

## Oktober 2023

### In der heutigen Ausgabe informieren wir Sie über folgende Themen:

- Einladung zum Erntedankfest
- Willkommen im Klöncafé/Oktobertag am 06.09.2023
- Reparatur Café Windeck öffnet am 14.10.2023
- Wir laden ein zum Spielenachmittag
- Gedächtnistraining mit Gedächtnistrainerin Anne Halbach (ausgebucht!)
- Seniorentanzgymnastik/ Seniorensitzanz
- **Zusammenfassung Termine im Oktober 2023 und weitere Termine in 2023**
- Weihnachtsfeier am 06. Dezember 2023
- Märchenkonzert für Erwachsene
- Impressum
- Will kommen in der digitalen Welt

### Am 04.10.2023 um 15 Uhr lädt das Klöncafé zum Thema "Erntefest" ein.



Unter anderem gibt es selbstgebackenes Kartoffelbrot wie in alten Zeiten.

Passend zum Thema kann jeder einen Apfel mit nach Hause nehmen!

Wir freuen uns auf ihr Kommen!

### Willkommen im Klöncafé/Oktobertag am 06.09.2023

Zu Leberkäse, Brezel und blau weißer Deko wurde viel gelacht, erzählt, gegessen und getrunken.



Das schönste Dirndl von Frau H. Kurtseifer, die Hüte von Frau E. Schröder und Frau H. Aisch, sowie das schönste selbstgeschneiderte Kleid von Frau M. Greis wurden prämiert.

Der anwesende Herr in zünftiger Lederhose, Herr D. Döpfer, wurde von den Damen lebhaft begrüßt.



**Am 14. Oktober 2023 sind wir wieder für Sie/Euch da.**  
Zwischen 09.30 Uhr und 12.30 Uhr stehen unsere ehrenamtlichen Reparateure zur Verfügung, um kostenlos bei allen möglichen Reparaturen zu helfen.

## Wir laden ein zum Spielenachmittag am 18. Oktober 2023



**Der Spielenachmittag findet jeden 3. Mittwoch im Monat um 14.00 Uhr statt!**

Bei Kaffee treffen wir uns jeden dritten Mittwoch im Monat ab 14:00 Uhr für jeweils 2 Stunden zum gemeinsamen Spielen in den Räumen des Seniorenbüros in Windeck-Dattenfeld, Bergische Str. 30.

**Bei Rückfragen:** Telefon: 02243 – 9292546

oder per E-Mail: [a.aberfeld@seniorenbuero-windeck.org](mailto:a.aberfeld@seniorenbuero-windeck.org).

## Gedächtnistraining mit Gedächtnistrainerin Anne Halbach



**Das Gedächtnistraining ist ausgebucht.**

**Nächste Termine:**

**11. und 25. Oktober 2023 ab 15.00 Uhr** im Seniorenbüro in Dattenfeld, Bergische Str. 30.

**Anmeldungen in einer Warteliste für Neuzugänge unter:**

Telefon: 02243 – 9292546 oder per E-Mail: [a.aberfeld@seniorenbuero-windeck.org](mailto:a.aberfeld@seniorenbuero-windeck.org).

## Seniorentanzgymnastik/ Seniorensittanz

Ganz nach dem Motto: „Man ist nie zu alt zum Tanzen“, ist das Angebot des Seniorenbüros für Alle ab 60 Jahren, die ihren Körper fit und gesund erhalten wollen, sowie Spaß und Freude an Tanz und Musik haben.

Es sind keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich und die Bewegungen werden überwiegend auf dem Stuhl ausgeführt. Ziel ist es, unseren Körper aktiv zu halten, Gelenke zu mobilisieren, Muskeln zu stärken, Beweglichkeit- und Koordinationsvermögen zu fördern und gemeinsam Spaß zu haben. „Ein fitter Körper = ein fitter Geist“. In dieser Gruppe geht es rein um den Spaß am Tanzen und das gemeinsame Zusammensein.

**Das Seniorentanzen findet jeden Freitag von 17.00 bis 18.00 Uhr in den Räumen des Seniorenbüros, Bergische Str. 30, 51570 Windeck-Dattenfeld, statt.**

Anmeldungen:

Lara-Marie Gerhards – Telefon: 0179-4143402 – Email: [laramarie@tanzinsglueck.de](mailto:laramarie@tanzinsglueck.de)

Weitere Infos unter: [www.tanzinsglueck.de](http://www.tanzinsglueck.de)

## Zusammenfassung Termine im Oktober 2023



**KlönCafé**

**04.10.2023 von 15.00 bis 17.00 Uhr**

**Spielenachmittag**

**18.10.2023 von 14.00 bis 16.00 Uhr**

**Reparatur Café**

**14.10.2023**

**Gedächtnistraining**

**11., 25.10.2023 von 15.00 bis 17.00 Uhr**

**Seniorentanzgymnastik**

**06., 13., 20., 27.10.2023**

**von 17.00 bis 18.00 Uhr**

## Bitte notieren Sie sich auch schon folgenden Termin:



**06. Dezember 2023 / 13:00 Uhr – Weihnachtsfeier/Büfett**  
Um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten, damit wir die logistischen und organisatorischen Vorbereitungen treffen können!

