIT



WOHNEN



BERATUNG



HOSPIZ

### Caritas Ambulante Pflege

Gronau

Berliner Platz 8

Ruth Zimmermann

Tel. 02562/991110

E-Mail: [cpg-gronau@caritas-ahaus-vreden.de](mailto:cpg-gronau@caritas-ahaus-vreden.de)

Epe

Hindenburgring 7

Katharina Sutthoff

Tel. 02565/407740

E-Mail: [cpg-epe@caritas-ahaus-vreden.de](mailto:cpg-epe@caritas-ahaus-vreden.de)

### City-Wohnpark Gronau

Neustraße 27-31

Tel. 02562/93760

E-Mail: [city-wohnpark-gronau@caritas-ahaus-vreden.de](mailto:city-wohnpark-gronau@caritas-ahaus-vreden.de)

[www.caritas-ahaus-vreden.de](http://www.caritas-ahaus-vreden.de)

# **Soziales & Gesundheit** **bei der Stadt Gronau**

## **Finanzielle Hilfen bei der Stadt Gronau**

Postanschrift: Neustr. 41, Gronau, Telefonzentrale: 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 folgender Internet-Adresse:

[www.gronau.de/leben-in-gronau/soziale-dienstleistungen/](http://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? Eine vereinfachte Anleitung finden Sie auf der vorhergehenden Seite 59.

Alternativ erhalten Sie den aktuellen Gesundheitswegweiser bei der Stadt Gronau oder unter der folgenden Internet-Adresse:

[www.gronau.de/leben-in-gronau/soziale-dienstleistungen/integration/gesundheitsratgeber/](http://www.gronau.de/leben-in-gronau/soziale-dienstleistungen/integration/gesundheitsratgeber/)

## **Gut zu wissen...!**

### **Leistungen aus der Pflegeversicherung:**

Pflegebedürftige Personen haben einen Anspruch auf die Erstattung der Kosten für Pflegehilfsmittel.

Es müssen lediglich folgende Kriterien erfüllt sein:

- Es wurde mindestens Pflegegrad 1 anerkannt.
- Die Pflege erfolgt im häuslichen Umfeld.

Die Pflegekassen übernehmen dann einen Anteil in Höhe von monatlich 40 Euro für „zum Verbrauch bestimmter Pflegehilfsmittel“.

Dazu gehören Einweg-Produkte wie beispielsweise Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel, medizinische Gesichtsmasken, Bettschutzeinlagen etc.

Der Antrag kann direkt bei einer Apotheke oder in einem Sanitär-Fachgeschäft gestellt werden. Eine Verordnung des Arztes wird dafür nicht benötigt. Für die Bewilligung reicht der bestätigte Pflegegrad.

# „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.

Im Jahr 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 Schwerstbehindertenausweis vorlegen können. Auch zahlen Kinder bis zum 6. Lebensjahr keine Fahrtkosten, ab 6 Jahren 1,00 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. Es bleibt also dabei: Der Bürgerbus trifft alle zwei Stunden an der jeweiligen der 32 Haltestellen ein. Eine Abbildung des neuen Fahrplans finden Sie auf den Folgeseiten. Sie erhalten diese Informationen ebenso im Bürgerbus sowie auf der Internetseite des RVM.

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

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



# Montag bis Freitag

## Epe → Gronau

### Fahrpreise

Einzelfahrt Erwachsene/Jugendliche	1,50 €
Einzelfahrt Kinder von 6-14 Jahren	1,00 €
Kinder unter 6 Jahren	0,00 €

