



# Veranstaltungskalender 60+

für Menschen  
in der 2. Lebenshälfte  
in und am Möhnesee



2. Halbjahr 2019



## Liebe Menschen der Generation 60+ am Möhnesee!

Die Ausgabe, die Sie gerade in den Händen halten ist mittlerweile schon der vierte Veranstaltungskalender 60+, der hier am Möhnesee erscheint.

In der Zwischenzeit haben sich einige Angebote vielversprechend fortentwickelt und viele neue sind bereits in der weiteren Planung.

Der Veranstaltungskalender bietet eine gute Übersicht über, sowie regelmäßig stattfindende Angebote, als auch besondere Veranstaltungen und Vorträge außer der Reihe.

Zur besseren Übersichtlichkeit ist das Angebot in die verschiedenen Monate des zweiten Halbjahrs 2019 unterteilt.

Im hinteren Teil des Veranstaltungskalenders befinden sich wieder hilfreiche Informationen, die sich auf die unterschiedlichsten Themen des Alters beziehen.



Hierzu zählt u.a. ein Artikel über Hausnotrufsysteme, eine Übersicht der wichtigsten Rufnummern im Notfall, mögliche Ansprechpartner zur Pflegeberatung und Vorsorgevollmacht, die Vorstellung von „Latschen & Tratschen“, Information über die „Notfalldose“, die aktualisierte Version des Bürgerbusfahrplans und eine Übersicht zur Unterscheidung von „Kurzzeitpflege“, „Verhinderungspflege“ und „Tagespflege“.

Ihr Kernteam von  
*„Gut leben im Alter am Möhnesee“*

**Gemeinde Möhnesee**

Christoph Koch, Tel. 02924/981175  
 Rica Wegmann, Tel. 02924/981162



**Pfarrei „Zum guten Hirten“  
 Möhnesee**

Hubertus Feldmann, Tel. 02924/88463



**Ev. Möhnegemeinde**

Dietrich Woesthoff, Tel. 02927/667



**Caritas Demenzberatung**

Elisabeth Groth-Hollmann,  
 Tel. 02924 87956920



**St. Elisabeth Wohn- und Pflegeheim**

Sylvia Nolte, Tel. 02924/8711556  
 Marion Flütke, Tel. 02924/877975



**Kath. LVHS Hardehausen**

Bernhard Eder, Dozent, Tel. 05642/9823-23



**Michaela Werth**, Pflegedozentin, 0160 92378066

**Hans-Joachim Linnhoff**, Tel. 02925 1224

## Grußwort des Bürgermeisters



### ***Die „Seniorenarbeit“ in Möhnesee ist in Schwung gekommen.***

*Zu danken haben wir alle den vielen ehrenamtlichen Helfern des Arbeitskreises, die sich in vielen Gesprächsrunden der Senioren-Arbeit verschrieben haben.*

*Zwischenzeitlich mussten allerdings alle Beteiligten erkennen, dass eine zufriedenstellende und der Thematik gerecht werdende „Seniorenarbeit“ aus zeitlichen und finanziellen Gründen nicht allein durch Ehrenamtliche leistbar ist.*

*Aufgrund der Vorarbeit und der Unterstützung des Arbeitskreises ist es uns gelungen, über das LEADER-Programm eine 65 %-Förderung eine Halbtagsstelle für zwei Jahre zu finanzieren. Frau Rica Wegmann, unsere „Seniorenbeauftragte“ wird sich in dieser Ausgabe der Broschüre ausführlich vorstellen und ihre Kontaktdaten nennen.*

*Mit vereinten Kräften von Ehrenamt und Hauptamt wird es uns sicherlich gelingen, weiterhin den qualitativ und quantitativ hochwertigen Veranstaltungskalender 60+ für Menschen in der zweiten Lebenshälfte in und am Möhnesee weiterzuführen.*

*Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Durchblättern der vorliegenden Ausgabe für das zweite Halbjahr 2019.*

Mit freundlichen Grüßen

Ihr 

## **Nachbarschaftshilfen – Gemeinsam entwickeln!**



Dem Team von „Gut leben im Alter“ und mir als Seniorenbeauftragte ist es ein besonderes Anliegen, hier am Möhnesee, ein *Nachbarschaftshilfen-Netzwerk* aufzubauen.

Das Ziel einer solchen Nachbarschaftshilfe ist es, durch kleinere Hilfen, möglichst lange in den eigenen vier Wänden verbleiben zu können und dabei gleichzeitig eine hohe Lebensqualität zu erfahren.

Der erste Schritt wird sein, ein *Koordinierungsteam Nachbarschaftshilfe* zu gründen.

Der Bandbreite dieser Hilfen sind dabei erstmal keine Grenzen gesetzt. Denkbar wären z. B. Fahrdienste, Hilfe im Garten oder aber auch Freizeitangebote.

Der erste Schritt wird sein ein Koordinierungsteam Nachbarschaftshilfe zu gründen.

Bei einem ersten unverbindlichen Treffen können die ersten Ideen und Vorstellungen, wie ein solches *Nachbarschaftshilfen-Netzwerk* aussehen könnte, gesammelt und anschließend weiterentwickelt werden.

Jede Idee ist hier willkommen!

Bei Interesse an weiteren Informationen, melden Sie sich einfach bei:

**Rica Wegmann**

Seniorenbeauftragte, Telefon 02924 981-162



## Liebe Gemeinde Möhnesee,

ich freue mich, dass ich mich bei Ihnen vorstellen darf.

Ich heiße Rica Wegmann und bin seit Anfang April bei der Gemeinde Möhnesee als Seniorenbeauftragte tätig.

Im Vorhinein eine kurz Beschreibung zu mir persönlich: Ich komme gebürtig aus Soest und habe deswegen schon seit meiner Kindheit einen gewissen Bezug zum Möhnesee. Ich habe in Vechta meinen Bachelor und daraufhin in Nürnberg meinen Master in Gerontologie (Alterswissenschaften) absolviert. In der Zeit nach meinem Studium konnte ich bereits erste Berufserfahrungen sammeln.

In der Gemeinde Möhnesee die Stelle der Seniorenbeauftragte antreten zu dürfen hat mich sehr gefreut. Das Besondere an dieser Stelle ist sicherlich, dass sich die Stelle mit ihrem gesamten Anteil auf die Wünsche und Belange von Senioren konzentriert. So bin ich gleichzeitig persönlicher Ansprechpartner für jegliche Anliegen und andererseits aber auch Koordinierungsstelle für die Planung von neuen Seniorenangeboten.

Konkret bedeutet dies, dass Sie mich gerne bei jeglichen Anliegen und Fragen kontaktieren können. Dies können die unterschiedlichsten Alltagsfragen (bspw. mögliche Wohnformen, die Frage nach speziellen Beratungsstellen oder Freizeitangeboten) sein, oder aber auch konkrete Ideen oder Anregungen, wie man in Zukunft die Seniorenarbeit hier am Möhnesee noch weiter verbessern kann.

Ein Herzensanliegen ist es mir nachbarschaftliche Hilfen zu fördern. Mein Ziel ist überdies hinaus langfristig generationsübergreifende Projekte ins Leben zu rufen.



Damit Kinder/ Jugendliche und Senioren zukünftig noch näher zusammenwachsen können.

Hinzu kommt, dass ich bei meiner Arbeit keineswegs bei null anfangen, sondern das große Glück habe, bereits viel von der Erfahrung und der bisherigen Arbeit von „Gut leben im Alter“ profitieren zu können und auch zukünftig mit diesem Team zusammen arbeiten zu können.

Scheuen Sie sich nicht bei Fragen aller Art mich zu kontaktieren. Ich bin telefonisch immer mittwochs nachmittags, donnerstags ganztätig und freitags vormittags erreichbar. Bin aber auch gerne für Sie im persönlichen Gespräch, am besten nach vorheriger telefonischer Vereinbarung, da.

Ich freue mich sehr darauf Sie kennenlernen zu dürfen!

Ihre Seniorenbeauftragte

*Rica Wegmann*

*Telefon: 02924 981-162*

*Raum im Rathaus: 1.14*



*Presse-Vorstellungstermin der neuen Seniorenbeauftragten Rica Wegmann.*

immer montags:

## Körperliche und geistige Fitness Bewegen. Denken. Klönen.

*Körperliche, geistige und seelische Fitness kann dem altersbedingten Abbauprozess entgegenwirken sowie die Alltagskompetenz fördern und erhalten.*

*Machen Sie den ersten Schritt zu uns. Alle weiteren mit uns gemeinsam. Dieses Gruppenangebot ist geeignet für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit demenziellen Veränderungen oder leichten körperlichen Einschränkungen. Fahrdienst nach Bedarf.*



### Wo?

Ludwig-Kleffmann-Haus an der Pankratius-Kirche in Körbecke

### Wann?

montags, 14.30 – 16.30 Uhr

### Mit wem?

Eva Rowlin, Tel. 0152-02097317, Sozialpädagogin (BA)

Angelika Bialkowski, Telefon 02928-970718 (AB)

Fachwirtin im Sozial- und Gesundheitswesen;

Zertifizierte Gedächtnistrainerin und Kursleiterin

Menschen mit Demenz geistig aktivieren (BVGT),

DTB-Kursleiterin Bewegungstraining für Hochaltrige

und Menschen mit Demenz bewegen.

Kursgebühr bitte erfragen.





## **Fit werden & fit bleiben mit dem Walking-Treff Möhnesee e.V.**

*Treffen jeden Sonntag um 10.00 Uhr in der Brandholzarena, Echtrop-Teigelhof (ca. 1 Stunde Training unter Anleitung) und jeden Mittwoch um 19.00 Uhr am Parkplatz Stockumer Damm (ca. 1 Stunde Walking als Ausdauertraining um den Möhnesee 6 km bzw. 9 km) außer in den Sommerferien.*

*Der Monatsbeitrag für aktive Mitglieder beträgt 8,- Euro, für Ehegatten/Partner 5,- Euro und für passive Mitglieder 15,- Euro im Jahr.*

*Walking-Treff Möhnesee e.V., Postfach 103,  
59516 Möhnesee, <http://walkingtreff-moehnesee.de/>*

*Ansprechpartner:*

*Alfred Glaremin, Tel. 02924/5986*

*Martin Olschefski, Tel. 02924/371*





## **Sitzgymnastik für Seniorinnen und Senioren**

*im Ludwig-Kleffmann-Haus, Kirchplatz 8, in Körbecke  
Übungen im Sitzen zur Kräftigung und Lockerung der  
Muskulatur, Motorik und Konzentration werden trainiert.*

*Ein Angebot der Katholischen Kirchengemeinde Zum  
Guten Hirten Möhnesee im Rahmen der Initiative  
„Gut Leben im Alter“, dem Kreissportbund Soest und  
dem SuS Günne.*

*Der nächste 10er Kurs findet ab dem 31.07 immer  
mittwochs von 15 Uhr bis 16 Uhr statt.*

*Danach startet ein weiterer 10er Kurs ab dem 16.10.  
Die Kosten pro Kurs belaufen sich auf 38,50 Euro.*

*Eventuell ist eine finanzielle Förderung durch Landesmittel möglich.  
Dies erfahren Sie bei der Anmeldung. Tel. 02921/3193151*

### **Kurs 1:**

- Termin 1, 31.07.19;
- Termin 2, 07.08.19;
- Termin 3, 14.08.19;
- Termin 4, 21.08.19;
- Termin 5, 28.08.19;
- Termin 6, 04.09.19;
- Termin 7, 18.09.19;
- Termin 8, 25.09.19;
- Termin 9, 02.10.19;
- Termin 10, 09.10.19;