**Anmeldungen bis 20.11.2023 – 18.00 Uhr unter:**  
[a.aberfeld@seniorenbuero-windeck.org](mailto:a.aberfeld@seniorenbuero-windeck.org)  
oder unter: 02243 – 9292546

## Oktober Rätsel:

1. Ich bin bunt und verlasse meinen im Frühjahr eingenommenen Platz.
2. Ich bin rosa, obwohl ich aus roten Trauben gekeltert werde.
3. Als grüner Schmetterlingsblütler liebe ich den Sommer. Wenn ein Teil von mir viermal vorkommt, werde ich besonders geschätzt.
4. In einem Kinderlied werden meine tänzerischen Fähigkeiten besungen. Im Bett möchte mich keiner haben.
5. Das Land in dem Pizza und Pasta zu Hause sind, hat meine Form.
6. Ich stehe gern im Weg herum. Gewinnen kann nur, wer mich überwindet.
7. Ich bin immer da und werde trotzdem häufig herbeigeseht. Zu nah darf mir niemand kommen, auch wenn ich sehr anziehend wirke.

### Lösungen:

1. Herbstlaub 2. Weißherbst 3. Klee 4. Wanne 5. Stiefel 6. Hürde 7. Sonne

## KIWi lit!

Aug.-Nov. 2023

BiBuMu = Bilderbuchmusik

### Märchenkonzert für Erwachsene

Ein multimediales Erlebnis: Zu den Märchencomics von Rotraut Susanne Berner erzählt Eckhard Leue die Märchen. Und wie die Stimmung vom Komischen ins Dramatische oder Traurige umschlägt, so wechselt auch die Musik zwischen Klassik, traditionellem Folk, Moderne und Jazz, gespielt von Rita Zimmermann und Miriam Frank.



**26.10., 19 Uhr, Bürger- und Kulturzentrum kabelmetal,  
Schönecker Weg 5, Windeck-Schladern**  
VVK: 10,00 € (+VVK-Gebühren), AK: 12,00 € (jeweils inkl. USt.)

### Impressum

#### Herausgeber:

Seniorenbüro Windeck e.V.

Bergische Str. 30

51570 Windeck-Dattenfeld

Telefon: 02292 - 3948795

[h.mueller@seniorenbuero-windeck.org](mailto:h.mueller@seniorenbuero-windeck.org)

V.i.S.d.P. Horst Müller, Vorsitzender

## Willkommen in der digitalen Welt

Die Tage werden kürzer, wir alle verbringen wieder mehr Zeit zu Hause. Eine gute Gelegenheit, sich übers Internet die Welt ins Haus zu holen

Es ist wie mit dem Strom: Man nimmt ihn gar nicht bewusst wahr, aber man nutzt ihn andauernd. Und wehe, er fällt auch nur für Sekunden aus. Ist das Internet heutzutage auch so unverzichtbar?

Vielleicht protestieren Sie jetzt, da Sie bisher ohne Internet gut zurechtgekommen sind. Vielleicht sind Sie der Ansicht, dass die Diskussion darüber Ihnen Ihre Zeit stiehlt und die technischen Anforderungen Ihnen zu kompliziert sind.

Lebensnotwendig ist das Medium nicht, das ist richtig. Tatsache ist aber auch: Das Internet durchdringt immer mehr Lebensbereiche und kann vieles erleichtern. Die folgenden Beispiele zeigen, was das Internet leisten kann:

- Durch die digitalen Dienste können Sie Kontakt zu Ihren Kindern und Enkeln, zu Ihrem Freundeskreis oder Verein halten.
- Sie können Informationen und Bilder nahezu ohne Zeitverlust austauschen.
- Sie können zeitlich und räumlich uneingeschränkt Dinge einkaufen oder verkaufen.
- Sie können Ihre Urlaubsreisen im Internet recherchieren und buchen.
- Wenn Sie das wollen, können Sie Ihre Bankgeschäfte mit gesicherter Datenübertragung daheim erledigen.
- Sie können im Internet Zeitung lesen, Radio hören und fernsehen.
- In Ratgebern, Lexika und Diskussionsgruppen können Sie Interessantes zu Fragen der Gesundheit oder zum Verbraucherschutz erfahren.

„Diese technischen Entwicklungen gehen mir zu schnell!“, ruft jetzt vielleicht der eine oder die andere. Aber das Internet ist kein Medium, das stets in Sekundenschnelle an Ihnen vorbeihuscht.

Sie selbst bestimmen, wie und wie oft Sie das Internet nutzen. Und sollten Sie unsicher sein, dann ist es wie auch sonst im Leben: Wenn man etwas nicht versteht, sollte man fragen. Entweder Kinder, Enkel, Freundinnen und Freunde oder das Internet selbst. Dort gibt es Nachschlagewerke und spezielle Seiten, die auf fast alles eine Antwort geben.

Zudem können Sie auch im Seniorenbüro Windeck Hilfe erhalten, von Menschen, die sich dort ehrenamtlich engagieren.



Und: Sie müssen nicht alles bis ins letzte Detail verstehen, Sie sollten es nur anwenden können – auch da gleicht das Internet dem Strom, den wir am Anfang des Textes erwähnt haben. Auch nähert man sich der Internet-Welt gewöhnlich Schritt für Schritt. So können Sie auch vorgehen.

Beginnen Sie mit den einfachen Dingen und versuchen Sie, sich langsam weiter vorzutasten. Sie werden sehen, dass Sie schnell sicherer werden.

Die bei uns erhältliche Broschüre „Wegweiser durch die digitale Welt“ wird Ihnen dabei helfen.

Rufen Sie uns an (siehe Impressum) oder besorgen Sie sich die Broschüre im Internet unter:

[https://www.bagso.de/fileadmin/user\\_upload/bagso/06\\_Veroeffentlichungen/2019/BAGSO\\_Ratgeber\\_Wegweiser\\_durch\\_die\\_digitale\\_Welt.pdf](https://www.bagso.de/fileadmin/user_upload/bagso/06_Veroeffentlichungen/2019/BAGSO_Ratgeber_Wegweiser_durch_die_digitale_Welt.pdf)