## Linie B11 Epe, St.-Agatha-Domizil - Gronau, St. Antonius-Hospital / Fahrzeit 49 Minuten

Epe, St.-Agatha-Domizil	7:44	9:44	11:44	13:44	15:44	17:44
Epe, Amtshaus	7:47	9:47	11:47	13:47	15:47	17:47
Epe, Kardinal-von-Galen-Ring	7:50	9:50	11:50	13:50	15:50	17:50
Epe, Helenenstraße	7:51	9:51	11:51	13:51	15:51	17:51
Epe, Neue Maate	7:52	9:52	11:52	13:52	15:52	17:52
Epe, Langenkamp	7:54	9:54	11:54	13:54	15:54	17:54
Epe, Alfertring/Nienborger Damm	7:56	9:56	11:56	13:56	15:56	17:56
Epe, Wöltermannhof	7:57	9:57	11:57	13:57	15:57	17:57
Epe, In den Kämpfen	7:58	9:58	11:58	13:58	15:58	17:58
Epe, Birkenweg	7:59	9:59	11:59	13:59	15:59	17:59
Epe, Storkerhook	8:01	10:01	12:01	14:01	16:01	18:01
Epe, Abzweigung Kiefernweg	8:03	10:03	12:03	14:03	16:03	18:03
Epe, Steinfurter Straße	8:04	10:04	12:04	14:04	16:04	18:04
Epe, Merschgarten	8:05	10:05	12:05	14:05	16:05	18:05
Epe, Am Hohen Mersch	8:07	10:07	12:07	14:07	16:07	18:07
Epe, Gildehauser Damm	8:08	10:08	12:08	14:08	16:08	18:08
Gronau, Don-Bosco-Weg	8:10	10:10	12:10	14:10	16:10	18:10
Gronau, Heerweg	8:12	10:12	12:12	14:12	16:12	18:12
Gronau, Albrechtstraße	8:13	10:13	12:13	14:13	16:13	18:13
Gronau, Dibeliusstraße	8:14	10:14	12:14	14:14	16:14	18:14
Gronau, Hallenbad	8:15	10:15	12:15	14:15	16:15	18:15
Gronau, Hertie	8:19	10:19	12:19	14:19	16:19	18:19
Gronau, Berliner Platz	8:21	10:21	12:21	14:21	16:21	18:21
Gronau, Bahnhof	8:23	10:23	12:23	14:23	16:23	18:23
Gronau, Lukas-Krankenhaus	8:27	10:27	12:27	14:27	16:27	18:27
Gronau, St. Antonius-Hospital	8:33	10:33	12:33	14:33	16:33	18:33

Verknüpfung zur RB 64 Enschede - Münster am Gronauer Bahnhof / Abfahrt RB 64 um ´ 45

**Montag bis Freitag**  
**Gronau → Epe**

**Autohaus**  
**Thörner**

**0 25 65 / 93 22-0**  
 info@autohaus-thoerner.de

**Linie B11** Gronau, St. Antonius-Hospital - Epe, St.-Agatha-Domizil / Fahrzeit 48 Minuten

Gronau, St. Antonius-Hospital	8:50	10:50	12:50	14:50	16:50	18:50
Gronau, Lukas-Krankenhaus	8:55	10:55	12:55	14:55	16:55	18:55
Gronau, Bahnhof	8:59	10:59	12:59	14:59	16:59	18:59
Gronau, Berliner Platz	9:01	11:01	13:01	15:01	17:01	19:01
Gronau, Hertie	9:03	11:03	13:03	15:03	17:03	19:03
Gronau, Hallenbad	9:07	11:07	13:07	15:07	17:07	19:07
Gronau, Dibeliusstraße	9:08	11:08	13:08	15:08	17:08	19:08
Gronau, Albrechtstraße	9:09	11:09	13:09	15:09	17:09	19:09
Gronau, Heerweg	9:10	11:10	13:10	15:10	17:10	19:10
Gronau, Don-Bosco-Weg	9:12	11:12	13:12	15:12	17:12	19:12
Epe, Gildehauser Damm	9:14	11:14	13:14	15:14	17:14	19:14
Epe, Am Hohen Mersch	9:15	11:15	13:15	15:15	17:15	19:15
Epe, Merschgarten	9:17	11:17	13:17	15:17	17:17	19:17
Epe, Steinfurter Straße	9:18	11:18	13:18	15:18	17:18	19:18
Epe, Abzweigung Kieferweg	9:19	11:19	13:19	15:19	17:19	19:19
Epe, Storkerhook	9:21	11:21	13:21	15:21	17:21	19:21
Epe, Birkenweg	9:23	11:23	13:23	15:23	17:23	19:23
Epe, In den Kämpfen	9:24	11:24	13:24	15:24	17:24	19:24
Epe, Wöltermannhof	9:25	11:25	13:25	15:25	17:25	19:25
Epe, Alfertring/Nienborger Damm	9:26	11:26	13:26	15:26	17:26	19:26
Epe, Langenkamp	9:28	11:28	13:28	15:28	17:28	19:28
Epe, Neue Maate	9:30	11:30	13:30	15:30	17:30	19:30
Epe, Helenenstraße	9:31	11:31	13:31	15:31	17:31	19:31
Epe, Kardinal-von-Galen-Ring	9:32	11:32	13:32	15:32	17:32	19:32
Epe, Amtshaus	9:35	11:35	13:35	15:35	17:35	19:35
Epe, St.-Agatha-Domizil	9:38	11:38	13:38	15:38	17:38	19:38

