

## Seniorenrat Gaggenau e.V. Pressemitteilung

### **Beratung im Internetcafé und im Helmut-Dahringer-Quartierhaus**

Die Termine im Internetcafé, Marxstr. 7 finden am Donnerstag den **09. Januar und am 23. Januar** statt. Die Café-Ecke ist geöffnet. Die Termine im Helmut-Dahringer-Quartierhaus, Bismarckstr. 6 finden am Donnerstag, den **16. Januar und am 30. Januar**. im Restaurant statt. Die Beratungstermine beginnen in beiden Häusern um **14:30 Uhr**. Bitte die Passwörter ihres Gerätes nicht vergessen. Eine Beratungseinheit beträgt etwa eine Stunde, es wird eine Gebühr von 5 Euro erhoben.

### **Reparaturcafé des Seniorenrates Gaggenau**

Anmeldung bei Herbert Asch oder Wolfgang Glasstetter, Mail: [repcafe\\_gaggenau@online.de](mailto:repcafe_gaggenau@online.de) oder unter Tel. 07222 988359. Nach Absprache wird ein Reparaturtermin an einem Mittwoch in der Marxstr. 7 in Ottenau angeboten. Zur Reparatur werden nur Kleingeräte angenommen, die man selbst transportieren kann. Die Reparaturen werden von den ehrenamtlichen Helfern auf Spendenbasis ausgeführt. Der Zugang zum Reparaturcafé ist nicht barrierefrei.

### **Öffentliches Mehrgenerationen-Frühstück**

Das Frühstück findet am Samstag dem **11. Januar und am 25. Januar** um 9 Uhr im Restaurant des Helmut-Dahringer-Quartierhauses, Bismarckstr. 6 statt. Das Team der ehrenamtlichen Helferinnen freut sich auf Ihren Besuch. Zur Deckung der Kosten wird um eine Spende gebeten.

### **Rückenschule und Muskelaufbautraining**

In Kooperation mit dem Fitnessstudio Powerhouse, Leopoldstr. 1, wird mittwochs um 9 Uhr eine Trainingseinheit für die Rückenstärkung und den Muskelaufbau unter professioneller Anleitung angeboten. Eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig. Bitte Trainingsbekleidung und ein Handtuch mitbringen – eine normale Sportgesundheit ist ausreichend. Bitte den rückwärtigen Hintereingang benutzen.

### **Qi-Gong-Übungen**

Die Qi-Gong Übungsgruppe trifft sich jeden Donnerstag um 16 Uhr im städtischen Vereinsheim gegenüber dem Hallenbad. Auch für Menschen mit Handicap sind die Übungen gut geeignet. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### **Immer Mittwochs: Englisch-Übungen**

Es werden 2 Gruppen angeboten (Teilnehmer mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene). Die Übungsgruppe mit Vorkenntnissen beginnt um 16.45 Uhr und die Fortgeschrittenen um 18.15 Uhr. Der Unterricht findet in der Bibliothek

des Helmut-Dahringer-Quartierhauses, Bismarckstr. 6 statt. Neueinsteiger sind jederzeit willkommen.

### **Französisch-Konversation am Dienstag**

Die Übungen zur Konversation in Französisch finden an den Dienstagen um 16 Uhr in der Bibliothek des Helmut-Dahringer-Quartierhauses statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung ist nicht erforderlich, nur kommen und mitmachen.

### **Sprechstunde des Seniorenrates**

Haben sie Fragen oder Bedarf an einer Beratung? In unserer Sprechstunde helfen wir ihnen gerne. Kontakt Gerrit Große, Telefon 07225 4174 oder [seniorenrat-gaggenau@web.de](mailto:seniorenrat-gaggenau@web.de). Wir vereinbaren einen Termin mit ihnen.

**Infos zum Seniorenrat: [www.gaggenau.de/senioren](http://www.gaggenau.de/senioren)**

Verantwortlich im Sinne des Presserechts: Gerrit Große, [seniorenrat-gaggenau@web.de](mailto:seniorenrat-gaggenau@web.de)