### **Kurs 2:**

- Termin 1, 16.10.19;
- Termin 2, 23.10.19;
- Termin 3, 30.10.19;
- Termin 4, 06.11.19;
- Termin 5, 13.11.19;
- Termin 6, 27.11.19;
- Termin 7, 04.12.19;
- Termin 8, 11.12.19;
- Termin 9, 18.12.19;



## Juli

Immer dienstags:

### **Waffelcafé**

*St. Elisabeth Wohn- und Pflegeheim, Körbecke  
15.00 – 17.00 Uhr*

*Ansprechpartner: Silvia Nolte, Magret Eickhoff,  
Hospitalstr. 1, Tel. 02924/8711-556*

Immer mittwochs:

### **„Gute Stube“-Seniorentreff**

*Stricken - Klönen – Kaffee – Kuchen*

*Treffpunkt: 14.00 – 17.00 Uhr*

*Ort: „Gute Stube“ im Keller Grundschule in Völlinghs.*

*Kontakt: Ulla Ulrich, Tel. 02925-2114*

*Mechthild Ebbert, Tel. 02925-81056*

Immer montags:

### **Proben Kirchenchor** *(außer in den Ferien)*

*Treffpunkt: 19.30 Uhr*

*Ort: Gemeinderaum 12-Apostel-Kirche*

*Veranstalter: Ev. Möhne Kirchengemeinde*

*Ansprechpartner: Lothar Philipp, Tel. 02925-800433*

vierteljährlich:

### **Kostenloses Frühstücksbuffet**

*in der Seniorenresidenz Möhnesee-Völlinghausen*

*Kontakt: Tel. 02925-8050, m.mattenklotz@sim-gmbh.de  
(Bitte auf Info in der Tageszeitung achten)*

Wöchentlich im Hallenbad Körbecke

### ● **Schwimmen für Senioren und Seniorinnen**

*Montags und mittwochs von 20.00 – 21.00 Uhr*

### ● **Aqua-Fitness für Senioren und Seniorinnen**

*Dienstags um 19.30 Uhr*

*Kontakt: Frau Sauter, Tel. 0170-4014230*

Donnerstag, 4. Juli 2019

### **LISA – Leben mit Selbstständigkeit im Alter**

*(Gedächtnistraining, Gespräche bei einer Tasse Kaffee)*

Veranstalter: Caritas (immer 1. Donnerstag im Monat)

Altersgruppe: Senioren 60+LKH Körbecke,

9.15 – 11.00 Uhr

Margrit Uhrmeister, Bruktererweg 4, Tel. 7932

Christa Becker, Seestraße 16, Tel. 5245

Freitag, 5. Juli 2019

### **Lavendel, so weit das Auge schauen kann – so schön – so nah.**

*Führung Erlebnisgärtnerei Beine,  
Salzkotten, anschl. Nachmittags-  
kaffee am Lavendelfeld bei mit-  
gebrachtem Kaffee und Kuchen.  
(bei Regen im Café Gartentratsch)*



Abfahrt: 13.15 Uhr Parkplatz Haus des Gastes

Beginn: 14.00 Uhr Gartenservice Andreas Beine,

Auf der Ewert 8, 33154 Salzkotten

Voranmeldung: Claudia Humpert: Tel.: 0 29 24 – 27 12  
oder E-Mail: [humpert-cb@t-online.de](mailto:humpert-cb@t-online.de)

Jutta Gröblinghoff: Tel.: 029 24 – 23 48  
oder E-Mail: [jutta.g@online.de](mailto:jutta.g@online.de)

Veranstalter:

Gartenfreunde Heimatverein Möhnesee e.V.

Samstag, 6. Juli 2019

### **Arbeitskreis Familienforschung**

*13.00 – 19.00 Uhr im Haus des Gastes in Körbecke,  
Küerbicker Str. 1 (Eingang a. d. Rückseite des Gebäudes)*

Leitung: Hans-Georg Eich, [hg.eich@web.de](mailto:hg.eich@web.de)

Tel.: 0170/5721643

Veranstalter: Heimatverein Möhnesee e.V.



Dienstag, 9. Juli 2019

**Smartphone-Hilfe für Senioren durch Schüler und Schülerinnen der Möhneseeschule**

*Uhrzeit: 15.00 – 16.00 Uhr*

*Ort: Wohn- und Pflegeheim St. Elisabeth, Körbecke*

*Ansprechpartner: Silvia Nolte Tel. 02924 / 8711-556*

*Herzlich willkommen auch zum gleichzeitig stattfindenden Waffelcafé*

Dienstag 9. Juli 2019:

**Klön-Nachmittag**

*ab 15.00 Uhr im Café Mariengarten im St. Elisabeth Wohn- und Pflegeheim in Körbecke, Hospitalstraße 1*

*Veranstalter: Sozialverband Deutschland (SoVD)*

*Ansprechpartner: Frau Magret Simon 02924 / 88521*

*Mail: ete.simon@gmx.de*

Dienstag 9. Juli 2019:

**Stadtführung in Soest**

*speziell für Landfrauen, mit Michaela Dreses.*

*In Soest gibt es an vielen Ecken etwas Besonderes zu entdecken.*

*19.00 Uhr*

*Kontakt: Monika Linnhoff,*

*Tel. 02925/1224 oder*

*monika.linnhoff@gmx.de*

*Veranstalter: Kreislandfrauen*



Donnerstag, 11. Juli 2019

**Handarbeitstreff der KFD**

*Ort und Zeit: Ludwig-Kleffmann-Haus, 14.30 – 17.00 Uhr*

*Kontakt: Agnes Prange, Tel. 7535*

Samstag, 13. Juli 2019

## **Christen im Beruf**

*Vortragsveranstaltung mit Frühstück im Hotel Haus Griese*

*Ansprechpartner:*

*Michael Flüthe, Möhnesee, Tel. 02924 / 877975*

*Mail: [michaelfluethe@aol.com](mailto:michaelfluethe@aol.com)*

*[www.christenimberuf.de/chapter/moehnesee](http://www.christenimberuf.de/chapter/moehnesee)*

Sonntag, 14. Juli 2019

## **4. Drüggelter Konzert 2019 Klezmer und Co. – Musik des Maghreb, Sephardim, Jiddisch, Klezmer**

*Beginn: 17:00 Uhr,*

*Drüggelter Kapelle*

*Eintrittskarten über Hellweg-Ticket*

*([www.hellwegticket.de](http://www.hellwegticket.de))*

*und an der Tageskasse*

*Veranstalter: Heimatverein Möhnesee e.V.*



Sonntag, 14. Juli 2019

## **Gruppe Alleinstehender (Caritas)**

*Treffpunkt jeden 2. Sonntag im Monat von*

*14.30 – 17.00 Uhr (momentan bis zu 30 Teilnehmer)*

*Ansprechpartner:*

*Christa Nübel, Seestr. 13 Körbecke Tel. 974725*

*Anni Tüllmann, Möwenstr. 3 Körbecke Tel. 9747885*

*Ort: Ludwig-Kleffmann-Haus, Körbecke*

Mittwoch, 17. Juli 2019

## **Ökumenischer Gottesdienst für den Augenblick**

*Für ältere Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen*

*Ort: Kapelle St. Elisabeth Wohn- u. Pflegeheim, Körbecke*

*Zeit: 16.00 Uhr, anschl. Begegnung im Café Mariengarten*

*Kontakt: Gemeindefereferent Michael Klagges,*

*Tel. 02924 / 9749146*



Sonntag, 21. Juli 2019

### **Halbtageswanderung**

*Treffpunkt: 14.00 Uhr, Haus des Gastes,  
Details: Heinrich Schäfer, Tel.: 02922/82438  
Veranstalter: Heimatverein Möhnesee e.V.*

Donnerstag, 25. Juli 2019

### **Erlebte Geschichte(n)**

*Interessante Zeitgenossen erzählen aus ihrem Leben  
Beginn: 17.00 Uhr, Haus Stockebrand, Körbecke  
Leitung: Norbert von Tolkacz, Tel. 02924/8767871  
Veranstalter: Heimatverein Möhnesee e.V.*

Mittwoch, 31. Juli 2019

### **„Sommermärchen am See“**

*Erzählt von Doris Thomas und Marlies Rellecke  
für Kinder ab 5 Jahren  
Beginn: 16.00 Uhr unter der großen Eiche  
im Freizeitpark (Bitte Decke zum Sitzen mitbringen)  
Bei schlechtem Wetter entfällt die Veranstaltung*

## **August**

Immer mittwochs:

### **Locker vom Hocker**

*Sitzgymnastik für Seniorinnen und Senioren  
im Ludwig-Kleffmann-Haus, Kirchplatz 8, in Körbecke  
Übungen im Sitzen zur Kräftigung und Lockerung der  
Muskulatur, Motorik und Konzentration werden trainiert.  
Ein Angebot der Katholischen Kirchengemeinde  
Zum Guten Hirten Möhnesee im Rahmen der Initiative  
„Gut Leben im Alter“, dem SportBildungswerk Soest  
und dem SuS Günne  
mittwochs von 15 Uhr bis 16 Uhr  
(Termine und Preis siehe Seite 10)*

Immer dienstags:

### **Waffelcafé**

*St. Elisabeth Wohn- und Pflegeheim, Körbecke  
15.00 – 17.00 Uhr*

*Ansprechpartner: Silvia Nolte, Magret Eickhoff,  
Hospitalstr. 1, Tel. 02924/8711-556*

Immer mittwochs:

### **„Gute Stube“-Seniorentreff**

*Stricken - Klönen – Kaffee – Kuchen*

*Treffpunkt: 14.00 – 17.00 Uhr*

*Ort: „Gute Stube“ im Keller Grundschule in Völlinghs.*

*Kontakt: Ulla Ulrich, Tel. 02925-2114*

*Mechthild Ebbert, Tel. 02925-81056*

Immer montags:

### **Proben Kirchenchor** *(außer in den Ferien)*

*Treffpunkt: 19.30 Uhr*

*Ort: Gemeinderaum 12-Apostel-Kirche*

*Veranstalter: Ev. Möhne Kirchengemeinde*

*Ansprechpartner: Lothar Philipp, Tel. 02925-800433*

Immer montags:

### **Körperliche und geistige Finess**

*Bewegen. Denken. Klönen. (s. Seite 8)*

*Zeit: 14.30 – 16.30 Uhr*

*Ort: Ludwig-Kleffmann-Haus, Körbecke*

*Kontakt: Angelika Bialkowski, Tel. 02928 / 970718*

*Eva Rowlin, Tel. 0152 / 02097317*

vierteljährlich:

### **Kostenloses Frühstücksbuffet**

*in der Seniorenresidenz Möhnesee-Völlinghausen*

*Kontakt: Tel. 02925-8050, m.mattenklotz@sim-gmbh.de*

*(Bitte auf Info in der Tageszeitung achten)*





Wöchentlich im Hallenbad Körbecke

● **Schwimmen für Senioren und Seniorinnen**

*Montags und mittwochs von 20.00 – 21.00 Uhr*

● **Aqua-Fitness für Senioren und Seniorinnen**

*Dienstags um 19.30 Uhr*

*Kontakt: Frau Sauter, Tel. 0170-4014230*

Donnerstag, 1. August 2019

**LISA – Leben mit Selbstständigkeit im Alter**

*(Gedächtnistraining, Gespräche bei einer Tasse Kaffee)*

*Veranstalter: Caritas (immer 1. Donnerstag im Monat)*

*Altersgruppe: Senioren 60+*

*LKH Körbecke, 9.15 – 11.00 Uhr*

*Margrit Uhrmeister, Bruktererweg 4, Tel. 7932*

*Christa Becker, Seestraße 16, Tel. 5245*

Samstag, 3. August 2019

**Arbeitskreis Familienforschung**

*13.00 – 19.00 Uhr im Haus des Gastes in Körbecke  
(Eingang an der Rückseite des Gebäudes)*