Verknüpfung zur RB 64 Enschede - Münster am Gronauer Bahnhof / Abfahrt RB 64 um ´ 45



## 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 am 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 Bediengebiets kann jede Verbindung (Haltestelle zu Haltestelle) gebucht werden. Durch das flexible System entstehen kurze Reisezeiten.

Weitere Informationen unter [www.mein-gmobil.de](http://www.mein-gmobil.de).

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

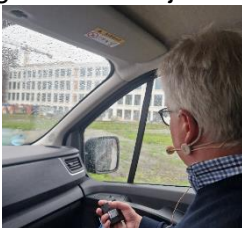
Touristinfo, Konrad-Adenauer-Str. 45, Gronau, Telefon: 02562/ 99006.

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

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



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



Die Stadtrundfahrten werden am **21. Januar 2024** und am **18. Februar 2024** jeweils von 14:00 bis 16:00 Uhr stattfinden. Die Karten für die Stadtrundfahrt kosten **29,00 Euro pro Person**. Die maximale Teilnehmerzahl liegt bei 19 Personen. Die

Stadtrundfahrten können in der an der Touristinfo oder auf der Webseite im Onlineshop unter <https://gronau-inside.de/produkt/stadtfuehrung-mit-bus> erworben werden.

Individuelle Termine können ebenfalls in der Touristinfo angefragt werden. Dies ist persönlich, telefonisch oder per E-Mail an [info@stadtmarketing-gronau.de](mailto:info@stadtmarketing-gronau.de) möglich.

Die individuellen Termine kosten 129,00 EUR pro Gruppe. Der Bus muss von der Gruppe selbst organisiert werden.

## „Senior:innen aktuell“

### **Unerwünschte Anrufe mit fatalen Folgen**

In der Vergangenheit sind mir immer wieder Berichte zum Thema „Telefonbetrug“ aufgefallen. Ob „Gewinnversprechen“ oder der sogenannte „Enkeltrick“: Die Betrüger:innen versuchen auf unterschiedliche Art und Weise, an das Geld anderer Menschen zu kommen. Dabei setzen sie auf die Hilfsbereitschaft ihrer Opfer.

Auch im privaten Umfeld habe ich beobachten müssen, wie weit verbreitet das Problem ist. Daher möchte ich diese Ausgabe des Seniorenkalenders zum Anlass nehmen, Sie zu sensibilisieren und Ihnen hier ein paar Tipps an die Hand geben.

Gönnen Sie Schock-Anrufer:innen keinen Erfolg!

Telefonbetrüger:innen sind sehr einfallsreich und gehen mit unterschiedlichen Methoden vor.

In einigen Fällen geben sie sich als Familienmitglied aus und wenden eine äußerst raffinierte Gesprächsführung an.

