

Interesse geweckt? Wir freuen uns auf Sie!

„Älter werden – jung bleiben“

Unter diesem Motto bietet der Arbeiter-Samariter-Bund in Essen-Steele für die Generation 50+ eine bunte Mischung von Aktivitäten aus den Bereichen Freizeitgestaltung, Bildung und Sport an. Gemütliches Beisammensein, die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und die Anregung körperlicher sowie geistiger Fitness stehen bei uns im Vordergrund!

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Caroline Stöbling & Silke Schnarre

Von Montag bis Freitag von 8.00 bis 13.00 Uhr

>> **0201 / 50 31 59**

oder via E-Mail:

>> **sschnarre@asb-ruhr.info**

>> **cstoebling@asb-ruhr.info**

Arbeiter-Samariter-Bund
Regionalverband Ruhr e.V.
Dreiringplatz 1
45276 Essen

Tel.: 0201/180 59 69
Fax: 0201/857 69 27 (tel. anmeld.)
E-Mail: sschnarre@asb-ruhr.info
Online: www.asb-ruhr.info

Weitere Angebote des ASB Für die Generation 50+

RatSam

Die Auskunft für alle Fragen rund um das Thema „Alter“.

Von Montags bis Freitags
8.00 bis 12.00 Uhr.

>> **0201/ 180 59 71**



SamNett

PC- und Internetkurse für die Generation 50+.

Mit vielfältigen Themen und kompetenten Kursleitern.

>> **0201/ 180 59 69**



MSD

Die kompetente Hilfe rund um Ihren Haushalt.

Von Montag bis Freitag
von 8.00 bis 13.00 Uhr

>> **0201/ 180 59 68**



Hausnotruf
Mit Sicherheit Zukunft

Ein Zusatzgerät zum Telefon, ein Funkgerät, das immer mitgeführt werden kann, schon ist jederzeit Hilfe verfügbar!

Wir helfen weiter - aber sicher!!

Informationen und Anschlagkarte

0800 2727847 (kostenfrei)

Informationen im Internet: www.hausnotruf-dienste.de

100% rund um die Uhr



Freizeit, Bildung, Lebenslust.

Für alle ab 50. Für alle, die aktiv bleiben wollen.



Treffpunkt 50 + wöchentliches Programm ab Januar 2009

Montag

09.00 bis 10.30 Uhr

Pflegesprechstunde

Sie haben Fragen zur Pflege ihrer Angehörigen... oder benötigen Hilfe beim Antrag einer Pflegestufe? Vereinbaren Sie einen Termin, denn wir beraten Sie gern.

14.30 bis 16.00 Uhr

Spieletreff

Würfel-, Brett-, und Kartenspiele nach Lust und Laune

Preis: 1,50€ inkl. Getränk

Dienstag

09.30 bis 10.30 Uhr

Gedächtnistraining für Einsteiger

Preis: 2,50€ inkl. Getränk

10.30 bis 11.30 Uhr

Gedächtnistraining für Fortgeschrittene

Preis: 2,50€ inkl. Getränk

Mittwoch

10.00 bis 11.00 Uhr

Frühstückscafé

Kleines Frühstück: 2,50€

(1 Brötchen, Wurst, Käse, süßer Aufstrich, Kaffee oder Tee)

Großes Frühstück: 3,50€

(2 Brötchen, Wurst, Käse, süßer Aufstrich, Kaffee oder Tee, 1 Ei, Orangensaft)

Jeden ersten Mittwoch im Quartal mit einem Vortrag über „Gesundheit im Alter auf Naturheilbasis“.

17.00 bis 19.00 Uhr

Informationsabend

11.02.09: 10 Regeln der gesunden Ernährung

29.04.09: Vortrag von der Polizei NRW über Selbstschutz, Trickdiebstahl...

10.06.09: Vortrag über Vorsorgeregelungen

12.08.09: Vortrag über Demenz

28.10.09: Vortrag von der Polizei NRW über Selbstschutz, Trickdiebstahl...

09.12.09: Umgang mit Ernährungsproblemen: Adipositas und Diabetes

Preis pro Abend: 3,00 € inkl. kleines Buffet und Getränk.

Voranmeldung erforderlich.

Achten Sie auf die aktuelle Pressemitteilung.

Donnerstag

15.00 bis 18.00 Uhr

Nachmittagscafé in Essen-Altendorf

in der Richterstraße 14-16

Gemütliches Beisammensein bei Kaffee, Gebäck und Kuchen

Preis: 2,50 €

Freitag

08.00 bis 12.00 Uhr

Medizinische Fußpflege

Bitte vorher rechtzeitig anmelden!

„Schnupperkurs-Englisch“:

Wenn Sie Interesse an einem Englisch-Kurs haben, dann melden Sie sich bei uns. Bei einer Teilnehmerzahl von 5 Personen findet der Englisch-Kurs statt.

Kosten: 25 € für drei Doppelstunden
(incl. Getränke)

„Schnupperkurs-Italienisch“:

Italienisch kochen und dabei die italienische Sprache kennenlernen. Wenn Sie Interesse an einem Italienisch-Kurs haben, dann melden Sie sich bei uns. Bei einer Teilnehmerzahl von 5 Personen findet der Italienisch-Kurs statt.

Kosten: 45 € für fünf Doppelstunden
(Preis beinhaltet bereits Essen und Getränke.)



Bitte beachten!

Für alle Kurse gilt: Es wäre schön, wenn Sie uns telefonisch über Ihre Teilnahme informieren. Das erleichtert uns die Planung und macht für Sie die Kurse nur noch besser!