*Leitung: Hans-Georg Eich, hg.eich@web.de*

*Tel.: 0170/5721643*

*Veranstalter: Heimatverein Möhnesee e.V.*

Dienstag, 6. August 2019

**Familienwanderung:**

**Mit Wanderlust**

**durch den Arnsberger Wald**

*Familienwanderung mit Picknick*

*Beginn: 10.30 Uhr*

*Treffpunkt: Parkplatz Tackeberg in Neuhaus*

*Leitung: Astrid Oppermann und Katja Ulrich*

*Veranstalter: Heimatverein Möhnesee e.V.*



Donnerstag, 8. August 2019

## **Kochen für alleinstehende Männer und Frauen**

*Ansprechpartner:*

*Frau Margarita Bigge, Tel. 02924/84385*

*Ort: Schulküche der Möhneseeschule*

*Zeit: Donnerstags von 17.00 – 20.30 Uhr*

Donnerstag, 8. August 2019

## **Ein Sommergarten zeigt seinen nachmittäglichen Charme**

*Besuch im prämierten, 2.500 qm großen Sommergarten von Ute Eckartz in Welper-Schwefe, Bankeweg 4. Gelegenheit zum Nachmittagskaffee.*

*Abfahrt: 15.30 Uhr Parkplatz, Haus des Gastes*

*Beginn: 16.00 Uhr*

*Eintritt: 3,00 Euro p. P. – plus kleiner Kostenbeitrag für Getränke und Kuchen*

*Verbindliche Voranmeldung eine Woche vorher bei:*

*Claudia Humpert, Tel.: 02924/2712 oder*

*E-Mail: humpert-cb@t-online.de*

*Jutta Gröblichhoff, Tel.: 02924/2348 oder*

*E-Mail: jutta.g@online.de*

*Veranstalter:*

*Gartenfreunde Heimatverein Möhnesee e.V.*



Sonntag, 11. August 2019

**Gruppe Alleinstehender** (Caritas)

Treffpunkt jeden 2. Sonntag im Monat von  
14.30 – 17.00 Uhr (momentan bis zu 30 Teilnehmer)

Ansprechpartner:

Christa Nübel, Seestr. 13 Körbecke Tel. 974725

Anni Tüllmann, Möwenstr. 3 Körbecke Tel. 9747885

Ort: Ludwig-Kleffmann-Haus, Körbecke

Dienstag 13. August 2019

**Klön-Nachmittag**

ab 15.00 Uhr im Café Mariengarten  
im St. Elisabeth Wohn- und Pflegeheim  
in Körbecke, Hospitalstraße 1

Veranstalter:

Sozialverband Deutschland (SoVD)

Ansprechpartner:

Frau Magret Simon 02924 / 88521

Mail: ete.simon@gmx.de



Donnerstag, 15. August 2019

**Handarbeitstreff der KFD**

Ort: Ludwig-Kleffmann-Haus

Zeit: 14.30 – 17.00 Uhr

Kontakt: Agnes Prange, Tel. 7535

Donnerstag, 15. August 2019

**Andacht zu Mariä Himmelfahrt**

mit Kräutersegnung am Heiligenhäuschen des  
Heimatvereins in Westrich

Beginn: 19:30 Uhr in Mö.-Westrich, Kirchweg

Details: Karl-Heinz Does,

Tel.: 02924 – 974511 (Anrufbeantworter)

oder k.does@heinrich-luebke-haus.de.

Veranstalter: Heimatverein Möhnesee e.V.

Samstag, 17. August 2019

## **Christen im Beruf**

*Vortragsveranstaltung mit Frühstück  
im Hotel Haus Griese*

*Ansprechpartner:*

*Michael Flüthe, Möhnesee, Tel. 02924 / 877975*

*Mail: [michaelfluethe@aol.com](mailto:michaelfluethe@aol.com)*

*[www.christenimberuf.de/chapter/moehnesee](http://www.christenimberuf.de/chapter/moehnesee)*

## **September**

Immer mittwochs:

### **Locker vom Hocker**

*Sitzgymnastik für  
Seniorinnen und Senioren  
im Ludwig-Kleffmann-Haus,  
Kirchplatz 8, in Körbecke*



*Übungen im Sitzen zur Kräftigung und Lockerung der  
Muskulatur, Motorik und Konzentration werden trainiert.*

*Ein Angebot der Katholischen Kirchengemeinde  
Zum Guten Hirten Möhnesee im Rahmen der Initiative  
„Gut Leben im Alter“, dem SportBildungswerk Soest  
und dem SuS Günne*

*mittwochs von 15 Uhr bis 16 Uhr*

*(Termine und Preis siehe Seite 10)*

Immer mittwochs:

### **„Gute Stube“-Seniorentreff**

*Stricken - Klönen – Kaffee – Kuchen*

*Treffpunkt: 14.00 – 17.00 Uhr*

*Ort: „Gute Stube“ im Keller Grundschule in Völlinghs.*

*Kontakt: Ulla Ulrich, Tel. 02925-2114*

*Mechthild Ebbert, Tel. 02925-81056*



Immer dienstags:

### **Fitness&Tanz easy**

*Ludwig-Kleffmann-Haus, Körbecke*

*16.00 Uhr: Fitness im Alltag*

*Beweglichkeit im Alter für alle Altersstufen*

*17.30 Uhr: Paartanz leicht gemacht*

*für Damen und Herren ab 60 Jahren*

*19.00 Uhr: Paartanz easy Ü30*

*Veranstalter: Pfarrei zum Guten Hirten Möhnesee*

*Ansprechpartner: Frank C. Pawlak*

*Tel./WhatsApp/SMS 0178 1339331*

Immer dienstags:

### **Waffelcafé**

*St. Elisabeth Wohn- und Pflegeheim, Körbecke*

*15.00 – 17.00 Uhr*

*Ansprechpartner: Silvia Nolte, Magret Eickhoff,*

*Hospitalstr. 1, Tel. 02924/8711-556*

Immer montags:

### **Körperliche und geistige Finess**

*Bewegen. Denken. Klönen. (s. Seite 8)*

*Zeit: 14.30 – 16.30 Uhr*

*Ort: Ludwig-Kleffmann-Haus, Körbecke*

*Kontakt: Angelika Bialkowski, Tel. 02928 / 970718*

*Eva Rowlin, Tel. 0152 / 02097317*

vierteljährlich:

### **Kostenloses Frühstücksbuffet**

*in der Seniorenresidenz Möhnesee-Völlinghausen*

*Kontakt: Tel. 02925/8050, m.mattenklotz@sim-gmbh.de*

*(Bitte auf Info in der Tageszeitung achten)*

Wöchentlich im Hallenbad Körbecke

● **Schwimmen für Senioren und Seniorinnen**

*Montags und mittwochs von 20.00 – 21.00 Uhr*

● **Aqua-Fitness für Senioren und Seniorinnen**

*Dienstags um 19.30 Uhr*

*Kontakt: Frau Sauter, Tel. 0170-4014230*

Immer montags:

**Proben Kirchenchor** *(außer in den Ferien)*

*Treffpunkt: 19.30 Uhr*

*Ort: Gemeinderaum 12-Apostel-Kirche*

*Veranstalter: Ev. Möhne Kirchengemeinde*

*Ansprechpartner: Lothar Philipp, Tel. 02925-800433*

Sonntag, 1. September 2019

**5. Drüggelter Konzert 2019**

One Voice – Live & Love:

Songs von Guns'n Roses bis

Ed Sheeran –

*mit Rebecca Lopez Chao,*

*Helene van Tillert - Sopran;*

*Judith Kiel, Kristina Wystrad –*

*Mezzo Isabel Behr, Antje Stahl – Alt*

*Beginn: 17:00 Uhr*

*Ort: Drüggelter Kapelle*

*Eintrittskarten über Hellweg-Ticket*

*([www.hellwegticket.de](http://www.hellwegticket.de)) und an der Tageskasse*



Montag, 2. September 2019

**Vorführung des virtuellen Museums  
von Dr. Horst Rellecke**

*Der Künstler stellt das virtuelle Museum vor und demonstriert die Produktion*

*Beginn: 20.00 Uhr Haus des Gastes (Eingang an der Rückseite des Gebäudes)*

*Leitung: Dr. Horst Rellecke*



Mittwoch, 4. September 2019

## **Fahrt in den Allwetterzoo nach Münster**



*Die Busfahrt startet um 11.15 Uhr in Möhnesee-Körbecke, Parkplatz am Haus des Gastes. Die Rückkehr ist gegen 19.30 Uhr vorgesehen.*

*Gegen 12.30 Uhr trifft der Bus am Allwetterzoo Münster ein. Nach einem kurzen Umtrunk am Bus werden die Eintrittskarten verteilt und es besteht die Gelegenheit, bis 14.00 Uhr auf eigene Faust erste Eindrücke vom Zoo zu sammeln oder zu Mittag zu essen. Für das Mittagessen muss jeder Teilnehmer selbst sorgen.*

*Um 14.15 Uhr treffen sich alle am Zooeingang (Bärengehege). Von dort beginnt eine ca. 90-minütige Zooführung. Um 16.00 Uhr findet ein gemeinsames Kaffeetrinken im Zoorestaurant statt. Um 18.00 Uhr treffen sich alle Teilnehmer auf dem Parkplatz am Bus zur Rückfahrt.*

*Die Kosten für die Busfahrt, den Eintritt in den Zoo, die Führung und das gemeinsame Kaffeetrinken betragen insgesamt 41,00 Euro.*

*Interessierte an dieser Fahrt werden um Anmeldung bis spätestens 23. August 2019 gebeten.*

*Anmeldungen nehmen persönlich oder telefonisch entgegen:*

*Angelika Schrage, Tel. 02924/1012*

*Hans-Joachim Linnhoff, Tel. 02925/1224*

*Die Teilnehmer werden gebeten, die Kosten für die Fahrt nach Anmeldung auf das Senioren-Konto der Pfarrei Zum guten Hirten Möhnesee, IBAN-Nr. DE54 4145 0075 0050 0222 19, Sparkasse Soest Werl, zu überweisen.*

Donnerstag, 5. September 2019

### **LISA – Leben mit Selbstständigkeit im Alter**

*(Gedächtnistraining, Gespräche bei einer Tasse Kaffee)*

*Veranstalter: Caritas (immer 1. Donnerstag im Monat)*

*Altersgruppe: Senioren 60+*

*LKH Körbecke, 9.15 – 11.00 Uhr*

*Margrit Uhrmeister, Bruktererweg 4, Tel. 7932*

*Christa Becker, Seestraße 16, Tel. 5245*

Donnerstag, 5. September 2019

### **Kochen für alleinstehende Männer und Frauen**

*Ansprechpartner:*

*Frau Margarita Bigge,*

*Tel. 02924/84385*

*Ort: Schulküche der Mönneseeschule*

*Zeit: Donnerstags von 17.00 – 20.30 Uhr*



Samstag, 7. September 2019

### **Arbeitskreis Familienforschung**

*13.00 – 19.00 Uhr im Haus des Gastes in Körbecke,  
Küerbicker Str. 1 (Eingang a. d. Rückseite des Gebäudes)*

*Leitung: Hans-Georg Eich, hg.eich@web.de*

*Tel.: 0170/5721643*

*Veranstalter: Heimatverein Mönnesee e.V.*



Sonntag, 8. September 2019

### **Tag des offenen Denkmals**

*Durchgehende Öffnung und  
Führungen am Bismarckturm,  
Haarweg, Bundesstr. 516/229*

*Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 18:00 Uhr*

*Leitung: Horst Glander*

*Veranstalter:*

*Heimatverein Mönnesee e.V.*





Sonntag, 8. September 2019

**Gruppe Alleinstehender** (Caritas)

*Treffpunkt jeden 2. Sonntag im Monat von  
14.30 – 17.00 Uhr (momentan bis zu 30 Teilnehmer)*

