

Wir laden Sie, liebe Mitglieder zu unserer diesjährigen Mitgliederversammlung

am Mittwoch, 11. März um 18:00 Uhr ins Restaurant "La Campana" herzlich ein!

Filme im Drehwerk Adendorf

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

Die rote Linie

Dienstag, 07.01.2020

Der Film leistet einen Beitrag zur aktuellen Diskussion über zukunftsfähige Energiepolitik und dokumentiert die Entstehung einer Bürgerbewegung, die letztlich darum kämpft, den Klimawandel zu verlangsamen.

Weitere Filme:

"Styx"

Mittwoch, 05.02.2020

"Die Verleger"

Montag, 23.03.2020

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 1. Halbjahr 2020**

**Forum Senioren
Meckenheim e.V**

www.forum-senioren-meckenheim.de

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

Regelmäßige Angebote

im Mosaik-Kulturhaus
(außerhalb der Schulferien)

HILFE

jeden Donnerstag
16 – 17 Uhr
Mosaik
Kulturhaus

Taschengeldbörse

Pfiffige 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

Wohnberatung

kostenlose Beratung die alle
Themenbereiche umfasst,
die mit veränderten
wohnlichen Bedürfnissen
im Alter zusammenhängen.
Neben dem Einsatz von
Hilfsmitteln, Beseitigung von
Gefahrenquellen etc. werden
insbesondere Hinweise auf
bauliche Veränderungen sowie
Finanzierungsfragen gegeben.
Anmeldung bei Dipl. Ing. Guido
Gamer 02225 701351
Mail: gigi.gamer@web.de
oder
Uwe Philippsen 02254 3412
hu.philippsen@web.de

Veranstalter: FSM, Stadt Meckenheim

Themenrunden / Informationen

In der Regel jeden 1. Dienstag im Monat

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

VORTRAG

Dienstag
28.01.20
15:00 Uhr
Mosaik
Kulturhaus

Natur und Menschenwerk! Was man erlebt und gesehen haben sollte, bevor man stirbt.

Eine Reise um die Erde in 60 Min.
Dr. Gottfried Dietzel

VORTRAG

Dienstag
04.02.20
15 Uhr
Mosaik
Kulturhaus

"Vernünftig ernährt durch die Woche"

Abwechslung in den gewohnten
Speiseplan bringen und
dabei die Gesundheit
im Blick haben.
Regina Zillinger, Diplom-
Oecotrophologin

VORTRAG

Dienstag
03.03.20
15 Uhr.
Mosaik.
Kulturhaus

Schnelle Hilfe in der grünen Dose

Schlaganfall - Notfall
Die Lebensrettung steht im
Kühlschrank.
Angelika Hansen
Leiterin für Reha- und
Behindertensport informiert

Veranstalter: FSM, Stadt Meckenheim

INFO

Dienstag
31.03.20
15:00 Uhr
Mosaik
Kulturhaus

Unterstützungsangebote

für Pflegebedürftige
Regionalbüro Alfter.
Pflege und Demenz

Veranstalter: FSM, Stadt Meckenheim

REISE

Dienstag
05.05.20
Tagesfahrt

Busfahrt nach Bad Ems

Anmeldung bei der
Buchhandlung
am Neuen Markt
Telefon Nr. 8880833

Weitere Angebote an Dienstagen

GESUNDHEIT

jeden 2. Dienstag
im Monat
1. Termin
14:30 Uhr
2. Termin
16.00 Uhr
14.01 / 11.02.
10.03. / 12.05.
09.06.20

Mach mit - bleib geistig fit

Um geistig fit zu bleiben
wollen wir unsere grauen Zellen
mit neuen Reizen überraschen und
die Kreativität und das Denk-
vermögen ankurbeln.
Anmeldung Renate Kluckert
01751197113 oder unter
renate-kluckert@web.de

GYMNASTIK

jeden 3. Dienstag
im Monat
15 - 16 Uhr
21.01. / 18.02.
17.03. / 21.04.
19.05. / 16.06.20

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

am 4. Dienstag
im Monat
28.01.20 um **16:30 Uhr**
28.04. / 25.08.20 jeweils 15:00 Uhr (Buchtitel noch offen)

Literaturkreis

"Herkunft" von Sascha Stanisic
Dt. Buchpreis 2019
mit Wolfgang Megow

15 Uhr
25.02.20

Türen - Brauch Nur ein Durchgang?

Dr. Fritz Langensiepen
mit Kurzfilm von Renate Kluckert

15 Uhr
24.03.20

Tischdeko selbst gefaltet

Jedem Fest eine sehr persönliche
Note geben.
mit Karin von Eisenhart

26.05.20

Einlass ab 15 Uhr
bis ca. 19 Uhr

Ein schöner Nachmittag im Theatrum Gaudium

„Kaffee, Kuchen und Kultur“
- Theateraufführung (17 Uhr)