

## Gehirntraining

Pro Halbjahr 7x **jeden 1. und 3. Mittwoch in Frechen von 10 - 11 Uhr und jeden 2. und 4. Mittwoch in Hüheln von 10:30 - 11:30 Uhr** unter der Leitung von Frau Hedda Zander.

## Redaktionsgruppe Frechener Seniorenkurier

Der Frechener Seniorenkurier, eine Zeitschrift von Senioren für Senioren, erscheint viermal im Jahr. Unter der Leitung von Frau Eva Duve trifft sich die Redaktionsgruppe im Frechener Rathaus, um die Inhalte der Zeitschrift abzustimmen.

## Eincouvertierungsgruppe

Seniorinnen und Senioren helfen 4 x im Jahr bei der Adressierung des Frechener Seniorenkuriers.

## Briefträgergruppe

Seniorinnen und Senioren tragen jeweils im März, Juni, September und Dezember den Frechener Seniorenkurier aus.

**Die Gruppen sind offen für alle  
Frechener Seniorinnen und  
Senioren!**

## Seniorentreffs

Im gesamten Stadtgebiet bieten Altenclubs und Altentagestätten Treffpunkte für Seniorinnen und Senioren an. Auskünfte hierüber erteilen die Seniorenbeauftragten der Stadt Frechen, bzw. finden Sie in dem Informationsblatt „Wann? Wohin?“ welches im Rathaus, Erdgeschoss, ausliegt.

## Die Seniorenbeauftragten der Stadt Frechen sind für Sie da:



Sabine Zons  
Zimmer 3  
Tel.: 02234/501-1331  
sabine.zons@stadt-frechen.de



Sabine Thöne  
Zimmer 5  
Tel.: 02234/501-1488  
sabine.thoene@stadt-frechen.de

### Sie erreichen uns:

Mo. – Fr. 8.30 bis 12.30  
Uhr  
Do. 14.00 bis 18.00 Uhr

Weitere Termine bzw.  
Hausbesuche nach Absprache.

**Johann-Schmitz-Platz 1 - 3  
50226 Frechen**

## Seniorengruppen in Frechen



Sehr geehrte Damen und Herren!

Man ist so alt - oder so jung -, wie man sich fühlt. Und Sie, meine lieben Seniorinnen und Senioren, fühlen sich oft noch sehr lange jung.

Sie wollen Ihre Freizeit noch lange genießen und viel erleben. Sie nehmen am gesellschaftlichen Leben teil und suchen sich die Anregung und Unterhaltung, die Ihren Wünschen entspricht.

Das ist uns sehr bewusst und aus diesem Grund gibt es ein breitgefächertes Angebot, das allerhand Interessen berücksichtigt.

Um Ihnen einen Überblick über das umfangreiche Angebot an Aktivitäten zu bieten, geben unsere Seniorenbeauftragten dieses Faltblatt sehr gerne für Sie heraus.

Wenn Sie also Lust verspüren, in der einen oder anderen Gruppe mitzumachen, dann melden Sie sich! Die anderen Gruppenmitglieder werden sich über Ihre Teilnahme garantiert freuen.

Ihre

Susanne Stupp

Bürgermeisterin



## Seniorentanz

Gesellige Gruppentänze für Menschen ab fünfzig Jahren. Alle Interessierten können alleine teilnehmen, da in der Gruppe ohne festen Partner oder Partnerin und Führungsrollen getanzt wird. Jeweils **freitags von 14 - 15.30 Uhr** trifft sich die Gruppe im CURANUM – Seniorenstift, Arnikastraße 4, unter der Leitung von Frau Angelika Döring-Meller.

## Malgruppe

Aquarell, Öl, Acryl, Pastell, Graphit – alle Techniken werden bei der Malgruppe angeboten. Die Gruppe trifft sich jeweils **mittwochs von 14.00 - 16.00 Uhr in den Räumlichkeiten des IB, zum Kuckental 7**, unter der Leitung von Frau Hannelore Belwinkel.

## Seniorenchor

Der Chor probt **alle 14 Tage dienstags in der Zeit von 17.30 - 19 Uhr** unter der Leitung von Herrn Hubert Vendel im Pfarrheim der Katholischen Kirchengemeinde St. Severin. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

## Seniorentanzcafé

**Jeden 4. Dienstag im Monat** wird in der **Zeit von 15.30 - 18.00 Uhr** im CURANUM – Seniorenstift, Arnikastraße 4, zu Live-Musik das Tanzbein geschwungen.

## Frechener Senioren Reisen

Heimatkundliche Führungen sowie mehrtägige Fahrten führt das Reiseunternehmen Buresch in Kooperation mit den städt. Seniorenbeauftragten durch. Die Fahrten werden begleitet von Robert und Cilly Greis.

## Seniorentheatergruppe

### „Immergrün“

Die Bretter, die die Welt bedeuten - geprobt wird jeweils **dienstags von 10 - 13 Uhr** im Haus am Bahndamm (Theater Harlekin) Rosmarstraße 113, unter der Leitung von Frau Dagmar Deiters.

## Wassergymnastik

Spezielle Wassergymnastik für Senioren und Seniorinnen bietet Frau Sigrid Kappes **mittwochs in der Zeit von 15 - 15.45 Uhr und 15.45 - 16.30 Uhr** sowie **donnerstags von 8 - 8.45 Uhr, 8.45 - 9.30 Uhr und 9.30 - 10.15 Uhr** im Lehrschwimmbecken des Frechener Hallenbades an.

## Tanzen im Sitzen

Alle zwei Wochen **montags** wird von **11 - 12 Uhr** im Sitzen getanzt. Die Gruppe trifft sich in Frechen unter der Leitung von Frau Angelika Döring-Meller. Tanzen fördert die Kondition, hält jung und macht viel Freude!

## Rollator-Fit

Gymnastik, Spiel und Tanz mit und am Rollator halten beweglich, stärken die Muskeln und verbessern die Ausdauer. Die Gruppe trifft sich alle 2 Wochen **montags** von 10 - 11 Uhr unter der Leitung von Angelika Döring-Meller.