*Ansprechpartner:*

*Christa Nübel, Seestr. 13 Körbecke Tel. 974725*

*Anni Tüllmann, Möwenstr. 3 Körbecke Tel. 9747885*

*Ort: Ludwig-Kleffmann-Haus, Körbecke*

Dienstag, 10. September 2019

**Klön-Nachmittag**

*ab 15.00 Uhr im Café Mariengarten im St. Elisabeth  
Wohn- und Pflegeheim in Körbecke, Hospitalstraße 1*

*Veranstalter: Sozialverband Deutschland (SoVD)*

*Ansprechpartner: Frau Magret Simon 02924 / 88521*

*Mail: ete.simon@gmx.de*

Dienstag, 10. September 2019

**Smartphone-Hilfe für Senioren  
durch Schüler und Schülerinnen  
der Möhneseeschule**

*Uhrzeit: 15.00 – 16.00 Uhr*

*Ort: Wohn- und Pflegeheim St. Elisabeth, Körbecke*

*Ansprechpartner: Silvia Nolte Tel 02924 / 8711-556*

*Herzlich willkommen auch zum gleichzeitig stattfindenden  
Waffelcafé*

Mittwoch, 11. September

**Plattdeutsche Runde**

*Beginn: 15:00 Uhr, Restaurant „Gasthof Böhmer“  
Körbecke*

*Leitung: Maria Leifert*

*Veranstalter: Heimatverein Möhnesees e.V.*

Mittwoch, 11. September 2019

### **Märchenabend: „In den Kleidern der Fantasie“**

*Ein zauberhafter Erzählabend mit Märchen und Geschichten aus aller Welt*

*Beginn: 19.30 Uhr Haus Stockebrand, Körbecke*

*Leitung: Doris Thomas*

*Veranstalter: Heimatverein Möhnesee e.V.*

Donnerstag, 12. September 2019

### **Handarbeitstreff der KFD**

*Ort: Ludwig-Kleffmann-Haus*

*Zeit: 14.30 – 17.00 Uhr*

*Kontakt: Agnes Prange, Tel. 7535*

Samstag, 14. September 2019

### **Führung durch die Drüggelter Kapelle**

*Beginn: 14.30 Uhr vor der Drüggelter Kapelle*

*Leitung: Elisabeth Wienbruch*

*Veranstalter: Heimatverein Möhnesee e.V.*

Samstag, 14. September 2019

### **Christen im Beruf**

*Vortragsveranstaltung mit Frühstück  
im Hotel Haus Griese*

*Ansprechpartner:*

*Michael Flüthe, Möhnesee, Tel. 02924 / 877975*

*Mail: michaelfluethe@aol.com*

*[www.christenimberuf.de/chapter/moehnesee](http://www.christenimberuf.de/chapter/moehnesee)*

Sonntag, 15. September 2019

### **Sonntagswanderung**

*Treffpunkt: 9.30 Uhr, Haus des Gastes,*

*Details: Beatrix Peter, Tel.: 0 29 24 – 80 64 10*

*Veranstalter: Heimatverein Möhnesee e.V.*



Sonntag, 15. September 2019

### **6. Drüggelter Konzert 2019**

*It's about Time – One-Man Band Guitar und Stimme  
mit Eddie Nünning*

*Beginn: 17:00 Uhr, Drüggelter Kapelle*

*Eintrittskarten über Hellweg-Ticket*

*([www.hellwegticket.de](http://www.hellwegticket.de)) und an der Tageskasse*

*Veranstalter: Heimatverein Möhnesee e.V.*

Mittwoch, 18. September 2019

### **Ökumenischer Gottesdienst für den Augenblick**

*Für ältere Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen*

*Ort: Kapelle St. Elisabeth Wohn- und Pflegeheim,  
Körbecke*

*Zeit: 16.00 Uhr*

*Anschl. Zeit zur Begegnung im Café Mariengarten*

*Kontakt: Gemeindeferent Michael Klagges,  
Tel. 02924 / 9749146*

Mittwoch, 18. September 2019

### **KAB-Ausflug nach Kloster Oelinghausen**

*mit Besuch des Kräutergartens und der Klosterkirche,  
Nachmittagskaffee in Gasthof Danne*

*Abfahrt: 13:30 ab Soest mit dem Bus*

*Kontakt: Karl-Heinz Does, Tel. 02924/974511*

Donnerstag, 19. September 2019

### **Wortgottesdienst der KFD Körbecke**

*Zeit und Ort: 9.30 Uhr LKH,  
anschl. Frauenfrühstück*

Donnerstag,  
19. September 2019  
**Weil's sooo schön war –  
der Dahliengarten**  
*mit über 50 Dahliensorten  
in Welper*



*Abfahrt: 14.45 Uhr  
Parkplatz Haus des Gastes  
Beginn: 15.30 Uhr „Altes Pastorat“, Welper  
Verbindliche Voranmeldung zeitig, weil maximal  
20 Personen teilnehmen können:  
Claudia Humpert: Tel.: 0 29 24 – 27 12 oder  
E-Mail: humpert-cb@t-online.de  
Jutta Gröblinghoff: Tel.: 029 24 – 23 48  
oder E-Mail: jutta.g@online.de  
Veranstalter:  
Gartenfreunde Heimatverein Möhnesee e.V.*

Donnerstag, 26. September 2019  
**Erlebte Geschichte(n)**  
*Interessante Zeitgenossen erzählen aus ihrem Leben  
Beginn: 17.00 Uhr, Haus Stockebrand, Körbecke  
Leitung: Norbert von Tolkacz, Tel. 02924/8767871  
Veranstalter: Heimatverein Möhnesee e.V.*

Sonntag, 29. September 2019  
**7. Drüggelter Konzert 2019  
„Klassische Saitensprünge“**  
*mit Prof. Gorbatschow aus Moskau – Balalaika  
und Lothar Freund – Klavier  
Beginn: 17:00 Uhr, Drüggelter Kapelle  
Eintrittskarten über Hellweg-Ticket  
([www.hellwegticket.de](http://www.hellwegticket.de)) und an der Tageskasse  
Veranstalter: Heimatverein Möhnesee e.V.*



## Oktober

Immer mittwochs:

### **Locker vom Hocker**

Sitzgymnastik für Seniorinnen und Senioren  
*im Ludwig-Kleffmann-Haus, Kirchplatz 8, in Körbecke*  
*Übungen im Sitzen zur Kräftigung und Lockerung der*  
*Muskulatur, Motorik und Konzentration werden trainiert.*  
*Ein Angebot der Katholischen Kirchengemeinde*  
*Zum Guten Hirten Möhnesee im Rahmen der Initiative*  
*„Gut Leben im Alter“, dem SportBildungswerk Soest*  
*und dem SuS Günne*  
*mittwochs von 15 Uhr bis 16 Uhr*  
*(Termine und Preis siehe Seite 10)*

Immer dienstags:

### **Fitness&Tanz easy**

*Ludwig-Kleffmann-Haus, Körbecke*  
*16.00 Uhr: Fitness im Alltag*  
*Beweglichkeit im Alter für alle Altersstufen*  
*17.30 Uhr: Paartanz leicht gemacht*  
*für Damen und Herren ab 60 Jahren*  
*19.00 Uhr: Paartanz easy Ü30*  
*Veranstalter: Pfarrei zum Guten Hirten Möhnesee*  
*Ansprechpartner: Frank C. Pawlak*  
*Tel./WhatsApp/SMS 0178 1339331*

Immer dienstags:

### **Waffelcafé**

*St. Elisabeth Wohn- und Pflegeheim,*  
*Körbecke*  
*15.00 – 17.00 Uhr*  
*Ansprechpartner: Silvia Nolte,*  
*Magret Eickhoff,*  
*Hospitalstr. 1, Tel. 02924/8711-556*



Immer mittwochs:

### **„Gute Stube“-Seniorentreff**

*Stricken - Klönen – Kaffee – Kuchen*

*Treffpunkt: 14.00 – 17.00 Uhr*

*Ort: „Gute Stube“ im Keller Grundschule in Völlinghs.*

*Kontakt: Ulla Ulrich, Tel. 02925-2114*

*Mechthild Ebbert, Tel. 02925-81056*

Immer montags:

### **Proben Kirchenchor**

*Treffpunkt: 19.30 Uhr*

*Ort: Gemeinderaum 12-Apostel-Kirche*

*Veranstalter: Ev. Möhne Kirchengemeinde*

*Ansprechpartner: Lothar Philipp, Tel. 02925-800433*

Immer montags:

### **Körperliche und geistige Fitness**

*Bewegen. Denken. Klönen. (s. Seite 8)*

*Zeit: 14.30 – 16.30 Uhr*

*Ort: Ludwig-Kleffmann-Haus, Körbecke*

*Kontakt: Angelika Bialkowski, Tel. 02928 / 970718*

*Eva Rowlin, Tel. 0152 / 02097317*

monatlich:

### **Kostenloses Frühstücksbuffet**

*in der Seniorenresidenz Möhnesee-Völlinghausen*

*Kontakt: Tel. 02925/8050, m.mattenklotz@sim-gmbh.de*

*(Bitte auf Info in der Tageszeitung achten)*

Wöchentlich im Hallenbad Körbecke

### ● **Schwimmen für Senioren und Seniorinnen**

*Montags und mittwochs von 20.00 – 21.00 Uhr*

### ● **Aqua-Fitness für Senioren und Seniorinnen**

*Dienstags um 19.30 Uhr*

*Kontakt: Frau Sauter, Tel. 0170-4014230*



Donnerstag, 3. Oktober 2019

**LISA – Leben mit Selbstständigkeit im Alter**

*(Gedächtnistraining, Gespräche bei einer Tasse Kaffee)*

*Veranstalter: Caritas (immer 1. Donnerstag im Monat)*

*Altersgruppe: Senioren 60+*

*LKH Körbecke, 9.15 – 11.00 Uhr*

*Margrit Uhrmeister, Bruktererweg 4, Tel. 7932*

*Christa Becker, Seestraße 16, Tel. 5245*

Samstag, 5. Oktober 2019

**Arbeitskreis Familienforschung**

*13.00 – 19.00 Uhr im Haus des Gastes in Körbecke,*

*Küerbicker Str. 1 (Eingang a. d. Rückseite des Gebäudes)*

*Leitung: Hans-Georg Eich, hg.eich@web.de*

*Tel.: 0170/5721643*

*Veranstalter: Heimatverein Möhnesee e.V.*

Montag, 7. Oktober

**Vortrag: Zwei technische Denkmale aus dem 19. Jh. im heutigen Gewerbegebiet Möhnesee-Süd: der Trigonometrische Hauptpunkt der Landesvermessung von 1810 und die Station 40 Bischofs Haar, der Optischen Telegrafienlinie Berlin – Koblenz 1833**

*Beginn: 19:30 Uhr im Archiv des Heimatvereins*

*im Haus des Gastes, Küerbiker Str. 1*

*Veranstalter: Heimatverein Möhnesee e.V.*

Dienstag, 8. Oktober 2019

**Smartphone-Hilfe für Senioren durch Schüler und Schülerinnen der Möhneseeschule**

*Uhrzeit: 15.00 – 16.00 Uhr*

*Ort: Wohn- und Pflegeheim St. Elisabeth, Körbecke*

*Ansprechpartner: Silvia Nolte Tel 02924 / 8711-556*

*Herzlich willkommen auch zum gleichzeitig stattfindenden Waffelcafé*

Dienstag 8. Oktober 2019

### **Klön-Nachmittag**

*ab 15.00 Uhr im Café Mariengarten im St. Elisabeth  
Wohn- und Pflegeheim in Körbecke, Hospitalstraße 1  
Veranstalter: Sozialverband Deutschland (SoVD)  
Ansprechpartner: Frau Magret Simon 02924 / 88521  
Mail: ete.simon@gmx.de*

