

## **Termine im November 2020 des Vereins „Die Jungen Alten Heimbach eV.“**

**Die „Heimbachhilfe“** öffnet die Kleiderstube donnerstags von 15:00 Uhr bis 17:30 Uhr. Informationen: Hilde Kleinschmidt, Tel.: 02446/ 3155; Marianne Schimang, Tel.: 02446/ 3786 und Karin Breuer, Tel.: 02446/ 3111. Seit Donnerstag, 23. Juni hat die Heimbachhilfe wieder geöffnet!

**Mittwochs, 9:00 Uhr und montags, 15:00 Uhr: Treffen der Nordic-Walking-Gruppe.**  
Informationen bei Brigitte Gfeller, Tel.: 02446/ 911314.

**Dienstag, 03. Nov. 10 – 12 Uhr** Malen in der Kunstakademie mit Ernst Bernhauser. **Tel.: 02446/ 631**

**Alle zwei Wochen mittwochs, 15 Uhr:** (Konkrete Termine werden noch bekannt gegeben.) Gemeinsames Handarbeiten im evangelischen Gemeindezentrum, Schönblick. Informationen: Karin Breuer, Tel.: 02446/3111

**Jeweils ein Mal im Monat: Kegeln Dienstag und Mittwoch** in zwei Gruppen im Restaurant „Hasenfelder Hof“ Informationen bei Hildegard Kremers, Tel.: 02446/ 638. Hilde Kremers leitet nur noch die Dienstagsgruppe: Start war am 25.08. Die Mittwochsgruppe hat Hermann Görs, Tel: 02446/ 809 95 77, übernommen; Start war hier wieder am 19.08.

**Montags, alle 14 Tage, 15:00 Uhr, evangelisches Gemeindezentrum: Die Bastelgruppe** macht Pause. Der Neustart wird rechtzeitig im Heimbach Journal bekannt gegeben..  
**Informationen bei Erika Schramm, Tel.: 02446/80 99 470.**

**Mittwoch, 04. Nov. 17:30 Uhr** evangelisches Gemeindezentrum, Schönblick **Tänze in Reihe oder im Kreis mit Claudia Lüth.** Spezielle tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Lediglich Spaß und Freude an Bewegung im Rhythmus nach unterschiedlichen Choreographien sollte vor-handen sein.. Wir tanzen gemeinsam in der Gruppe; jeder kann alleine kommen, niemand bleibt alleine. **Rückfragen bei Claudia Lüth: Tel: 02446/ 1359 oder Hilde Amrein Tel: 02446/ 3291**

**Dienstag, 10. Nov., 18:30 Uhr, Stammtisch** der Jungen Alten, vor allem für unsere Männer im Hasenfelder Hof bei interessanten Gesprächen.

**Donnerstag, 12. Nov. 10 – 14 Uhr Kochgruppe** Wenn es die Coronaregeln zulassen, trifft sich die Kochgruppe wieder zur gewohnten Zeit an bekannter Stelle in der Ev. Kirche. mit Inge Wergen und Ursula Küpper. **Achtung: Für diese Gruppe ist eine Anmeldung dringend erforderlich bei Inge Wergen, Telefon: 02446/ 3471.**

**Donnerstag, 04. und 19. Nov. 10:00 Uhr** Ev. Kirche Schönblick. Sitzgymnastik mit Claudia Lüth Tel.: 02446/ 1359) Ein sanfter Weg zum Muskelaufbau, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten. Übungen für Rücken, Beine, Arme... Koordinations- und Reaktionsübungen mit und ohne Musik, Spiel, Tanz, Entspannung und viel Freude. Gymnastik im Sitzen bietet allen die Gelegenheit, den Körper zu trainieren; Bewegungseinschränkungen spielen keine Rolle.

**Dienstag, 17. Nov. 15:00 Uhr** Die Gesangsgruppe trifft sich zum gemeinsamen Singen mit Frank Ledig am Akkordeon. Informationen Telefon: 02446/ 3982 Ort: Ev. Kirche

**Dienstag, 24. Nov., 16:00 Uhr, (!!!) Hasenfelder Hof** (Hier können die Abstände besser eingehalten werden) Gesellschaftsspiele mit Margret Bidaoui (Telefon: 02446/ 1016) und Hubert Steinborn, der zum Skatspiel einlädt

**Die Boule Gruppe ist in der Winterpause** Auskunft und Information bei **Hannelore Züll** **Tel.: 02446/ 805 6171**