In dem Telefonat wird versucht, umfangreiche Informationen über das Opfer zu bekommen. Es wird zum Beispiel die Frage gestellt, ob man allein zu Hause ist oder über Bargeld verfügt. Gleichzeitig geben die Betrüger:innen vor, sich in einer Notlage zu befinden (zum Beispiel nach einem Autounfall) und schildern geschickt, wie dringend die Hilfe benötigt wird. Durch mehrere Telefonanrufe innerhalb kurzer Zeit wird der psychische Druck auf das Opfer erhöht, verbunden mit dem dringenden Appell: „Hilf mir bitte, sonst passiert Schlimmes!“.

Das Opfer soll dazu gebracht werden, Geld zu übergeben oder sensible Daten preiszugeben. Die Täter drängen auf absolute Verschwiegenheit gegenüber Dritten. In vielen Fällen haben ältere Menschen daraufhin hohe Geldbeträge von ihrem Konto abgehoben, um einer verwandten Person in Not zu helfen. **Bleiben Sie unbedingt wachsam!**

Telefonbetrug ist und bleibt ein ernsthaftes Problem.

In vielen Fällen verursacht er einen erheblichen finanziellen Schaden. Leider handelt es sich um ein Delikt, das überwiegend zum Nachteil älterer Menschen verübt wird. Diese werden nicht selten um ihr Ersparnis und vor allem um ihr Vertrauen gebracht.

### **Ihr Wissen ist der beste Schutz!**



Um auch andere Menschen zu schützen, sprechen Sie in Ihrem privaten Umfeld über die Methoden des Telefonbetruges. Die verwendeten Methoden sind äußerst vielfältig.

Folgendes empfiehlt Ihnen die Polizei, wenn Sie selbst Opfer eines Telefonbetruges geworden sind:

- Seien Sie äußerst vorsichtig und wachsam, wenn Sie jemand telefonisch um Geld bittet.
- Vergewissern Sie sich, ob der/die Anrufer:in tatsächlich die angeblich verwandte Person ist, für den er/sie sich ausgibt. Legen Sie den Telefonhörer auf, sobald Sie Zweifel haben.
- Tipp: Rufen Sie die Person unter der Ihnen bekannten Telefonnummer zurück.
- Übergeben Sie niemals Geld an Ihnen unbekannte Personen. Dies gilt auch für sensible Daten wie zum Beispiel Bankdaten oder ähnliches.
- Informieren Sie sofort die Polizei, wenn Ihnen ein Anruf verdächtig vorkommt: Notrufnummer 110!
- Wenden Sie sich auf jeden Fall an die Polizei, wenn Sie Opfer geworden sind und erstatten Sie eine Anzeige.
- Bei Fragen helfen Ihnen die im Opferschutz besonders geschulten Mitarbeitenden der örtlichen Polizei.

# Sudoku

Trainieren Sie Ihr logisches Denken!

So löst man ein Sudoku:

Jedes Gitter besteht aus 9 x 9 Feldern.

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



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

Schwierigkeitsgrad leicht

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



[www.lukas-gronau.de](http://www.lukas-gronau.de)

# Erstklassige medizinische Versorgung - menschliche Nähe



**Akutgeriatrie + Frührehabilitation**  
**Psychiatrie + Psychotherapie**

Wachsen  
Sie mit uns...



**Evangelisches Lukas-Krankenhaus Gronau**

Zum Lukaskrankenhaus 1 · 48599 Gronau · Tel. (0 25 62) 79 - 0  
05/23 Ev. Lukas-Krankenhaus Gronau gGmbH; Bilder: Lukas-Krankenhaus Gronau

# Kontaktadressen

## A

### 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](http://www.bethesda-seniorenzentrum.de)

Betreuungsverein Gronau und Umgebung e.V.  
Anja Jäger-Beckhelling,  
Vereinsstr. 75, 48599 Gronau  
Tel. 02562/ 907650, [www.betreuungsverein-gronau.de](http://www.betreuungsverein-gronau.de)  
[jaeger-beckhelling@betreuungsverein-gronau.de](mailto:jaeger-beckhelling@betreuungsverein-gronau.de)

