



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger

Zwei Wochen mit vielen „aktiven“ Terminen. Das ist doch was für Sie. Einfach mal ausprobieren, sich wagen, mutig sein. Eine alte Weisheit, etwas abgewandelt, sagt: Solange man neugierig ist, trotz man jedem Alter.

Ich kann Ihnen nur anbieten und empfehlen, die Ihnen vorliegenden Einladungen in diesem Flyer einmal auszuprobieren. An dem breiten Spektrum werden Sie erkennen, dass eigentlich für jeden etwas dabei ist. Diese Aktionswochen sind, auf neudeutsch, ein „Highlight“ im Jahreslauf. Zu einem Termin möchte ich Sie besonders herzlich einladen. Am Donnerstag den 22. Oktober 2015 findet im Wittelsbacher Saal die Vorstellung der Studienarbeiten von Studentinnen und Studenten der Hochschule Nürnberg statt zum Thema: „Leben im Alter – neue praktikable Lösungen im ländlichen Raum am Beispiel Ensdorf“

Bei allen Vereinen und Helfern bedanke ich mich für die Mitgestaltung, besonders bei Frau Barbara Hernes für die Organisation dieser Wochen.

Bei uns kann man sich wohl fühlen – egal wie alt man ist.

Ihr Bürgermeister
Markus Dollacker

DJK Ensdorf

Die Kindersportgruppen der DJK werden zu ihren jeweiligen Trainingsstunden ein spezielles Stundenangebot, für den gemeinsamen Sport mit den Großeltern anbieten.

Einladungen dazu erfolgen gesondert.

Allgemeine Hinweise

Bei Rückfragen und weiteren Informationen zu den Veranstaltungen stehen die jeweiligen Veranstalter oder Barbara Hernes (Tel.: 09624 922956) zur Verfügung. Alle Angebote sind für die Teilnehmer kostenfrei und unabhängig von Vereinszugehörigkeit.

Benötigen Sie Fahrdienste können Sie sich bei der oben genannten Telefonnummer melden.

Das ASAM-Cafe bietet den Senioren im Zeitraum der Aktionswoche einen Stammtisch zum gemeinschaftlichen Treff an.

Senioren Aktiv Wochen

Ensdorf,
05. - 18.10.2015

Montag, 05.10.

9.30 - 10.30 Uhr „Schnupperstunde Yoga“
Gymnastikraum DJK Sportheim
Bequeme Kleidung und dicke Strümpfe
erforderlich

Dienstag, 06.10.

9.00 - 11.00 Uhr „Wanderung“ (Wanderfreunde Ensdorf)
Treffpunkt: Torbogen Kloster Ensdorf
Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk.
Anschließend gemeinsame Brotzeit

14.00 - 16.00 Uhr Demenzgruppe „Sonnenstunden“
kostenfreier Schnuppernachmittag
Caritas-Sozial-Station
Pfarrsaal Ensdorf
Auf Wunsch Abholung möglich
Anmeldung: Fr. Feldmeier 09624 922210

17.00 - 18.00 Uhr „Aktiv und Fit“ Gesundheitssport-
angebot für Senioren – DJK Ensdorf
Gymnastikraum DJK Sportheim
Hallen- oder Gymnastikschuhe, bzw.
rutschfeste Strümpfe

17.00 - 18.00 Uhr „Informationen zu Rauchmeldern
und Feuerwehrgeschäufschau“
Feuerwehrhaus Ensdorf
Anm.: M. Ott 0170 9991261
oder 09461 914395

Mittwoch 07.10.

18.30 - 20.00 Uhr „Gedächtnistraining“
kath. Frauenbund
Pfarrsaal Ensdorf

Donnerstag 08.10.

14.30 - 15.30 Uhr „Trinkwasser – jeder Tropfen zählt“
(Führung Wasserwerk Ensdorf)
Treffpunkt am Wasserhaus,
Schwandorfer Straße
Bitte Fahrgemeinschaften bilden /
Parkplätze sind begrenzt

Freitag 09.10.

18.00 - 20.00 Uhr „Flammkuchen backen“
(Bildungshaus Kloster Ensdorf)
Treffpunkt: Eingang Bildungshaus
im Anschluss gemütliches Beisammensein
Anm.: Bildungshaus 09624 920030

Samstag 10.10.

14.30 - 16.00 Uhr „Sinnestraining“ – was meine Sinne alles
können. Offener Treff und Gesundheitsamt AS
Mobiles Erfahrungsfeld der Sinne
Treffpunkt vor dem Pfarrsaal
im Anschluss Kaffee und Kuchen
Anm. und Info: I. Roidl 09624 922864 oder
P. Schimmelpfennig 09624 934150

Montag 12.10.

10.00 - 13.00 Uhr „Jung und Alt arbeiten zusammen“
Mittelschule Ensdorf
Küche oder Werkraum der Mittelschule,
inkl. gemeinsames Mittagessen
Anm.: Mittelschule 09624 436

14.30 - 16.30 Uhr „Vorstellen neuer Hörbücher
und Bücher“ bei Kaffee und Kuchen
Pfarr- und Gemeindebücherei
Das Team der Bücherei lädt ein

18.00 - 19.00 Uhr „Damengymnastik“
DJK Ensdorf – Schulturnhalle Ensdorf
Sportkleidung, Hallen- oder
Gymnastikschuhe

Dienstag 13.10.

8.00 - 9.00 Uhr „Senioren-gymnastik“ – Pfarrgemeinderat /
Senioren. Pfarrsaal Ensdorf

14.30 - 16.30 Uhr „Leben im Alter“ Zukunftsideen für Ensdorf
Beispiel Lebensmittelmarkt
Sitzungssaal im Rathaus
Bürgermeister Markus Dollacker lädt ein

14.00 - 16.00 Uhr Demenzgruppe „Sonnenstunden“
Caritas Sozial Station
Pfarrsaal Ensdorf – siehe 06.10.

Mittwoch 14.10.

14.00 - 15.30 Uhr „Von der Steinzeit zu den erneuerbaren
Energien“ Naturpark Hirschwald –
Isabel Lautenschlager.
Treffpunkt vor dem Rathaus.
Kurze Wanderung Richtung Steinberg-
wand mit Erläuterungen

18.00 - 20.00 Uhr „Goldene Generation im Internet“
Hilfe und Tipps zum Einstieg
SPD Ortsverein – Computerraum
der Mittelschule Ensdorf; max. 10 Teil-
nehmer; 2. Termin Mi. 21.10.;
Dozent: Günter Scharl
Anm. und Info: S. Gebhardt 09624 1552

Donnerstag 15.10.

16.00 - 17.30 Uhr „Arbeit ade – Kann mein Geld
für mich arbeiten?“
Geschäftsstelle Raiffeisenbank Ensdorf,
Anm.: Frau Söllner 09474 940033

Freitag 16.10.

17.00 Uhr „Altengerechte Wohnformen“
Heimat- und Kulturverein
Abfahrt vom Klosterbogen um 17 Uhr
Besichtigung in Walthurn um 18 Uhr
Zur Bildung von Fahrgemeinschaften
Anmeldung erwünscht
Anm.: H. Ram 09624 902416

Samstag 17.10.

18.00 - 19.30 Uhr „Basteln mit Naturmaterialien“
Offener Treff
Treff vor dem Pfarrsaal

Sonntag 18.10.

17.00 Uhr „Stammtisch“ zum Spielen;
Schafkopf, Brettspiele und mehr;
DJK Sportheim Pizzeria Davide
Die DJK Seniorenvertreter laden alle
Interessierten zum spielen ein