Mittwoch, 9. Oktober 2019

### **Plattdeutsche Runde**

*Beginn: 15:00 Uhr, Restaurant „Gasthof Böhmer“  
in Körbecke  
Leitung: Maria Leifert  
Veranstalter: Heimatverein Möhnesee e.V.*

*Etwas Süßes zum Dessert:*

## *Damencreme*

*schmeckt aber auch den Herren!*

*(für 4 – 6 Personen)*

*Zutaten: 1 l Milch, 2 Päckchen Vanillepuddingpulver,  
4 EL Zucker, 250 ml Sahne, 350 ml Eierlikör,  
weiße Schokoladenraspel*

*Zubereitung:*

*Aus dem Puddingpulver, der Milch und dem  
Zucker nach Packungsanleitung einen Pudding  
kochen und erkalten lassen, dabei öfter umrüh-  
ren, damit sich keine Haut bildet.*

*Zum schnelleren Abkühlen die Schüssel evtl. ins  
kalte Wasserbad stellen.*

*Die Sahne steif schlagen und zusammen mit  
dem Eierlikör unter den kalten Pudding heben.  
Die Creme mit Schokoladenraspeln verzieren.*

*Viel Spaß beim Genießen  
wünscht Margarita Bigge*





Donnerstag, 10. Oktober 2019

**Handarbeitstreff der KFD**

*Ort: Ludwig-Kleffmann-Haus*

*Zeit: 14.30 – 17.00 Uhr*

*Kontakt: Agnes Prange, Tel. 7535*

Donnerstag, 10. Oktober 2019

**Kochen für alleinstehende Männer und Frauen**

*Ansprechpartner:*

*Frau Margarita Bigge, Tel. 02924/84385*

*Ort: Schulküche der Möhneseeschule*

*Zeit: Donnerstags von 17.00 – 20.30 Uhr*

Samstag, 12. Oktober 2019

**Christen im Beruf**

*Vortragsveranstaltung mit Frühstück*

*im Hotel Haus Griese*

*Ansprechpartner:*

*Michael Flüthe, Möhnensee, Tel. 02924 / 877975*

*Mail: michaelfluethe@aol.com*

*www.christenimberuf.de/chapter/moehneseesee*

Sonntag, 13. Oktober 2019

**Gruppe Alleinstehender (Caritas)**

*Treffpunkt jeden 2. Sonntag im Monat von*

*14.30 – 17.00 Uhr (momentan bis zu 30 Teilnehmer)*

*Ansprechpartner:*

*Christa Nübel, Seestr. 13, Körbecke Tel. 974725*

*Anni Tüllmann, Möwenstr. 3 Körbecke Tel. 9747885*

*Ort: Ludwig-Kleffmann-Haus, Körbecke*

Mittwoch, 16. Oktober 2019

**Stiftungsfest der KAB**

*im St. Patrokli-Haus in Soest*

*Beginn: 14.30 Uhr Andacht in der Krypta oder  
im Patroklihaus*

*Kontakt: Karl-Heinz Does, Tel. 02924/974511*

Donnerstag, 17. Oktober 2019

**Wortgottesdienst  
mit anschließendem Frühstück**

9.30 Uhr, Ludwig-Kleffmann-Haus, Körbecke  
Veranstalter: KFD, Körbecke

Sonntag, 20. Oktober 2019

**Halbtageswanderung**

Treffpunkt: 14.00 Uhr, Haus des Gastes,  
Details: Heinrich Schäfer, Tel.: 02922/82438  
Veranstalter: Heimatverein Möhnesee e.V.

Donnerstag, 31. Oktober 2019

**Erlebte Geschichte(n)**

Interessante Zeitgenossen erzählen aus ihrem Leben  
Beginn: 17.00 Uhr, Haus Stockebrand, Körbecke  
Leitung: Norbert von Tolkacz, Tel. 02924/8767871  
Veranstalter: Heimatverein Möhnesee e.V.

## November

Immer mittwochs:

**Locker vom Hocker**

Sitzgymnastik für Seniorinnen und Senioren  
im Ludwig-Kleffmann-Haus, Kirchplatz 8, in Körbecke  
Übungen im Sitzen zur Kräftigung und Lockerung der  
Muskulatur, Motorik und Konzentration werden trainiert.  
Ein Angebot der Katholischen Kirchengemeinde  
Zum Guten Hirten Möhnesee im Rahmen der Initiative  
„Gut Leben im Alter“, dem SportBildungswerk Soest  
und dem SuS Günne  
mittwochs von 15 Uhr bis 16 Uhr  
(Termine und Preis siehe Seite 10)



Immer dienstags:

### **Fitness&Tanz easy**

*Ludwig-Kleffmann-Haus, Körbecke*

*16.00 Uhr: Fitness im Alltag*

*Beweglichkeit im Alter für alle Altersstufen*

*17.30 Uhr: Paartanz leicht gemacht*

*für Damen und Herren ab 60 Jahren*

*19.00 Uhr: Paartanz easy Ü30*

*Veranstalter: Pfarrei zum Guten Hirten Möhnesee*

*Ansprechpartner: Frank C. Pawlak*

*Tel./WhatsApp/SMS 0178 1339331*

Immer dienstags:

### **Waffelcafé**

*St. Elisabeth Wohn- und Pflegeheim, Körbecke*

*15.00 – 17.00 Uhr*

*Ansprechpartner: Silvia Nolte, Magret Eickhoff,*

*Hospitalstr. 1, Tel. 02924/8711-556*

Immer mittwochs:

### **„Gute Stube“-Seniorentreff**

*Stricken - Klönen – Kaffee – Kuchen*

*Treffpunkt: 14.00 – 17.00 Uhr*

*Ort: „Gute Stube“ im Keller Grundschule in Völlinghs.*

*Kontakt: Ulla Ulrich, Tel. 02925-2114*

*Mechthild Ebbert, Tel. 02925-81056*

Immer montags:

### **Proben Kirchenchor**

*Treffpunkt: 19.30 Uhr*

*Ort: Gemeinderaum 12-Apostel-Kirche*

*Veranstalter: Ev. Möhne Kirchengemeinde*

*Ansprechpartner: Herr Lothar Philipp,*

*Tel. 02925/800433*

Immer montags:

### **Körperliche und geistige Fitness**

*Bewegen. Denken. Klönen. (s. Seite 8)*

*Zeit: 14.30 – 16.30 Uhr*

*Ort: Ludwig-Kleffmann-Haus, Körbecke*

*Kontakt: Angelika Bialkowski, Tel. 02928 / 970718*

*Eva Rowlin, Tel. 0152 / 02097317*

vierteljährlich:

### **Kostenloses Frühstücksbuffet**

*in der Seniorenresidenz Möhnesee-Völlinghausen*

*Kontakt: Tel. 02925-8050, m.mattenklotz@sim-gmbh.de*

*(Bitte auf Info in der Tageszeitung achten)*

Wöchentlich im Hallenbad Körbecke

### ● **Schwimmen für Senioren und Seniorinnen**

*Montags und mittwochs von 20.00 – 21.00 Uhr*

### ● **Aqua-Fitness für Senioren und Seniorinnen**

*Dienstags um 19.30 Uhr*

*Kontakt: Frau Sauter, Tel. 0170-4014230*

Dienstag, 5. November 2019

### **KAB-Ausflug nach Iserlohn zur Gerontotechnik-ausstellung – Hilfen für das Leben im Alter**

*Abfahrt: 13:00 Uhr ab Soest mit dem Bus*

*Kontakt: Karl-Heinz Does, Tel. 02924/974511*

Donnerstag, 7. November 2019

### **LISA – Leben mit Selbstständigkeit im Alter**

*(Gedächtnistraining, Gespräche bei einer Tasse Kaffee)*

*Veranstalter: Caritas (immer 1. Donnerstag im Monat)*

*Altersgruppe: Senioren 60+*

*LKH Körbecke, 9.15 – 11.00 Uhr*

*Margrit Uhrmeister, Bruktererweg 4, Tel. 7932*

*Christa Becker, Seestraße 16, Tel. 5245*



Donnerstag, 7. November 2019

### **Handarbeitstreff der KFD**

*Ort: Ludwig-Kleffmann-Haus, Zeit: 14.30 – 17.00 Uhr*

*Kontakt: Agnes Prange, Tel. 7535*

Sonntag, 10. November 2019

### **Gruppe Alleinstehender** (Caritas)

*Treffpunkt jeden 2. Sonntag im Monat von  
14.30 – 17.00 Uhr (momentan bis zu 30 Teilnehmer)*

*Ansprechpartner:*

*Christa Nübel, Seestr. 13 Körbecke Tel. 974725*

*Anni Tüllmann, Möwenstr. 3 Körbecke Tel. 9747885*

*Ort: Ludwig-Kleffmann-Haus, Körbecke*

Dienstag 12. November 2019

### **Klön-Nachmittag**

*ab 15.00 Uhr im Café Mariengarten im St. Elisabeth  
Wohn- und Pflegeheim in Körbecke, Hospitalstraße 1*

*Veranstalter: Sozialverband Deutschland (SoVD)*

*Ansprechpartner: Frau Magret Simon 02924 / 88521*

*Mail: ete.simon@gmx.de*

Dienstag, 12. November 2019

### **Smartphone-Hilfe für Senioren durch Schüler und Schülerinnen der Möhneseeschule**

*Uhrzeit: 15.00 – 16.00 Uhr*

*Ort: Wohn- und Pflegeheim St. Elisabeth, Körbecke*

*Ansprechpartner: Silvia Nolte, Tel 02924 / 8711-556*

*Herzlich willkommen auch zum gleichzeitig stattfindenden  
Waffelcafé*

Mittwoch, 13. November 2019

### **Hewingser Dorf-Pröl-ecke-n in Hewingsen**

*Kurzweilige Unterhaltung mit Dönekes und Vertellekes  
bei Kaffee und Kuchen in der Schützenhalle Hewingsen.*

*Kontakt: Fabiola Vorderwülbecke, Tel. 02928/215*

Donnerstag, 14. November 2019

### **Kochen für alleinstehende Männer und Frauen**

*Ansprechpartner: Margarita Bigge, Tel. 02924/84385*

*Ort: Schulküche der Möhneseeschule*

*Zeit: Donnerstags von 17.00 – 20.30 Uhr*

Samstag, 16. November 2019

### **Christen im Beruf**

*Vortragsveranstaltung m. Frühstück im Hotel Haus Griese*

*Ansprechpartner:*

*Michael Flüthe, Möhnesee, Tel. 02924 / 877975*

*Mail: [michaelfluethe@aol.com](mailto:michaelfluethe@aol.com)*

*[www.christenimberuf.de/chapter/moehnesee](http://www.christenimberuf.de/chapter/moehnesee)*

Mittwoch, 20. November 2019

### **Ökumenischer Gottesdienst für den Augenblick**

*Für ältere Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen*

*Ort: Kapelle St. Elisabeth Wohn- u. Pflegeheim, Körbecke*

*Zeit: 16.00 Uhr*

*Anschl. Zeit zur Begegnung im Café Mariengarten*

*Kontakt: Gemeindeferent Michael Klagges,*

*Tel. 02924 / 9749146*

## **Dezember**

Immer mittwochs:

### **Locker vom Hocker**

Sitzgymnastik für Seniorinnen und Senioren

*im Ludwig-Kleffmann-Haus, Kirchplatz 8, in Körbecke*

*Ein Angebot der Katholischen Kirchengemeinde*

*Zum Guten Hirten Möhnesee im Rahmen der Initiative*

*„Gut Leben im Alter“, dem SportBildungswerk Soest*

*und dem SuS Günne*

*mittwochs von 15 Uhr bis 16 Uhr*

*(Termine und Preis siehe Seite 10)*



Immer dienstags:

