## Senioren und Bürgerengagement

**S**enioren und **A**nlaufstelle
**B**ürgerschaftliches **E**ngagement
Ansprechpartnerin: Birgit Romanowicz
Tel. 07071 367153, mobil 0163 7775935
E-Mail: seniorenarbeit@kusterdingen.de

Sie wollen sich engagieren? Sie wollen gerne in Ihrer Freizeit etwas Sinnvolles tun? Sie suchen ein Engagement, das zu Ihnen passt und Ihnen auch Spaß und Freude macht? Es gibt auf den Härten vielfältige Initiativen und „Einsatzfelder".
Die SABE berät auf der Grundlage des Katalogs der Möglichkeiten. Er wurde 2020/2021 erstellt und wird laufend ergänzt und aktualisiert. Den Katalog der Möglichkeiten kann man sich jetzt auch auf der Gemeindehomepage ansehen.
Unter https://www.kusterdingen.de/de/Unsere-Gemeinde/Senioren-und-Engagement/Katalog_der_Moeglichkeiten finden Sie in sechs Bereichen verschiedene Einrichtungen und Initiativen verzeichnet. Gehen Sie online – es lohnt sich!

**Offener Mittagstisch in Kusterdingen – mehr als nur essen!**
Miteinander essen, sich austauschen, Begegnung ermöglichen, Teilhabe schaffen – der offene Mittagstisch ist so viel mehr als nur gemeinsam essen. Wir sind dankbar, dass dies nun wieder möglich ist, und laden herzlich dazu ein.

Wir, das ist das Netzwerk Sorgende Gemeinschaft Senioren Härten, das in guter Kooperation mit dem Karolinenstift im Gemeindepflegehaus in der Weinbergstraße den offenen Mittagstisch anbietet. Dem Einrichtungsleiter Sebastian Gransch von den Zieglerschen sind wir sehr dankbar, weil er spontan mit der SABE gut kooperiert.

Es ist schön, mit anderen an einem Tisch zu sitzen, ein Schwätzle zu halten und wieder bekannte Gesichter anzutreffen. Dem Gedanken „Gemeinsam statt einsam" wird auf wunderbare, vielfältige Weise Rechnung getragen.
Der Wochentag, an dem der offene Mittagstisch stattfindet, hat sich geändert. Er findet statt an **jedem zweiten und vierten Mittwoch im Monat um 12:30 Uhr am gewohnten Ort, im Karolinenstift im Gemeindepflegehaus, Weinbergstraße 17 – 25.**
Das Haus öffnet sich für Gäste aus allen Ortsteilen Kusterdingens.
In der Vergangenheit hat sich eine schöne Gemeinschaft gebildet, ein fester Kern und immer wieder kamen neue Gäste dazu.

**Also: Der nächste offene Mittagstisch ist am Mittwoch, 14. Oktober 2026, um 12:30 Uhr.**

Bitte melden Sie sich eine Woche vorher an: per E-Mail an gransch.sebastian@zieglersche.de, Tel. 0151-18297388.
Wir freuen uns auf Sie!

Text: Birgit Romanowicz und Yasmin Mai-Schoger
Foto und Logo: Birgit Romanowicz, SABE



## Senioren und Bürgerengagement

**S**enioren und **A**nlaufstelle
**B**ürgerschaftliches **E**ngagement
Ansprechpartnerin: Birgit Romanowicz
Tel. 07071 367153, mobil 0163 7775935
E-Mail: seniorenarbeit@kusterdingen.de

Sie wollen sich engagieren? Sie wollen gerne in Ihrer Freizeit etwas Sinnvolles tun? Sie suchen ein Engagement, das zu Ihnen passt und Ihnen auch Spaß und Freude macht? Es gibt auf den Härten vielfältige Initiativen und „Einsatzfelder".
Die SABE berät auf der Grundlage des Katalogs der Möglichkeiten. Er wurde 2020/2021 erstellt und wird laufend ergänzt und aktualisiert. Den Katalog der Möglichkeiten kann man sich jetzt auch auf der Gemeindehomepage ansehen.
Unter https://www.kusterdingen.de/de/Unsere-Gemeinde/Senioren-und-Engagement/Katalog_der_Moeglichkeiten finden Sie in sechs Bereichen verschiedene Einrichtungen und Initiativen verzeichnet. Gehen Sie online – es lohnt sich!

## SENIORENGYMNASTIK

Ob im Sitzen, Stehen oder Gehen: Trainieren Sie mit uns in lockerer Runde Ihre Beweglichkeit, Ihre Ausdauer, Ihren Gleichgewichtssinn und Ihre Kraft. Wir üben mit und ohne Musik, mit und ohne Hilfsmittel. Durch regelmäßiges Trainieren mit Gleichgesinnten steigern Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden.

*Grafik: Magnific/freepick*

**Ort: Jettenburg, Dorfgemeinschaftshaus, Auchertstr. 2, jeden Dienstag 16:15 - 17:15 Uhr.**
Es gibt die Möglichkeit, mit dem Bürgerbus zu fahren.
Wenn Sie einen Fahrdienst benötigen, haben Sie die Möglichkeit das Bürgerauto zu nutzen: Tel.: 07071 3659186 oder 0151 58188337.
Es besteht die Möglichkeit, 1 x kostenlos zu schnuppern.
Kosten: 2,50 EUR pro Einheit
Die Gruppe und die Kursleiterin Gabriele Ulmer freuen sich auf Sie!