

Seniorenrat Gaggenau e.V.

Pressemitteilung

Beratung im Internetcafé und im Helmut-Dahringer-Quartiershaus

Der Termin im Internetcafé, Marxstr. 7 findet am Donnerstag **dem 05. und 19. März** statt. Die Café-Ecke ist geöffnet. Die Termine im Helmut-Dahringer-Quartiershaus, Bismarckstr. 6 finden am Donnerstag, dem **12. und 26. März** im Restaurant statt. Bitte die Passwörter ihres Gerätes nicht vergessen. Eine Beratungseinheit beträgt etwa eine Stunde, es wird eine Gebühr von 5 Euro erhoben.

Reparaturcafé des Seniorenrates Gaggenau

Anmeldung bei Herbert Asch oder Wolfgang Glasstetter, Mail: repcafe_gaggenau@online.de oder unter Tel. 07222 988359. Nach Absprache wird ein Reparaturtermin an einem Mittwoch in der Marxstr. 7 in Ottenau angeboten. Zur Reparatur werden nur Kleingeräte angenommen, die man selbst transportieren kann. Die Reparaturen werden von den ehrenamtlichen Helfern auf Spendenbasis ausgeführt. Der Zugang zum Reparaturcafé ist nicht barrierefrei.

Öffentliches Mehrgenerationen-Frühstück

Das Frühstück findet am Samstag dem **14. und 28. März** um 9 Uhr im Restaurant des Helmut-Dahringer-Quartierhauses, Bismarckstr. 6 statt. Das Team der ehrenamtlichen Helferinnen freut sich auf Ihren Besuch. Zur Deckung der Kosten wird um eine Spende gebeten.

Rückenschule und Muskelaufbautraining

In Kooperation mit dem Fitnessstudio Powerhouse, Leopoldstr. 1, wird mittwochs um 9 Uhr eine Trainingseinheit für die Rückenstärkung und den Muskelaufbau unter professioneller Anleitung angeboten. Eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig. Bitte Trainingsbekleidung und ein Handtuch mitbringen – eine normale Sportgesundheit ist ausreichend. Bitte den rückwärtigen Hintereingang benutzen.

Qi-Gong-Übungen

Die Qi-Gong Übungsgruppe trifft sich jeden Donnerstag um 16 Uhr im städtischen Vereinsheim gegenüber dem Hallenbad. Auch für Menschen mit Handicap sind die Übungen gut geeignet. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Immer Mittwochs: Englisch-Übungen

Es werden 2 Gruppen angeboten (Teilnehmer mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene). Die Übungsgruppe mit Vorkenntnissen beginnt um 16.45 Uhr und die Fortgeschrittenen um 18.15 Uhr. Der Unterricht findet in der Bibliothek

des Helmut-Dahringer-Quartierhauses, Bismarckstr. 6 statt. Neueinsteiger sind jederzeit willkommen.

Französisch-Konversation am Dienstag

Die Übungen zur Konversation in Französisch finden immer dienstags um 16 Uhr in der Bibliothek des Helmut-Dahringer-Quartierhauses statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung ist nicht erforderlich, nur kommen und mitmachen

Sprechstunde des Seniorenrates

Haben sie Fragen oder Bedarf an einer Beratung? In unserer Sprechstunde helfen wir ihnen gerne. Kontakt Gerrit Große, Telefon 07225 4174 oder seniorenrat-gaggenau@web.de. Wir vereinbaren einen Termin mit ihnen.

Infos zum Seniorenrat: www.gaggenau.de/senioren

Verantwortlich im Sinne des Presserechts: Gerrit Große, seniorenrat-gaggenau@web.de