



LAUCHRINGER SPÄTLESE

gemeinsam statt einsam!

Ein Erlebnisspaziergang der besonderen Art

Beim gehen Natur erleben, Spaß haben und die Sinne trainieren. Durch bestimmte Bewegungen kombiniert mit kognitiven Übungen in der Natur erfahren wir Wohlbefinden und bahnen uns einen Weg zur eigenen Körperwahrnehmung und Körperbalance.

Die geistige Leistungsfähigkeit ist beim Gehen um 20 Prozent höher als im Sitzen. Eine Kombination aus Gedächtnis – und Bewegungstraining wirkt dem Hirnalterungsprozess entgegen und macht auch noch Spaß.

Wir treffen uns wieder am Freitag den 19.10.07 um 9.30 Uhr vor dem Rathaus.
Um 11.00 Uhr sind wir wieder zurück.

Gutes Schuhwerk und bequeme wetterfeste Kleidung sind unbedingt notwendig, da wir auch bei eventuellem Regenwetter unterwegs sind.

Anmeldung und Information bei Katharina Merkt-Dold
Tel. 07741/969232
MAT – Trainerin GfG
Maximale Teilnehmerzahl 12.

Handarbeitsgruppe

Die Handarbeitsgruppe trifft sich am Montag, 22. Oktober, von 14.00 bis 16.00 Uhr im Mehrzweckraum des Rathauses.

Kurs 75 plus „Fit bis ins höchste Alter“

Die Gruppe trifft sich immer dienstags von 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr im Spiegelsaal der Gemeindehalle Unterlauchringen zur Gymnastik.

Neueinsteiger können jederzeit beginnen und sind herzlich willkommen. „Fit bis ins höchste Alter“, bedeutet, ich kann auch noch mit 75 und älter damit beginnen.

Informationen unter Tel. 07741/969232 bei Katharina Merkt-Dold.

Radgruppe

Am Donnerstag, 25. Oktober findet unsere letzte „kleine Radtour“ in diesem Jahr statt, die auch für ungeübtere Fahrerinnen und Fahrer geeignet ist.

Treffpunkt ist wie immer um 14.00 Uhr am Rathaus.

Die Ansprechpartner der Lauchringer Spätlesse:

Herrn Rolf Burgert Tel. 60 95-35
Frau Carmen Huber Tel. 60 95-33

Freude am Singen

Wir veranstalten unsere nächste Gesangswunschbox am **Samstag, 27. Oktober, um 15.00 Uhr,** im Mehrzweckraum 3 der Gemeindehalle Unterlauchringen.



1. Auf der Heide blüh'n die letzten Rosen
Gedicht: Die dritte Zeit in jedem Jahr von Andreas chwilge
2. Sonntag ist's ! In allen Wipfeln
Gedicht: Herbsttag von Rainer Maria Rilke
3. Bunt sind schon die Wälder
Gedicht: Herbstwind von Clara Müller
4. Die vier Jahreszeiten
Gedicht: Die Blätter fallen von R.M. Rilke
5. Die Gedanken sind frei
6. O Schwarzwald, o Heimat, wie bist du so schön!
Gedicht: Der Herbstwind von Heinrich Heine
7. Sommers Abschied: Der Sommer, der Sommer
8. Heho, spann den Wagen an
9. Wir pflügen und wir streuen, den Samen auf das Land
Gedicht: Herbst von Emanuel Geibel
10. Goldne Abendsonne, wie bist du so schön
11. Guter Mond du gehst so stille
12. Abend wird es wieder

Es musizieren für Sie:

Astrid Könekamp - Klavier
Peter Oehler - Zither
Gerd Schaible - Zither
Ingeborg Scheiner - Blockflöte, Gitarre

Wir werden die gewünschten Lieder gemeinsam singen. Auch Gedichte werden vorgetragen. Kommen Sie also, um Ihr Wunschlied zu hören, mitzusingen und dabei zu sein.

Wer hat Lust,

sich am Besuchsdienst der Lauchringer Spätlesse zu beteiligen? Der Kontakt von Menschen zu Menschen ist einer der wichtigsten Bestandteile des gesellschaftlichen Lebens. Der Austausch mit einem Menschen, ist durch nichts zu ersetzen. Mit unserem Besuchsdienst wollen wir älteren oder kranken Mitbürgerinnen und Mitbürgern die Möglichkeit bieten, regelmäßig Gespräche zu führen. Es handelt sich hierbei um ein reines Gesprächsangebot, häusliche Arbeiten können von den Mitgliedern des Besuchsdienstes nicht übernommen werden. Sollten **SIE** Interesse haben, sich bei unserem Besuchsdienst zu **engagieren**, nehmen Sie bitte Kontakt zu den Ansprechpartnern der Lauchringer Spätlesse auf.