

Großeltern gesucht!

Sie haben Lust für ein paar Stunden in der Woche eine schöne Zeit mit Kindern zu verbringen? Mit ihnen zu spielen, basteln oder gemeinsame Ausflüge zu planen? Die ehrenamtlichen Senioren_innen bereichern die Familien in Hemmoor, fördern den Austausch zwischen den Generationen und bieten Raum für die Entwicklung von generationsübergreifenden Freundschaften.

Haben Sie Lust Wunschoma oder Wunschopa zu werden? Dann melden Sie sich gerne.

Ansprechpartner:

Mandy Rehm
Telefon-Nr. 04771-6869845
E-Mail: mandy.rehm@gmx.de

Bingo-Gruppe

Bingo macht nicht nur sehr viel Spaß, sondern kann auch ganz schön aufregend sein. Wer hat zuerst eine Reihe voll? Bei einem gemütlichen Austausch dreht sich alles um das Spiel Bingo.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, sind Sie herzlich eingeladen bei der Bingo-Gruppe dabei zu sein.

Ansprechpartner:

Claus Höckmayer
Telefon-Nr. 0176-74587623 oder 04771-5888202
E-Mail: laeusel77@web.de

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 Stöcker für Ihre Nordic-Walking-Touren werden gestellt. Dieses Angebot ist kostenfrei.

Treffpunkt: erster Termin 12. September 2022 um 16 Uhr, Reiseecke Hemmoor, danach Treffpunkt nach Absprache!

Ansprechpartner:

Erika Haack
Telefon-Nr. 0172-9319924
E-Mail: wberikahaack@ewetel.net



**Gesund und aktiv
älter werden in Hemmoor**



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

dank Ihrer Hilfe im letzten Jahr konnten wir mehr über ihre Wünsche und Bedürfnisse im Bereich Gesundheitsförderung erfahren. Durch den gelungenen Austausch im Rahmen unserer Auftaktveranstaltung im April wurden erste Angebote im Bereich Bewegung, Ernährung und sozialem Miteinander geplant und umgesetzt. Diese möchten wir Ihnen im Folgenden gerne vorstellen.

Wenn Sie Interesse haben, an diesen Angeboten teilzunehmen, können Sie sich gerne an die jeweiligen Ansprechpersonen wenden.

Weitere Angebote befinden sich derzeit noch in der Planungs- und Umsetzungsphase:

- » Studentaustausch
- » Spielenachmittage
- » Rollator-Training
- » Kochen für Jung und Alt

Nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf, wenn Sie Lust haben, ehrenamtlich ein Angebot im Bereich der Gesundheitsförderung in die Hand zu nehmen und umzusetzen.

Ihre **Ansprechpartnerin** bei Fragen, Ideen oder Anregungen:
Ulrike Beckmann, Rathaus Hemmoor
Telefon-Nr.: 04771-602114
E-Mail: u.beckmann@hemmoor.de

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. Nach Absprache kann eventuell eine kleine Aufwandsentschädigung anfallen.

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

Ansprechpartnerin:
Beate Vetter
Telefon-Nr.: 04721-66-2259
E-Mail: b.vetter@landkreis-cuxhaven.de

Kochgruppe:

Alle vier Wochen trifft sich die Kochgruppe in der ehemaligen Förderschule am Alten Postweg, um gemeinsam zu kochen, zu essen und zum gegenseitigen Austausch. Eine zweite Gruppe befindet sich bereits in Planung.

Wer Lust hat, sich in geselliger Runde zu treffen und Spaß am Kochen hat, ist herzlich eingeladen. Kosten entstehen nur für die Lebensmittel.

Ansprechpartner:
Joachim Barbrack
Telefon-Nr.: 04771-6869215
E-Mail: joachim.barbrack@ewe.net

Klönsschnackgruppe:

Raus aus den eigenen vier Wänden, Menschen treffen, sich unterhalten. Das ist das Ziel der Klönsschnackgruppe. Kommen Sie gerne unverbindlich zu einem Treffen. Das Angebot ist kostenfrei. Wer nicht mehr mobil ist, dem steht ein Fahrservice zur Verfügung. Treffpunkt: Rathaus

Ansprechpartner:
Rainer Kupke
Telefon-Nr. 04771-3371
E-Mail: rainer.kupke@ewetel.net

Joachim Barbrack
Telefon-Nr.: 04771-6869215
E-Mail: joachim.barbrack@ewe.net

Wandergruppe:

Die Wandergruppe Hemmoor lädt zum gemeinsamen Wandern ein. Den Bedürfnissen der einzelnen Teilnehmer und Teilnehmerinnen angepasst, insbesondere zur Streckenlänge und Geschwindigkeit, gibt es auf wechselnden Routen viel zu entdecken.

Es entstehen keinerlei Kosten.

Treffpunkt: immer mittwochs, 14:00 Uhr vor dem Rathaus Hemmoor

Ansprechpartnerin:
Christa Jacobi
Telefon-Nr. 04771-642208
E-Mail: christa.jacobi@ewetel.net