### **Fitness&Tanz easy**

*Ludwig-Kleffmann-Haus, Körbecke*

*16.00 Uhr: Fitness im Alltag*

*Beweglichkeit im Alter für alle Altersstufen*

*17.30 Uhr: Paartanz leicht gemacht  
für Damen und Herren ab 60 Jahren*

*19.00 Uhr: Paartanz easy Ü30*

*Veranstalter: Pfarrei zum Guten Hirten Möhnesee*

*Ansprechpartner: Frank C. Pawlak*

*Tel./WhatsApp/SMS 0178 1339331*

Immer mittwochs:

### **„Gute Stube“-Seniorentreff**

*Stricken - Klönen – Kaffee – Kuchen*

*Treffpunkt: 14.00 – 17.00 Uhr*

*Ort: „Gute Stube“ im Keller Grundschule in Völlinghs.*

*Kontakt: Ulla Ulrich, Tel. 02925-2114*

*Mechthild Ebbert, Tel. 02925-81056*

Immer montags (außer in den Ferien):

### **Proben Kirchenchor**

*Treffpunkt: 19.30 Uhr*

*Ort: Gemeinderaum 12-Apostel-Kirche*

*Veranstalter: Ev. Möhne Kirchengemeinde*

*Ansprechpartner: Herr Lothar Philipp,*

*Tel. 02925/800433*

Immer montags:

### **Körperliche und geistige Finess**

*Bewegen. Denken. Klönen. (s. Seite 8)*

*Zeit: 14.30 – 16.30 Uhr*

*Ort: Ludwig-Kleffmann-Haus, Körbecke*

*Kontakt: Angelika Bialkowski, Tel. 02928 / 970718*

*Eva Rowlin, Tel. 0152 / 02097317*

Immer dienstags:

### **Waffelcafé**

*St. Elisabeth Wohn- und Pflegeheim, Körbecke*

*15.00 – 17.00 Uhr*

*Ansprechpartner: Silvia Nolte, Magret Eickhoff,*

*Hospitalstr. 1, Tel. 02924/8711-556*

Vierteljährlich:

### **Kostenloses Frühstücksbuffet**

*in der Seniorenresidenz Möhnesee-Völlinghausen*

*Kontakt: Tel. 02925-8050, m.mattenklotz@sim-gmbh.de*

*(Bitte auf Info in der Tageszeitung achten)*

Wöchentlich im Hallenbad Körbecke

### ● **Schwimmen für Senioren und Seniorinnen**

*Montags und mittwochs von 20.00 – 21.00 Uhr*

### ● **Aqua-Fitness für Senioren und Seniorinnen**

*Dienstags um 19.30 Uhr*

*Kontakt: Frau Sauter, Tel. 0170-4014230*

Mittwoch, 4. Dezember 2019

### **Caritas Adventsfeier**

*Beginn: 14.30 Uhr in der Heidberghalle, Völlinghausen*

*Anmeldung: Monika Linnhoff, Tel. 02925/1224*

Mittwoch, 4. Dezember 2019

### **KAB-Nachmittag: Adventsfeier**

*im Heinrich-Lübke-Haus*

*Beginn mit der Andacht 14:30 Uhr*

*Kontakt: Karl-Heinz Does, Tel. 02924/974511*

Donnerstag, 5. Dezember 2019

### **Kochen für alleinstehende Männer und Frauen**

*Ansprechpartner:*

*Frau Margarita Bigge, Tel. 02924/84385*

*Ort: Schulküche der Möhneseeschule*

*Zeit: Donnerstags von 17.00 – 20.30 Uhr*





Donnerstag, 5. Dezember 2019

**LISA – Leben mit Selbstständigkeit im Alter**

*(Gedächtnistraining, Gespräche bei einer Tasse Kaffee)*

*Veranstalter: Caritas (immer 1. Donnerstag im Monat)*

*Altersgruppe: Senioren 60+*

*LKH Körbecke, 9.15 – 11.00 Uhr*

*Margrit Uhrmeister, Bruktererweg 4, Tel. 7932*

*Christa Becker, Seestraße 16, Tel. 5245*

Sonntag, 8. Dezember 2019

**Gruppe Alleinstehender** (Caritas)

*Treffpunkt jeden 2. Sonntag im Monat von*

*14.30 – 17.00 Uhr (momentan bis zu 30 Teilnehmer)*

*Ansprechpartner:*

*Christa Nübel, Seestr. 13, Körbecke Tel. 974725*

*Anni Tüllmann, Möwenstr. 3, Körbecke Tel. 9747885*

*Ort: Ludwig-Kleffmann-Haus, Körbecke*

Dienstag, 10. Dezember 2019

**Smartphone-Hilfe für Senioren durch Schüler  
und Schülerinnen der Mönheseeschule**

*Uhrzeit: 15.00 – 16.00 Uhr*

*Ort: Wohn- und Pflegeheim St. Elisabeth, Körbecke*

*Ansprechpartner: Silvia Nolte Tel 02924 / 8711-556*

*Herzlich willkommen auch zum gleichzeitig stattfindenden Waffelcafé*

Donnerstag, 12. Dezember 2019

**Handarbeitstreff der KFD**

*Ort: Ludwig-Kleffmann-Haus*

*Zeit: 14.30 – 17.00 Uhr*

*Kontakt: Agnes Prange, Tel. 7535*



## Kurse in der Möhnesee-Klinik

**VGS Möhnesee e.V.** in der Klinik Möhnesee

Schnappweg 2, D-59519 Möhnesee, Tel. (02924) 800-561

### **Gymnastik gegen Osteoporose**

*Gut drauf sein – gesund und aktiv älter werden*

- *ALLE, die einer Veränderung der Knochenmasse vorbeugen möchten.  
Die Knochenmasse ist vom Zusammenspiel von Knochen und Muskeln abhängig.  
Ein gezieltes Bewegungsprogramm in Abgrenzung zu unphysiologischen Gymnastikübungen kann mit dazu beitragen, die Knochenmasse zu erhöhen.  
Ohne starke Muskeln kein gesunder Knochen!*

Angebote:

OSTE C: Mittwoch: 12.00 – 13.00 Uhr (10 Einheiten),  
Beginn: 4. September 2019

Leitung: Erika Fautsch, Physiotherapeutin und Entspannungspädagogin

Kursort: Sporthalle, Klinik Möhnesee

Kursgebühr OSTE C: Euro 65,00 / Mitglieder: Euro 50,00



## **Gymnastik ab 60plus – Fit in die 2. Lebenshälfte**

*Zielgruppe: Teilnehmer ab 60+*

*Die Ihre Koordination, Balance, Kraft und Beweglichkeit erhalten bzw. verbessern wollen.*

*Die durch regelmäßiges Training ihr allgemeines Wohlbefinden positiv beeinflussen möchten*

*Die wieder mehr körperlich aktiv sein möchten.*

*Inhalte: Hockergymnastik, Funktionsgymnastik im Liegen, Stehen und Gehen, kleine Spiele zur Koordinations-, Ausdauer- und Balanceschulung*

*Angebot:*

*GY60 B: Freitag: 15.30 – 16.30 Uhr,*

*Beginn: 30. August 2019 (10 Einheiten)*

*Leitung: Günter Lemmerz, Physiotherapeut*

*Kursgebühr: Euro 67,50 / Mitglieder: Euro 45,50*

*Kursort: Sporthalle, Klinik Möhnesee*

## **Fahrrad / E-Bike-Verleih im Kiosk**

*Möhnesee-Körbecke*

*Meister-Stütting-Str. 3, Tel.02924 2164*



### **E-Bike**

- Halber Tag: **15** Euro
- Tagespreis: **20** Euro
- Wochenpreis: **99** Euro

### **Fahrrad**

- Halber Tag: **8** Euro
- Tagespreis: **10** Euro
- Wochenpreis: **32** Euro



**Bei uns können Sie  
auch gerne mieten:**  
*(Preise pro Tag, zusätzlich)*

- **Kindersitz:** **5,50** Euro
- **Fahrradanhänger:** **6,50** Euro
- **Fahrradhelm:** **1,50** Euro

## Fahrplan **Bürgerbus**

<b>B1 West-Route</b>	<b>Mo bis Sa</b>		<b>Nur Di</b>	
<b>Körbecke</b>				
Hospitalstr./St. Elisabeth	8:45	10:45	14:45	16:45
Rewe	8:46	10:46	14:46	16:46
Haus des Gastes HDG	8:47	10:47	14:47	16:47
Alter Friedhof	8:47	10:47	14:47	16:47
Neuer Friedhof	8:48	10:48	14:48	16:48
Klinik	8:50	10:50	14:50	16:50
<b>Theiningsen</b>				
Kirche	8:56	10:56	14:56	16:56
<b>Hewingsen</b>				
Günner Straße	8:59	10:59	14:59	16:59
<b>Günne</b>				
Kirche	9:02	11:02	15:02	17:02
Sparkasse	9:03	11:03	15:03	17:03
Möhnestraße LIZ	9:04	11:04	15:04	17:04
<b>Brüningsen</b>				
Heinrich-Lübke-Haus	9:06	11:06	15:06	17:06
Zur Hude	9:06	11:06	15:06	17:06
<b>Günne</b>				
Seniorenheim Haus Müller	9:08	11:08	15:08	17:08
Sperrmauer	9:10	11:10	15:10	17:10
<b>Delecke</b>				
Hotel Haus Delecke	9:11	11:11	15:11	17:11
Am Strandbad	9:12	11:12	15:12	17:12
Delecke	9:13	11:13	15:13	17:13
Drüggelger Weg	9:15	11:15	15:15	17:15
<b>Körbecke</b>				
Schnapps Hof	9:17	11:17	15:17	17:17
Klinik	9:18	11:18	15:18	17:18
Neuer Friedhof	9:20	11:20	15:20	17:20
Am Linnenbrai	9:21	11:21	15:21	17:21
Graf-Gottfried-Straße	9:21	11:21	15:21	17:21
Seestraße	9:22	11:22	15:22	17:22
Sparkasse	9:22	11:22	15:22	17:22
Naorichters Hof	9:23	11:23	15:23	17:23
Haus des Gastes HDG	9:24	11:24	15:24	17:24
Hospitalstr./St. Elisabeth	9:25	11:25	15:25	17:25



<b>B2 Ost-Route</b>	<b>Mo bis Sa</b>		<b>Nur Di</b>	
<b>Körbecke</b>				
Hospitalstr./St.Elisabeth	9:30	10:30	15:30	17:30
Rewe	9:31	11:31	15:31	17:31
Leopoldstraße	9:32	11:32	15:32	17:32
Normannenweg	9:33	11:33	15:33	17:33
Cheruskerweg	9:34	11:34	15:34	17:34
In den Schlaan	9:34	11:34	15:34	17:34
Gerhard-Hauptmann-Weg	9:35	11:35	15:35	17:35
Echtroper Weg	9:35	11:35	15:35	17:35
<b>Echtrop</b>				
Gewerbegebiet	9:37	11:37	15:37	17:37
Raiffeisen-Mühle	9:38	11:38	15:38	17:38
Brusisstraße	9:39	11:39	15:39	17:39
<b>Ellingsen</b>				
Ort	9:41	11:41	15:41	17:41
<b>Echtrop</b>				
Brusisstraße	9:45	11:45	15:45	17:45
Raiffeisen-Mühle	9:45	11:45	15:45	17:45
Auf der Alm	9:46	11:46	15:46	17:46
Graf-York-Kaserne	9:46	11:46	15:46	17:46
Schäferlinde	9:49	11:49	15:49	17:49
<b>Körbecke</b>				
Echtroper Weg	9:52	11:52	15:52	17:52
Gerhard-Hauptmann-Weg	9:52	11:52	15:52	17:52
(oberer) Normannenweg	9:53	11:53	15:53	17:53
(unterer) Normannenweg	9:45	11:45	15:45	17:45
Leopoldstraße	9:55	11:55	15:55	17:55
Haus des Gastes HDG	9:56	11:56	15:56	17:56
Hospitalstr./St. Elisabeth	9:57	11:57	15:57	17:57

An der Haltestelle „Haus des Gastes“ ist der Bürgerbus mit der Linie R49 und 549 der DB Westfalenbus verknüpft, an der Seestraße mit der R49 und der 548 und in Echtrop mit der Linie R51.

