

Sie sind eingeladen zum

### **11. Meckenheimer Seniorentag**

am Sa. / So. 31. August / 1. September  
unter dem Motto:

#### **"Mehr Sicherheit fürs Alter**

Höhepunkte sind die Talkrunde mit Bürgermeister Bert Spilles, Bürgerquiz, Infostände der Partner, Wohltätigkeitskonzert in St. Johannes d. T. am So. um 18:00 Uhr

### **Verbraucherforum 60+ "Gesundheit und Pflege"**

am 21. November von 9:15 - 14:00 Uhr  
Folgende Schwerpunkte werden behandelt:  
Selbstbewusster Patient - Mündiger Kunde - Krank zuhause. Die Veranstaltung findet im Mosaik Kulturhaus zusammen mit der Stadt Meckenheim statt.

### **Filme im Drehwerk Adendorf**

Zusammen mit der Ges. für Internationalen Kulturaustausch (GIK) und Bürgerverein "Kino - Kulinarische - Kommunikation" (KKK)

#### **Aus dem Nichts**

Dienstag, 03.09.2019

Katja verliert bei einem rechtsextrem motivierten Bombenanschlag ihre Familie, die Justiz hilft nicht weiter.

Katja nimmt die Aufklärung selbst in die Hand.

#### **Draußen in meinem Kopf**

Mittwoch, 06.11.2019

Der 28-jährige Sven ist auf ein Pflegeheim angewiesen. Während eines freiwilligen sozialen Jahres lernt er Christoph kennen. Es entsteht eine echte Freundschaft, die jedoch von Herausforderungen geprägt ist.

Eintritt und Imbiss je 12,00 € an der Kinokasse.  
Anmeldung: Telefon Drehwerk 02225 7081719

- Änderungen vorbehalten -

## **Unsere Ziele:**

Das „Forum Senioren Meckenheim e.V.“ setzt sich als Aktionsgemeinschaft für ein besseres Verständnis zwischen den Generationen und für ein seniorenfreundliches Meckenheim ein: JUNG und ALT sollen sich in dieser Stadt wohl fühlen. Außerdem engagieren wir uns dafür, dass ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger ihre Selbständigkeit möglichst lange aufrechterhalten können.

**Zur Realisierung dieser Ziele arbeiten wir eng mit der Stadt Meckenheim zusammen.**

**Wir wollen:**

- die Herausforderungen des demographischen Wandels aufgreifen
- den Dialog zwischen den Generationen fördern
- eine aktive Lebensgestaltung im Alter unterstützen
- zum Engagement und gegenseitiger Hilfe anregen
- Interessen und Belange älterer Mitbürgerinnen und Mitbürger vertreten
- an Senioren betreffenden Planungsvorhaben mitwirken
- das "Forum Senioren" zu einem Netzwerk für ein solidarisches Miteinander ausbauen.

weiteres finden Sie auf unserer Homepage:  
[www.forum-senioren-meckenheim.de](http://www.forum-senioren-meckenheim.de)



**Unsere Angebote  
im 2. Halbjahr 2019**

**Forum Senioren  
Meckenheim e.V**

[www.forum-senioren-meckenheim.de](http://www.forum-senioren-meckenheim.de)

Aktionsgemeinschaft für ein besseres  
Verständnis zwischen den Generationen  
und für ein seniorenfreundliches Meckenheim

## Regelmäßige Angebote

außerhalb der Schulferien

Alle Angebote sind für FSM - Mitglieder kostenfrei, Nichtmitglieder zahlen pro Veranstaltung 2,00 €.

**HILFE**  
**jeden** Donnerstag  
16 – 17 Uhr  
Mosaik  
Kulturhaus

**Taschengeldbörse**  
Pfiifige Jugendliche helfen Senioren für ein Taschengeld von mindestens 5 € / Std  
Anmeldung bei Hiltrud Müchler 02225 17086 oder Wolfgang Stolle 02225 5702

**HILFE**  
**jeden** Donnerstag  
16 – 18 Uhr  
Mosaik  
Kulturhaus

**PC-Internet Treff – Computerhilfe**  
Schüler helfen bei PC Problemen. Bitte eigenes Gerät mitbringen  
Anmeldung bei Sabine Mehrholz  
Telefon 0162 4413398

