



NEWSLETTER

Liebe Leserinnen und Leser!

Die Tage werden nun langsam wieder kürzer, aber unser Programm nimmt weiter zu. Wir freuen uns Ihnen den gewohnten Rückblick zu geben, Ihnen aber auch tolle neue Angebote für den Herbst und Winter vorstellen zu können.

Rückblick auf die letzten Wochen

Aufgrund der hohen Nachfrage konnten wir eine weitere Gruppe des Gesundheitskurses **Sitzgymnastik** am Montag zwischen 10.00 und 11.00 Uhr eröffnen. Einige wenige Restplätze sind noch zu vergeben. Melden Sie sich gern.

Im September fand eine 4er Reihe des Gesundheitskurses **Atmung** statt. Die Gesundheitsberaterin Erika Bajohr zeigte den Teilnehmern und Teilnehmerinnen kleine Übungseinheiten und Atemmeditationen. Die Techniken sind gut im Alltag umsetzbar und bringen Energie und Kraft.

Bei der Planung unseres **Seniorentreff** am Freitag legen die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter besonders großen Wert auf Abwechslung. Das ist auch im letzten Quartal wieder sehr gut gelungen.

Ein besonderer Höhepunkt im Juli war die Lesung des Autors Peter Jäger „**Mit der Achterbahn durch's Leben**“. Die Gäste waren begeistert, so dass die vorhandenen Exemplare in Kürze ausverkauft waren.



Ebenfalls seit Juli haben wir Herrn Peter Schreiber dafür gewinnen können, den Programmpunkt „Offenes Singen“ mit seinem Keyboard zu begleiten. Gesungen wird nun immer jeden 4. Freitag im Monat.



Im September schaute der Bürgermeister Rellingens, Marc Trampe, zur Fragestunde im Seniorentreff vorbei. Er nahm die Gäste mit auf einen imaginären Spaziergang durch die Gemeinde und berichtete über Veränderungen und Pläne. Willkommen waren Fragen, Meinungen und auch Kritik der Gäste.



Neue Angebote

Selbsthilfegruppe für Menschen, die an MS erkrankt sind

Herr Perez ist Gründer der neuen Selbsthilfegruppe und lädt Menschen, die an MS erkrankt sind, zum Austausch ein. Die Gruppe trifft sich an jedem 2. und 4. Donnerstag im Monat von 15.00-16.30 Uhr. Die Teilnahme ist ohne Anmeldung kostenfrei möglich.

Plattdeutscher Klönschnack – „Kumm rin, kumm snacken“

Mit Sönke-Peter Hansen konnte das Team der DRK-Begegnungsstätte in Rellingen einen Plattschnacker aus Nordfriesland gewinnen. Unterstützt wird er von der „Plattschnackerin“ Maren Schütt, einer langjährigen ehrenamtlichen Mitarbeiterin der DRK-Begegnungsstätte.

Was erwartet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

Klönen über aktuelle Ereignisse: Teilnehmer können über aktuelle Geschehnisse, lokale Neuigkeiten oder interessante Themen diskutieren, während sie sich auf Plattdeutsch austauschen.

Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit die Treffen mitzugestalten und persönliche Geschichten, Erlebnisse oder Anekdoten auf Plattdeutsch zu erzählen. Dadurch entsteht eine entspannte Atmosphäre des Geschichtenerzählens.



Das Kennlerntreffen findet am **23.10.2023 um 15.00 Uhr statt**.
Um Anmeldung wird gebeten. Das Angebot ist kostenfrei.

„Smartphone für Einsteiger“ – Schulungsreihe im Internetcafé

Erstmalig bietet das Internetcafé im November donnerstags eine 4er Schulungsreihe „Smartphone für Einsteiger“ an. Das Schulungsteam mit Ingo Schesonka und Jochen Falk wird von unseren Ehrenamtlern des Internetcafés unterstützt. Den Teilnehmern und Teilnehmerinnen wird nicht einfach nur theoretisches Wissen vermittelt, vielmehr

geht es um ganz praktischen Tipps im Umgang mit dem Smartphone. Es gilt Wissen zu vermitteln, Berührungsängste abzubauen und auch Mut zu machen, die Möglichkeiten mit dem Gerät als Chance zu sehen.

Termine: 02., 09., 16. und 23. November 2023

von **10.00 – 12.00 Uhr (Kosten 49€)**

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Meditative Kreistänze

Beschwingte Melodien und leichte Schritte bringen in Bewegung und fördern Lebensenergien, die im Winter besonders hilfreich sind. Dorothea Beckmann, ausgebildete Anleiterin für meditativen Kreistanz, erwartet die Teilnehmer und Teilnehmerinnen an 4 Dienstagen.

Termine: 07., 14., 21. und 28. November 2023 von 15.30 - 17.00 Uhr (Kosten 32€)

Der aktuelle Kurs ist ausgebucht, Sie können sich aber gern auf die Warteliste setzen lassen.

Gut zu wissen...

Jeden 1. Dienstag im Monat trifft sich unsere **Freizeitgruppe** für die Planung gemeinsamer Ausflüge. Die ehrenamtliche Gudrun Hanssen freut sich über weitere Interessenten.



Deutsches
Rotes
Kreuz

DRK-Kreisverband
Pinneberg e.V.

Newsletter #5– 10/2023

Das **Trauercafé**, begleitet von der Trauerbegleiterin Silke Gundlach mit Ihrem Therapiebegleithund Willy, findet in diesem Jahr noch einmal am **Samstag, 25.11.2023 um 14.00 Uhr** statt.

Die gute Nachricht ist, dass es im neuen Jahr weitergehen wird! Die neuen Termine samstags sind: **17.02. sowie 25.05. und 23.11.2024**

Die Teilnahme ist ohne Anmeldung kostenfrei möglich.



Neue Angebote - Vorschau

Wir möchten wieder ein **Literaturcafé** gründen.

Dazu suchen wir Ehrenamtliche, die regelmäßig in einem Team das Literaturcafé inhaltlich und organisatorisch gestalten.

Das Literaturcafé soll einmal im Monat dienstags in der Begegnungsstätte stattfinden und den Zuhörern eine bunte Mischung klassischer und moderner Literatur bieten. Ob Kurzgeschichte oder Krimi, Lyrik oder Lieblingsroman, Hauptsache, Sie haben Freude daran, anderen daraus vorzulesen. Schön wäre es, wenn Sie Erfahrung im Vorlesen mitbrächten, dies ist aber keine Voraussetzung.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei uns.

In regelmäßigen Abständen finden Sie auch Informationen auf der Website des DRK-Kreisverbandes oder auf Facebook.

Wir wünschen Ihnen einen goldenen Herbst!

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern telefonisch zur Verfügung oder Sie schauen einfach innerhalb der Sprechzeiten einmal bei uns vorbei!

Diese sind montags – freitags von 9 - 12 Uhr und donnerstags zusätzlich von 14 -17 Uhr.

Es grüßt Sie herzlich das Team der Begegnungsstätte im Rosenkamp 21!