Egal, ob Sie die Ost-, die West- oder die Südroute nutzen, bezahlen können Sie die Fahrt mit Ihrer Sparkassen- oder Ihrer Möneseesee-Card oder Vorort eine Fahrkarte erwerben (Erw. 2,00 Euro, Kinder 1,20 Euro). In der Möneseesee-Card werden „Frischlings-Taler“ gesammelt, beides zusammen ist dann Ihr Fahrausweis.



<b>B3 Süd-Route</b>	<b>Mo bis Sa</b>		<b>Nur Di</b>	
<b>Körbecke</b>				
Hospitalstr./St. Elisabeth	10:00	12:00	16:00	18:00
Rewe	10:01	12:01	16:01	18:01
Haus des Gastes HDG	10:02	12:02	16:02	18:02
Alter Friedhof	10:02	12:02	16:02	18:02
Graf-Gottfried-Straße	10:03	12:03	16:03	18:03
Am Linnenbrai	10:03	12:03	16:03	18:03
Meisenstraße	10:04	12:04	16:04	18:04
Neuer Friedhof	10:04	12:04	16:04	18:04
Klinik	10:06	12:06	16:06	18:06
Schnapps Hof	10:07	12:07	16:07	18:07
<b>Delecke</b>				
Drüggelter Weg	10:09	12:09	16:09	18:09
Drüggelter Kapelle	10:10	12:12	16:12	18:12
Auf der Liet	10:12	12:12	16:12	18:12
Delecke	10:14	12:14	16:14	18:14
Taucherbucht	10:15	12:15	16:15	18:15
Torhaus	10:17	12:17	16:17	18:17
<b>Südufer</b>				
Campingplatz	10:18	12:18	16:18	18:18
Minigolf	10:19	12:19	16:19	18:19
Möhneturm	10:20	12:20	16:20	18:20
Joseph-Joos-Weg	10:21	12:21	16:21	18:21
Jugendherberge	10:22	12:22	16:22	18:22
Holunderweg	10:22	12:22	16:22	18:22
Atrium	10:23	12:23	16:23	18:23
<b>Stockum</b>				
Stockumer Damm	10:25	12:25	16:25	18:25
<b>Körbecke</b>				
Ev. Kirche	10:27	12:27	16:27	18:27
Naorichters Hof	10:28	12:28	16:28	18:28
Sparkasse	10:29	12:29	16:29	18:29
Seestraße	10:29	12:29	16:29	18:29
Klinik	10:32	12:32	16:32	18:32
Neuer Friedhof	10:34	12:34	16:34	18:34
Alter Friedhof	10:34	12:34	16:34	18:34
Hospitalstr./St. Elisabeth	10:35	12:35	16:35	18:35

An Sonn- und Feiertagen kein Verkehr. Am 24.12. sowie 31.12. nur vormittags. Soester Kirmes-Donnerstag kein Verkehr. Halten auf Zuruf möglich!

## Latschen & Tratschen am Möhnesee

### Gemeinsames, wohnortnahes Spazierengehen für Ältere

#### Werden Sie Spazierpate!!

Das Projekt...

- richtet sich besonders an ältere Menschen, auch an Rollator - und Rollstuhlfahrer
- bietet unter der Leitung eines Spazierpaten regelmäßig einen Spaziergang im eigenen Wohnumfeld
- fördert Bewegung, Kontakt, Austausch und dient der Gesundheit
- orientiert sich an den Möglichkeiten der Teilnehmer/innen
- ist kostenfrei

Um das Projekt umsetzen zu können sind wir auf engagierte, ehrenamtliche Personen, die sogenannten Spazierpaten, angewiesen. Diese leiten die Spaziergruppen und werden vom KSB Soest und der Seniorenbeauftragten der Gemeinde Möhnesee dabei unterstützt.

Interessiert? Dann melden Sie sich bei uns!

#### **Gemeinde Möhnesee**

Rica Wegmann (Seniorenbeauftragte)

Tel. 02924 981 162

(Mittwoch – Freitag)

SPORT BEWEGT DEN KREIS SOEST!

## Arbeitskreis Wildpark sucht rüstige Senioren



Der Wildpark Völlinghausen feiert in diesem Jahr sein 55jähriges Jubiläum.

Das Besondere am Wildpark ist, dass er fast ausschließlich von Ehrenamtlichen betreut wird. Derzeit sind ca. 35 Ehrenamtliche im Arbeitskreis Wildpark aktiv, die wöchentlich mit Fütterungsarbeiten beschäftigt sind, aber auch in mehreren Arbeitseinsätzen im Jahr für das Wohl der Tiere Sorge tragen und die Pflege der baulichen Anlagen durchführen.

Derzeit kann die sogenannte Rentnerband wieder tatkräftige Unterstützung gebrauchen. Wer die Natur liebt und gerne auch mit Tieren umgeht, ist jederzeit willkommen, in der Rentnerband aktiv zu werden. Gemeinsame Arbeitseinsätze, aber auch unterhaltsame Veranstaltungen fördern das Miteinander und bringen Freude in den Alltag.

Bei wem Interesse geweckt wurde, kann sich bei Friedhelm Linnhoff, Tel. 015120924590 oder per E-Mail [friedhelm-linnhoff@gmx.de](mailto:friedhelm-linnhoff@gmx.de) gerne melden. Eine Einarbeitung durch die derzeitigen Arbeitskreismitglieder ist gewährleistet.

Übrigens, das Jubiläum feiert der Wildpark am Samstag, 31. August 2019, ab 11.00 Uhr, mit einem Aktionstag (Tag der offenen Tür) am Wildpark. Dort gibt es dann viele Attraktionen für Jung und Alt. Auch dazu herzliche Einladung.







## Bin ich alt?

- *Ab wann ist man eigentlich alt?*
- *Gibt es eine Altersgrenze, ab der man als alt gilt?*
- *Was ist entscheidender?  
Kalendarisches oder gefühltes Alter?*

Schon bei der Betrachtung des Covers von diesem Veranstaltungskalender fällt eines direkt auf. Der Titel lautet „Veranstaltungskalender 60+“. Auch hier ist augenscheinlich also eine Altersgrenze gesetzt worden. Interessant ist es sicherlich solche Altersgrenzen ein wenig näher zu betrachten.

### *Gibt es eigentlich den typischen alten Menschen?*

Eines ist sicher, das Altern beginnt nicht erst mit Erreichen des 60. Lebensjahr. Streng genommen altert der Mensch schon von Geburt an.

Uns allen sind bestimmte Vorstellungen inne, wie sich ein Mensch typischerweise im Alter verhält. Dies kann mit Sicherheit auch dazu führen, dass wir uns, wenn auch unbewusst, diesen Vorstellungen anpassen. Mit positiven aber bestimmt auch negativen Auswirkungen.

Das Team von „Gut leben im Alter“ plant zu diesem Thema zukünftig eine Veranstaltung.





## **DORV-Zentrum Möhnesee-Völlinghausen feiert Jubiläum und sucht Ehrenamtliche**

Der etwas andere Dorfladen feiert im Jahr 2020 seinen 10. Geburtstag. Vor 10 Jahren wurde das Zentrum für Dienstleistungen und ortsnahe Rundum-Versorgung (DORV) in Möhnesee-Völlinghausen eröffnet. Ziel der Idee für das DORV-Zentrum war, durch bürgerschaftliches Engagement einen Dorf-Laden zu schaffen, der den Menschen Zeit und Geld sparen kann, die Infrastruktur des Dorfes bereichert und den Wohnwert steigert.

Der Laden ist somit nicht nur ein Versorgungszentrum sondern ein Dorf-Treffpunkt und Kommunikationsort, ein Projekt, bei dem sich viele ehrenamtlich engagieren und daran auch Spaß und Freude haben.

Neben dem angestellten Personal wird eine Vielzahl ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer benötigt, um den Dorfladen auch in Zukunft finanziell tragbar erhalten zu können. So besteht die Geschäftsführung des DORV-Zentrums vollzählig aus Ehrenamtlichen. Auch sind viele freiwillige Helferinnen und Helfer im Einsatz beim Einräumen der Waren, beim Sonntagsbackdienst und -verkauf,



bei der Pflege und Wartung der Kegelbahn, bei Säuberungsarbeiten, bei Fahrdiensten sowie dem Warenverkauf.

Aktuell werden vor allem Helferinnen und Helfer gesucht, die am Montagvormittag Ware einräumen, die das Personal beim Sonntagsbackwarenverkauf unterstützen und die Fahrdienste übernehmen für das Abholen der Frischewaren von den regionalen Anbietern.

Gefragt sind hier auch Seniorinnen und Senioren, die Spaß an einer interessanten Beschäftigung haben und die im Umgang mit anderen Menschen kontaktfreudig und aufgeschlossen sind. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, eine Einführung und Einarbeitung wird gewährleistet. Das Personal des DORV-Zentrums würde sich freuen, wenn sich Interessierte finden würden, die die Riege der Ehrenamtlichen verstärken. Alle bereits tätigen Helferinnen und Helfer können bestätigen, dass die Arbeit mit Gleichgesinnten viel Spaß und Freude macht und so eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung Erfüllung bringt.

Im nächsten Jahr soll das 10jährige Jubiläum mit einem Fest am DORV-Zentrum möglichst mit allen Kunden gefeiert werden. Auch für das Personal und die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer wird sicherlich eine Feier stattfinden, die den Zusammenhalt stärkt.



Wer sich vorstellen kann, sich ehrenamtlich im DORV-Laden einzubringen, wird gebeten, sich im Laden persönlich zu melden oder per E-Mail:

**dakota@moehnesee-voellinghausen.de**

oder telefonisch: **02925/971300** Kontakt aufzunehmen.



## Was ist **Kurzzeitpflege**?

Der Gesetzgeber hat die Möglichkeit der Kurzzeitpflege geschaffen, damit ein pflegebedürftiger Mensch für einen befristeten Zeitraum in einem Pflegeheim aufgenommen werden kann.

Dies kann aus unterschiedlichen Gründen erfolgen. Z. B. zur Erholung nach einem Krankenhausaufenthalt oder wenn pflegende Angehörige durch eigene Krankheit oder Urlaub zeitweise verhindert sind.

## Was ist **Verhinderungspflege**?

Die Verhinderungspflege kann im Unterschied zur Kurzzeitpflege auch in der häuslichen Umgebung erbracht werden. Pflegende Angehörige können mit Hilfe der Verhinderungspflege Zuschüsse für eine Ersatzpflegeperson erhalten. Sie kann ebenso nötig sein, wenn die Pflegeperson wegen Urlaub, Krankheit oder aus anderen Gründen ausfällt.

## Was ist **Tagespflege**?

Bei der Tagespflege wohnen die Senioren weiter in ihrer gewohnten häuslichen Umgebung. Verbringen aber eine gewisse Zeit am Tag in einer Tagespflegeeinrichtung.

Tagespflege ergänzt also die Versorgung durch Angehörige und ambulante Dienste.