**BERATUNG**  
**jeden** 1. Mittwoch  
im Monat  
14 – 16 Uhr  
im Rathaus  
Raum „Lüftelberg“

**Wohnen im Alter - Wohnberatung**  
kostenlose Beratung zu Fragen mit veränderten wohnlichen Bedürfnissen im Alter wie Beseitigung von Gefahrenquellen, Einsatz von Hilfsmitteln, Umbaumaßnahmen sowie Finanzierung.  
Anmeldung bei Dipl. Ing. Guido Gamer 02225 701351 oder Uwe Philippsen 02254 3412  
Mail: [gigi.gamer@web.de](mailto:gigi.gamer@web.de)

Veranstalter: FSM, Stadt Meckenheim, AWO Siegburg

**BEGEGNUNG**  
**jeden** 2. Mittwoch  
im Monat 15 Uhr  
Eiscafé im  
Marktcenter

**Stammtisch**  
Geselliges Beisammensein in fröhlicher Runde

## Themenrunden / Informationen

In der Regel jeden 1. Dienstag im Monat

**VORTRAG**  
**Montag**  
09.09.19  
15:00 Uhr  
Mosaik  
Kulturhaus  
Veranstalter: FSM, VHS, Stadt Meckenheim

**Erfahrene Autofahrer Mobilität und das rheinische Grundgesetz**  
mit Cornelia Brodeßer von der Deutschen Verkehrswacht

**REISE**  
**Montag**  
16.09.19  
Tagesfahrt  
Veranstalter: FSM

**Busfahrt nach Aachen**  
Anmeldung bei der Buchhandlung am Neuen Markt

**VORTRAG**  
**Dienstag**  
01.10.19  
15 Uhr  
Mosaik  
Kulturhaus

**Biografisches bewahren**  
Erlebtes erinnern und zugänglich machen  
Meine Mitarbeit beim Tagebucharchiv Emmendingen  
Dr. Almut Heuner

**INFORMATION**  
**Dienstag**  
05.11.19  
15 Uhr  
Mosaik  
Kulturhaus

**Kriminalpräventive Tipps**  
Zu den bekanntesten Maschen der Täter bei Straftaten zum Nachteil älterer Menschen. Fallbeispiele zu aktuellen Phänomenen und Tricks der Täter mit Kriminalhauptkommissarin Maria Wichterich und Doris Heidtmann-Kappler

Veranstalter: FSM, Stadt Meckenheim

**ADVENT**  
**Dienstag**  
03.12.19  
15:00 Uhr  
Zeughaus der  
Stadtsoldaten

**Einstimmung in den Advent**  
Sie sind herzlich eingeladen gemeinsam mit uns das Jahr ausklingen zu lassen und mit Gedichten und Geschichten sowie dem "Entspannten Chor Meckenheim" mit der Chorleiterin Annette Frankenberg bei Kaffee und Plätzchen Gemeinschaft zu erleben.

Veranstalter: FSM, Stadt Meckenheim

## Weitere Angebote an Dienstagen im Mosaik-Kulturhaus

In der Regel jeden 2. / 3. und 4. Dienstag im Monat

**GESUNDHEIT**  
**jeden 2. Dienstag**  
im Monat  
1. Termin  
14:30 Uhr  
2. Termin  
16:00 Uhr  
10.09./ 08.10.  
12.11./ 10.12.19

**Mach mit - bleib geistig fit**  
Um geistig fit zu bleiben wollen wir unsere grauen Zellen mit neuen Reizen überraschen und die Kreativität und das Denkvermögen ankurbeln.  
Anmeldung Renate Kluckert 01751197113 oder unter [renate-kluckert@web.de](mailto:renate-kluckert@web.de)

**GYMNASTIK**  
**jeden 3. Dienstag**  
im Monat  
15 - 16 Uhr  
17.09. / 19.11.  
17.12.19

**Bewegung tut gut**  
Kräftigende und dehnende, leichte Gymnastik. Die Übungen werden mit großer Achtsamkeit ausgeführt. Dies führt zur besseren Beweglichkeit und bringt neuen Schwung.  
Anmeldung bei Gertrud Nowak  
Telefon 6652 oder Dr. Erika Neubauer  
Telefon 6371

**GEH - HIN**  
**jeden 4. Dienstag**  
im Monat  
15 Uhr  
24.09.19

**Kurzfilm - "Bis gleich"**  
Weitet den Bick, öffnet das Herz, hält die Zeit an und verbindet.  
Dienstag, 24. September  
Renate Kluckert

-----

**Literaturkreis**  
1. Treffen der Literaturfreunde  
**Ian McEwan: Nussschale**  
Dienstag, 29. Oktober  
Wolfgang Megow

-----

**Tischdeko selbst gefaltet**  
Jedem Fest eine sehr persönliche Note geben.  
Dienstag, 26. November  
Karin von Eisenhart