

Seniorenchor

Herzliche Einladung an alle Senior:innen, die gerne in einer Gemeinschaft singen möchten. Singen macht große Freude und hält fit und heiter. Mit viel Schwung und guter Laune wird die Stimme beim Einsingen zum Klingen gebracht, um sich dann anschließend in verschiedene Werke zu vertiefen. Natürlich kommt auch das gesellige Leben bei uns nicht zu kurz. Auch dieses Angebot ist für alle Teilnehmer kostenfrei.

Treffpunkt: Kulturdielen, genaue Termine erfragen Sie bitte beim Ansprechpartner

Ansprechpartner:

Rainer Kupke

Telefon-Nr.: 04771-3371, E-Mail: rainer.kupke@ewetel.net

Duo- ehrenamtliche Seniorenbegleitung

Wünschen Sie sich Begleitung bei Arztbesuchen oder Behördengängen? Oder haben Sie Interesse am Singen, Malen, Basteln oder an gemeinsamen Unternehmungen?

Die ehrenamtliche Seniorenbegleitung unterstützt und begleitet Sie im Alltag zur Aktivierung Ihrer eigenen Potentiale und Ressourcen und zur Ermöglichung der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Bei Interesse melden Sie sich gerne beim Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises Cuxhaven.

Ansprechpartnerin:

Beate Vetter

Telefon-Nr.: 04721-66-2259

Ihre Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen



Klönschnack-Gruppe
Rainer Kupke (links)
Joachim Barbrack (rechts)



Nordic-Walking Gruppe
Edith Mahler



Wandergruppe 1
Sonja Bendixen (links)
Christa Jacobi (rechts)



Wandergruppe 2
Sabine von Ass



Kochgruppe
Christa Jacobi (links)
Gabriele Kern (rechts)



Spiel- und Bewegungsgruppe
Sabine von Ass (links)
Sonja Bendixen (rechts)



Seniorenchor
Rainer Kupke



**Gesund und aktiv älter werden in
der Samtgemeinde Hemmoor**



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



Liebe Bürgerinnen und Bürger der Samtgemeinde Hemmoor,

haben Sie Lust gemeinsam mit anderen zu kochen oder sich körperlich beispielsweise beim Wandern in der Natur zu betätigen? Wie wäre es mit einem gemütlichen Nachmittag in der Kulturdiele mit der Klönschnackgruppe oder einem geselligen Treffen zum Spiele spielen oder beim Singen im Chor?

Nachfolgend finden Sie alle Angebote zur Gesundheitsförderung, die im Rahmen des Projektes KoGGe-Koordinierungsstelle Ganzheitliche Gesundheitsförderung entstanden sind. Wenn Sie Interesse haben, an diesen Angeboten teilzunehmen, können Sie sich gerne an die jeweiligen Ansprechpersonen wenden. Alle Gruppen freuen sich auf neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Wenn Sie ebenfalls Lust haben, sich in Ihrer Freizeit ehrenamtlich zu engagieren und eine neue Gruppe zu leiten, dann nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf.

Ihre Ansprechpartnerin bei Fragen, Ideen oder Anregungen:

Ulrike Beckmann, Rathaus Hemmoor
Telefonnummer: 04771-602114
E-Mail: u.beckmann@hemmoor.de

Klönschnack-Gruppe

Raus aus den eigenen vier Wänden, Menschen treffen, sich unterhalten. Das ist das Ziel der Klönschnack-Gruppe. Kommen Sie gerne unverbindlich zu einem kostenlosen Treffen. Wer nicht mehr mobil ist, dem steht ein Fahrservice zur Verfügung. Dieses Angebot ist für alle Teilnehmer:innen kostenfrei.

