

Einladung

Senior ist man nicht erst dann,
Wenn man nicht mehr laufen kann.
Senior - heißt nicht alt und greise
Senior - heißt doch reif und weise!
Drum scheut euch nicht und kommt herein,
Denn wir laden wieder ein.

Rückblick

- Im Januar besuchte uns Herr Ulrich und gab uns einen Einblick in den Kesseltaler Bürgerservice, Viele ehrenamtliche Helfer engagieren sich hier insbesondere für Senioren. Zu den Hauptaufgaben gehören Fahrten und Begleitung der Senioren zum Arzt oder zum Einkaufen. Hier noch mal die Telefonnummer für das Obere Kesseltal: 0160-972 450 24.
- Aktiv ging es dann im Februar weiter. Durch Bewegungslieder, Bierdeckelspiel, Memory und Sitzgymnastik mit Simone Thum erfuhren die Senioren das Sprichwort „Sich regen bringt Segen“ am eigenen Leibe
- Wer es vorzieht, lieber 3 Minuten herzlich zu lachen, als 15 Minuten zu joggen (gleicher gesundheitlicher Effekt) kam im März auf seine Kosten. Frau Irmgard Martin erzählte und nicht nur so manchen Witz, sondern durchwanderte mit uns auch verschiedene geschichtliche Stationen zum Thema Lachen. Und auch in der Bibel kommt Lachen nicht zu kurz, sagte doch einst schon Martin Luther: „Wo der Glaube ist, da ist auch lachen.“

Rückblick Januar:
Viel Engagement im
Kesseltal:

Frau Edith Wunder be-
dankt sich bei Herrn
Hans Ulrich



Rückblick Februar:

Sich regen bringt Se-
gen mit Frau Simone
Thum



Rückblick März:

Selbst Frau Irmgard Martin schaffte
es nicht, eineinhalb Stunden am
Stück zu lachen!