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

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

## **B**

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

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

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

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



## D

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

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

Deutsches Rotes Kreuz  
Pflege-Beratungsbüro (Hauswirtschaftl. Hilfen u. Pflegekurse)  
Vereinsstr. 79, 48599 Gronau    Tel. 02562/ 8152095  
pflagedienst@drkborken.de

Deutsches Rotes Kreuz  
Merschstr. 14, 48599 Gronau-Epe            Tel. 02565/ 8490936

Deutsches Rotes Kreuz - Wohnberatung  
Merschstr. 14, 48599 Gronau-Epe, Tel. Mobil.:0176/ 18029704  
wohnberatung@drkborken.de  
(jeden 2. Montag im Monat von 10.00 – 11.30 Uhr)

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

## E

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

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

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

## F

Familienbildungsstätte  
Laubstiege 15, 48599 Gronau  
Tel.: 02562/ 9395-0  
Fax: 02562/ 9395-95  
info@fbs-gronau.de                      [www.fbs-gronau.de](http://www.fbs-gronau.de)

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

Freiwilligenzentrale  
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](http://www.heimatverein.epe.de)

Heimatverein Gronau  
Enscheder Str. 1, 48599 Gronau  
Tel.: 02562/ 4793

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

Hospiz / Tageshospiz im Josef-Haus  
Laurenzstr. 36, 48599 Gronau-Epe  
Tel.: 02565/ 403820      [josef-haus@st-antoni-us-gronau.de](mailto:josef-haus@st-antoni-us-gronau.de)

## K

Kneipp-Verein Gronau  
Parkweg 50, 48599 Gronau-Epe  
Tel.: 02565/ 3528      [www.kneippverein-gronau.de](http://www.kneippverein-gronau.de)

Kreis Borken, Pflegeberatung  
Frau Decking, Burloer Str. 93, 46325 Borken  
Tel. 02861/ 681-4805  
[g.decking@kreis-borken.de](mailto:g.decking@kreis-borken.de)      [www.pflege-kreis-borken.de](http://www.pflege-kreis-borken.de)

## M

Menschen in Not-Gronau e.V. Förderverein  
Unland 3, 48599 Gronau-Epe  
Tel. 0151 72411811      [kontakt@menscheninnot.org](mailto:kontakt@menscheninnot.org)

## P

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

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

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 und 0176 70597954  
hdm\_Epe@gmx.de

Seniorenbeirat der Stadt Gronau  
Mathias Frings, Vorsitzender, Tel.: 02562/ 1444  
www.seniorenbeirat-gronau.de  
info@seniorenbeirat-gronau.de

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

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

## S

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

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

St. Antonius-Stift  
Hausleitung Alina Schöpping  
Möllenweg 24, 48599 Gronau  
Tel.: 02562/ 915-1900

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

## T

Tageshospiz im Josef-Haus  
Laurenzstr. 36  
48599 Gronau-Epe  
Tel.: 02565/ 403820                      [josef-haus@st-antoni-us-gronau.de](mailto:josef-haus@st-antoni-us-gronau.de)

Touristinfo  
Konrad-Adenauer-Straße 45  
48599 Gronau  
Tel.: 02562/ 99006                      [info@stadtmarketing-gronau.de](mailto:info@stadtmarketing-gronau.de)

## T

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](http://www.verbraucherzentrale.nrw/beratungsstellen/gronau.de)

VHS Gronau (Euregio-VHS)

Helga Ausländer

von-Keppel-Straße 10, 48599 Gronau-Epe

Tel.: 02562/ 12-666

Fax: 02562/ 12-669                      vhs@gronau.de

## W

Weiße Dame – LIVELY

Ansprechpartnerin: Nicole Grosse

Tel. 04133/ 20116944

gronau@lively.de                      www.lively.de

# Sudoku-Lösung

Lösung von Seite 68

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