



Sie haben keine Möglichkeit zu uns zu kommen? Melden Sie sich bei uns, damit wir einen Fahrservice für Sie organisieren können.



gefördert durch:
Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Kontakt

Frau Kim Auferoth
Telefon: 02382-893439
kim.auferoth@st-clemens-
gmbh.de



Frau Jutta Mertens
Telefon: 02382-893432
jutta.mertens@st-clemens-
gmbh.de



Elisabeth-Tombrock-Haus
Kapellenstraße 25
59227 Ahlen

www.radio-miteinander.de

MITEINANDER
UND NICHT ALLEIN



Stadtteiltreffpunkt

Elisabeth-Tombrock-Haus

JUNI 2022



ELISABETH-TOMBROCK-HAUS
AHLEN





MITEINANDER UND NICHT ALLEIN

"Miteinander und nicht allein" ist ein Förderprogramm des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW.

Unser Ziel ist es, die gesellschaftliche Teilhabe der Menschen aus dem Stadtteil zu stärken und das Elisabeth-Tombrock-Haus zu einem Stadtteil-treffpunkt weiterzuentwickeln. Dafür bieten wir unter anderem vielfältige Veranstaltungen für Ahlenerinnen und Ahlener an.

Bei Fragen oder Anregungen wenden Sie sich gerne an die Projektkoordinatorinnen Kim Auferoth und Jutta Mertens.

UNSER KOSTENLOSES KURSANGEBOT

Einstieg jederzeit möglich

Schnupperkurs Vital & Sicher mit Physiotherapeut Wolfgang Holtz

In dem Kurs können Sie Ihre Muskeln stärken, Ihre Körperwahrnehmung schulen und Stürzen vorbeugen.
Dienstags 10.00-10.45 Uhr

Sitzgymnastik

mit Übungsleiterin Bettina Neuhaus

Im Anschluss an den Kurs besteht die Möglichkeit, in geselliger Runde einen Kaffee zu trinken und ein Stück Kuchen zu essen.

Donnerstags 15.00-16.00 Uhr

Rollatortraining

mit Übungsleiterin Bettina Neuhaus

Wie überwinde ich Bordsteinkanten? Welche Einstellungen kann ich an meinem Rollator vornehmen und wie bin ich möglichst sicher unterwegs? Diesen Fragen widmen wir uns beim Rollatortraining. Der Kurs findet im Freien statt.

Freitags 15:30-16:30 Uhr

Handy und Tablet – Infotreff

In Kleingruppen widmen wir uns in gemütlicher Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee der Bedienung unserer Handys und Tablets (z.B. SMS, Internet, Fotografieren, Videotelefonie und Apps). Es bleibt genügend Zeit, individuelle Fragen und Probleme zu besprechen.

Jeden 2. und 4. Montag im Monat, 15.30 – 16.30 Uhr, ab 13. Juni 2022

Spielnachmittag

Bei Kaffee und Kuchen treffen wir uns zum gemeinsamen Spielen. Ob Doppelkopf, Bingo, Halma, Mühle oder Rummikub - alles ist möglich. Bei der Anmeldung können Sie gerne Ihre Wünsche angeben.

Jeden 1. Donnerstag im Monat, ab 16.00 Uhr

Öffentlicher Gottesdienst

Mit anschließendem Mittagessen im Stadtteilcafé. Wir bitten um vorherige Anmeldung.

**Sonntag, 5. Juni und 19. Juni 2022
11:15 Uhr
ab 10:15 Uhr Möglichkeit zu einem kostenfreien Corona-Schnelltest**

*Anmeldungen über
Kim Auferoth Tel.: 0157-34582491*