Treffpunkt: Kulturdiele Hemmoor, jeden dritten Dienstag im Monat

Ansprechpartner:

Rainer Kupke
Telefon-Nr.: 04771-3371, E-Mail: rainer.kupke@ewe.net

Joachim Barbrack

Telefon-Nr.: 04117-6869215, E-Mail: joachim.barbrack@ewetel.net

Nordic-Walking Gruppe

Lebensqualität bis ins hohe Alter! Nordic-Walking ist eine schonende und effektive Ausdauersportart zur Förderung der Gesundheit. Durch die schwungvolle Bewegung werden Herz und Kreislauf angeregt und Muskeln und Knochen gestärkt. Die gleichmäßigen Bewegungen beim Nordic Walking sorgen für Entspannung des Schulter- und Nackenbereichs. Sie sind herzlich eingeladen, bei dem nächsten Treffen dabei zu sein. Die Stöcker für Ihre Nordic-Walking-Touren werden kostenlos zur Verfügung gestellt. Dieses Angebot ist für alle Teilnehmer kostenfrei.

Treffpunkt: Wechselnd, bitte bei der Ansprechpartnerin erfragen.

Ansprechpartner:

Edith Mahler
Telefonnummer: 04771-2210, E-Mail: edithmahler@t-online.de

Wandergruppe

Sie haben Spaß an der Bewegung in der Natur und legen großen Wert auf die Geselligkeit? Dann sind Sie in der Wandergruppe genau richtig. In der Samtgemeinde Hemmoor gibt es zwei Wandergruppen. Den Bedürfnissen der einzelnen Teilnehmer:innen angepasst, insbesondere zur Streckenlänge und Geschwindigkeit, gibt es für alle Beteiligten immer wieder etwas Neues zu entdecken! Dieses Angebot ist für alle Teilnehmer:innen kostenfrei.

Treffpunkt: beide Gruppen starten gemeinsam vor dem Rathaus Hemmoor, jeden Mittwoch um 13 oder 14 Uhr (je nach Jahreszeit).

Ansprechpartnerinnen Wandergruppe 1 (längere Strecke):

Christa Jacobi
Tel.: 04771-642208, E-Mail: christa.jacobi@ewetel.net

Sonja Bendixen

Tel.: 0172-415027, E-Mail: sonja.bendixen@gmail.com

Ansprechpartnerin Wandergruppe 2 (kürzere Strecke):

Sabine von Ass
Tel.: 0174-6199348, E-Mail: sabineass@web.de

Kochgruppe

„Gemeinsam schmeckt's am besten!“ Eine gute und gesunde Ernährung, dazu noch in gemütlicher Gesellschaft mit anderen. Das ist das Ziel der drei Kochgruppen. Gekocht werden alle vier Wochen klassische, traditionelle Gerichte. Je nach Wunsch werden neue Rezepte ausprobiert. Wenn Sie Spaß am gemeinsamen Kochen in geselliger Runde haben, sind Sie herzlich eingeladen, sich bei den Ansprechpartnern der Kochgruppe zu melden. Kosten entstehen nur für die Lebensmittel.

Treffpunkt: Förderschule Hemmoor, Am alten Postweg 22

Ansprechpartnerinnen:

Christa Jacobi
Tel.: 04771-642208, E-Mail: christa.jacobi@ewetel.net

Gabriele Kern

Tel.: 04771-8896965, E-Mail: gabriele-ke@we.de

Spiel- und Bewegungsgruppe

Spaß und Lebensfreude sind zwei wichtige Aspekte der Spiel- und Bewegungsgruppe. Es gibt eine Vielzahl an Gruppenspielen, wie z.B. Karten- und Gesellschaftsspiele die an diesem Nachmittag gespielt werden. Auch leichte Bewegungsspiele, wie z.B. Tücher werfen oder gemeinsames Singen sorgen für gute Laune. Wir bieten Ihnen auf jeden Fall die Möglichkeit, gemeinsam Zeit mit anderen zu verbringen und die Feinmotorik sowie das Gedächtnis zu trainieren. Dieses Angebot ist für alle Teilnehmer kostenfrei.

Treffpunkt: jeden 3. Donnerstag im Monat um 14:30 Uhr im Rathaussaal des Rathauses Hemmoor

Ansprechpartnerinnen:

Sabine von Ass
Tel.: 0174-6199348, E-Mail: sabineass@web.de

Sonja Bendixen

Tel.: 0172-4150273, E-Mail: sonja.bendixen@gmail.com