Während des Aufenthalts in der Tagespflegeeinrichtung stehen den Senioren verschiedene gesellige Angebote sowie pflegerische Leistungen offen. Im Service enthalten ist außerdem das Abholen und Wiederbringen der Senioren.



## **Möglichkeiten des Engagements für Senioren und Seniorinnen**

### **Mitarbeit in der Schulbücherei / Lesen mit und für Kinder**

*Grundschulverbund Möhnesee (Standort Körbecke)*  
*Ansprechpartner:*

*Konrektorin Daniela Grünhagen, Tel. 02924 1390*  
*d.gruenhagen@grundschulverbund.moehnesee.de*

### **Mitarbeit im Besuchsdienst in Wohnungen und Altenheimen (Ev. Möhnegemeinde)**

*Ansprechpartner:*

*Ute Menke, Grüner Weg 8, Körbecke, Tel. 02924 7653*

### **CKD Wamel und Völlinghausen sucht Mitarbeiterinnen für Krankenbesuche, Adventsfeier, Urlaub ohne Koffer, Sammlungen, Gratulationen**

*Ansprechpartner:*

*Monika Linnhoff, Völlinghausen, An den Eichen 7,*  
*Tel. 02925/1224 und Ingrid Jäger, Wamel*

### **Freundes- und Helferkreis des St. Elisabeth Wohn- und Pflegeheimes in Körbecke**

*Ansprechpartner:*

*Silvia Nolte, Tel. 02924 8711-556*

## Hausnotruf – Allgemeine Information



### Für alle Hausnotrufsysteme/ Hausnotrufanbieter gilt:

Bei eingehendem Alarm wird je nach Leistung ein Angehöriger, der Pflegedienst oder bei Notfällen der Rettungswagen alarmiert.

Wichtig zu wissen ist außerdem, dass ab Pflegegrad 1 ein Zuschuss durch die Pflegekasse in Höhe von 10,49 Euro für die Anschlussgebühr und 18,36 Euro/Monat beantragt werden kann.

### Welche unterschiedlichen Varianten gibt es?

In der **Basisleistung** enthalten ist, dass bei Verwandten oder Nachbarn/Bekanntem ein Schlüssel für die jeweilige Wohnung hinterlegt wird und diese bei Alarm von der Notrufzentrale des Hausnotrufsystems informiert werden.

Bei der **Komplettleistung** wird der Wohnungsschlüssel direkt beim ambulanten Pflegedienst hinterlegt, welcher bei der Betätigung des Alarms verständigt wird und anschließend ins Haus kommt.

Die **Premiumleistung** bietet die gleichen Leistungen wie die Komplettleistung an. Allerdings mit dem Zusatz, dass sich der Nutzer des Hausnotrufsystems noch regelmäßig, mithilfe des Drückens eines Knopfes, melden muss. Dahinter steckt die Überlegung, dass so eine gewisse Sicherheit gegeben werden soll, dass es dem Nutzer gut geht. Falls dieser Knopf über einen längeren Zeitraum nicht betätigt wird, wird automatisch der Pflegedienst/ Rettungsdienst verständigt.

### Welche Fragen sollte man sich/dem Anbieter im Vorfeld stellen?

Bei der Auswahl eines Hausnotrufanbieters ist einiges zu beachten.



Sinnvoll kann es daher sein, sich im Vorfeld Fragen zu überlegen, die man bei der Auswahl des Anbieters prüfen möchte.

Diese können z.B. sein:

- Ist ein Pflegedienst im Hintergrund? Ist es eine examinierte Pflegekraft oder ggf. eine Hilfskraft?
- Muss jeder Einsatz extra bezahlt werden oder ist der Einsatz mit einer Pauschale abgegolten?
- Muss ein Fehlalarm gesondert vergütet werden?
- Ist eine 24-stündige Bereitschaft tatsächlich gegeben? Wie lange kann es dauern, bis ein Dienst vor Ort ist?

Weitere Informationen hierzu:

**Petra Berghoff**

Hoher Weg 1 – 3, 59494 Soest

Telefon: 02921 / 303826

**Wichtige Rufnummern**



Polizeiwache Soest	<b>02921 91000</b>
Polizei Bezirksdienst Möhnesee	<b>02924 8 50 11</b>
Polizei- Notruf	<b>110</b>
Feuerwehr/ Rettungsdienst	<b>112</b>
Hausärztlicher Notdienst	<b>116 117</b>
Zahnärztlicher Notdienst	<b>02921 3456079</b>
Apotheken Notdienst	<b>0800 00 22 8 33</b>
Telefonseelsorge	<b>0800 1110111</b> <b>+ 0800 1110222</b>
Selbsthilfegruppen, Kreis Soest	<b>02921 30 2162</b>
Giftnotrufzentrale	<b>0228 19240</b>
Sperr-Notruf EC- Karten	<b>116 116</b>

## Wichtige Anlaufstellen

### Pflegeberatung des Kreis Soest

- Bei der Pflegeberatung des Kreis Soest sind auch Hausbesuche in der Gemeinde Möhnesee möglich.
- Die Pflegeberatung bietet Hilfe bei der Vorbereitung des Besuchs des medizinischen Dienstes an. Des Weiteren informiert die Pflegeberatungsstelle auch darüber, was für Hilfen es gibt, wenn kein Pflegegrad erreicht wird und auch über generelle Möglichkeiten der Entlastung von pflegenden Angehörigen.
- Sie ist darüber hinaus kostenlos.

#### **Petra Berghoff**

Hoher Weg 1 – 3, 59494 Soest  
Telefon: 02921 / 303826

#### **Uwe Brinker**

Hoher Weg 1 – 3, 59494 Soest  
Telefon: 02921 / 302765

### Betreuungsstelle des Kreis Soest

- Die Betreuungsstelle des Kreises Soest ist zuständige Behörde in Angelegenheiten der gesetzlichen Betreuung.
- Daneben berät die Betreuungsstelle ausführlich zu Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen. Außerdem beglaubigt sie gegen Gebühr die Echtheit der Unterschriften auf Vorsorgevollmachten.

### **Warum ist eine Vorsorgevollmacht so wichtig?**

Jeder kann aufgrund einer Erkrankung Einschränkungen im Alltag erfahren. Dabei ist die Einrichtung einer





Vorsorgevollmacht nicht nur eine Frage des Lebensalters, sondern zu jeder Zeit eine gute Idee. Bei einem plötzlichen Unfall ist sie beispielsweise auch durchaus nützlich. Wichtig ist deswegen sich frühzeitig Gedanken darüber zu machen, wer im Falle des Falles Entscheidungen treffen soll, wenn der körperliche oder geistige Zustand dies nicht mehr zulässt.

### **Anette Härtle**

Hoher Weg 1 – 3, 59494 Soest

Raum: E 161

Telefon: 02921 / 30-2146

### **Trägerunabhängige Pflegeberatung**

(Stadt Soest)

### **Wilko Lebkücher**

Am Vreithof 8, 59494 Soest

Telefon: 02921 / 1032201

### **Mitsinger gesucht!**

Der Männergesangverein Eintracht Völlinghausen sucht neue aktive Sänger, die Spaß am Singen und dem Chorgesang haben.

Der Chor besteht derzeit aus 20 Sängern zwischen 50 und 95 Jahren. Geprobt wird jeweils am Dienstag, 20.00 Uhr, im Proberaum der Heidberghalle.

*Kontakt: Hans-Joachim Linnhoff, An den Eichen 7, 59519 Möhnesee, Tel. 02925/1224*

*Email: [hans-joachim.linnhoff@gmx.de](mailto:hans-joachim.linnhoff@gmx.de)*

## Hinterm Horizont geht's weiter, aktiv und vital als Rentner\*in



*Impulse für den gelingenden Start in den Ruhestand,  
ein inspirierender Kurs*

### **28. und 29. August 2019 in der Katholischen Landvolkshochschule Hardehausen**

*Was soll ich jetzt machen? Welche neuen Perspektiven  
gibt es für mich? Das sind Fragen, die sich viele bei ihrem  
Übergang in die Rentenphase stellen...*

*Der Kurs bietet die Gelegenheit, gemeinsam mit  
Menschen in der gleichen Lebenssituation diesen ein-  
schneidenden Wechsel konstruktiv, kreativ und selbstbe-  
wusst anzugehen. Jeder Teilnehmende bekommt konkre-  
te Orientierungen, Informationen und Impulse  
für ein bewussteres, zufriedenes und bereicherndes  
Leben im Alter.*

*Weitere Informationen und Anmeldung:  
Kath. Landvolkshochschule Hardehausen,  
Abt-Overgaer-Str. 1, 34414 Warburg, Tel. 05642/9823-0,  
[zentrale@lvh-hardehausen.de](mailto:zentrale@lvh-hardehausen.de), [www.lvh-hardehausen.de](http://www.lvh-hardehausen.de)*

---

#### Impressum

Herausgeber:	Initiative „Gut leben im Alter am Möhnesee“
Redaktion/Konzeption:	Hubertus Feldmann, Rica Wegmann
ViSdP:	Hubertus Feldmann
Druck:	Wir machen Druck
Bildnachweis:	Privatbesitz, fotolia, Wirtschafts- und Tourismus GmbH Möhnesee
Textnachweis:	Eigene Redaktion, Möhneseer Vereine, Gruppen und Institutionen
Erscheinungsweise:	2 x jährlich
Auflage:	1000 Exemplare



## Religiöse / seelsorgliche Angebote

In der **Kapelle** des  
**St. Elisabeth Wohn- und Pflegeheimes**

- **Gottesdienste für den Augenblick**

*alle 2 Monate*

*15.00 Uhr in der Kapelle des Wohn- und Pflegeheims  
in Körbecke, Hospitalstraße 1*

*Ansprechpartner:*

*Michael Klagges, Tel. 02924-9749146*

- **Rosenkranzgebet**

*dienstags 10.00 – 10.30 Uhr*

### **Krankencommunion**

*Es besteht die Möglichkeit, die Hl. Kommunion auch  
zu Hause zu empfangen, falls Sie an den Messfeiern  
in der Kirche nicht mehr teilnehmen können.*

*Etwa 35 ältere Menschen in der Pfarrei nutzen diesen  
Dienst bereits regelmäßig monatlich.*

*Bitte wenden sie sich an Bruder Cornelius,  
Tel. 0163/8978538*

### **Messfeiern und Demenzgottesdienste**

*werden regelmäßig in den Senioreneinrichtungen in  
Möhnesee gefeiert.*

# Notfalldose

*Alle wichtigen  
Informationen für  
(Ihre) Retter*



Immer mehr Menschen haben zu Hause einen Notfall- und Impfpass, Medikamentenplan, eine Patientenverfügung, usw.

Nur ist es für Retter meist unmöglich herauszufinden, wo diese Notfalldaten in der Wohnung aufbewahrt werden.

## **Die Lösung steht im Kühlschrank.**

**Wichtige Informationen für die Lebensrettung kommen in die Notfalldose und werden in die KühlschrantÜR gestellt. Nun haben sie einen festen Ort und können in jedem Haushalt einfach gefunden werden.**

Sind die Retter eingetroffen und sehen auf der Innenseite der Wohnungstür und dem Kühlschrank den **Aufkleber** mit dem Logo „**Notfalldose**“, kann die Notfalldose rasch aus der KühlschrantÜR entnommen werden. Ohne wertvolle Zeit zu verlieren, stehen aktuelle und notfallrelevante Informationen zur Verfügung.

Die Notfalldose ist einfache Vorsorge, günstig und effektiv. – [www.notfalldose.de](http://www.notfalldose.de)

Die Notfalldose ist in der Gemeinde Mönesees bei Rica Wegmann zum Preis von 2,- Euro erhältlich.