

# LAUCHRINGER SPÄTLESE

## gemeinsam statt einsam!

### Achtung Terminverschiebung!!!!

Die für Montag, 14. November geplante Videovorführung der Eheleute Boscaratto über die Spätlese-Mehrtagesfahrt nach Würzburg und Rothenburg ob der Tauber, muss auf **Montag, 30. Januar 2012** verschoben werden. Der geänderte Termin wird im neuen Seniorenkalender für das 1. Halbjahr 2012 und im Mitteilungsblatt wieder veröffentlicht.

### Neuer Computer- und Handykurs für Senioren

Am **Dienstag, 15. November** starten wir wieder einen Computer- und Handykurs. Die Teilnehmer werden von Schülern und einer Lehrerin der Realschule Tiengen unterrichtet.

1. Kurstag: Dienstag, 15. November, 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr.

Ort: EDV-Raum der Werkrealschule Lauchringen.

Kursdauer: Bis ca. Mitte März 2012 (14 Kurstage).

Eine Kursgebühr wird nicht erhoben.

### Neuer Kurs „Feldenkrais im Sitzen“

Feldenkrais ist ein Lernen über das zentrale Nervensystem (Gehirn). Bei den Lektionen werden leichte Bewegungen spielerisch und achtsam ausgeführt. Dabei nehmen Sie wahr und erforschen, wie weit mache ich die Bewegungen leicht, was ist noch möglich ohne Anstrengung. Der Organismus wird angeregt, sich neu zu organisieren. Mit der Zeit kann sich ein allgemeines Wohlbefinden, ein Lösen von Verspannungen und Schmerzen und ein besseres Fließen des Atems einstellen. So berichten viele Menschen, dass sie durch diese Methode beweglicher, stabiler und selbstsicherer geworden sind und sich im Alltag angemessener bewegen.

Kursbeginn: **Mittwoch, 02. November** (6 Kurstage).

Zeit und Ort: 10.00 bis 11.00 Uhr im Mehrzweckraum des Rathauses.

Kosten: 48,- € , der Betrag ist bei Kursbeginn zu entrichten.

Mitbringen: Bequeme Kleidung und warme Socken.

Bei Fragen zur Feldenkraismethode, wenden Sie sich bitte an Frau Romy Heuser, Tel. 07741/66470. Anmeldungen werden von den Ansprechpartnern der Lauchringer Spätlese im Rathaus entgegen genommen.

### Voranzeige

#### **Mehrtagesfahrt im Frühling**

23. – 28. April 2012

#### **„Italienische Kleinode“**

mit

Urbino,  
Ravenna und Comacchio,  
Assisi,  
San Marino

Anmeldungen bei den Ansprechpartnern sind jetzt schon möglich.

#### **Vortragsreihe des Deutschen Roten Kreuzes**

Drei Referentinnen des Deutschen Roten Kreuzes halten Vorträge zu folgenden Themen:

**1.) Wohnberatung -Barrierefreies Wohnen-**

**2.) Hausnotruf und Mobilruf**

**3.) Fahrdienst „Mobil plus“**

Termin: Dienstag, 08. November, 14.00 Uhr.

Ort: Rathaus Großer Sitzungssaal.

Fahrdienst mit dem DRK-Bus: Ab 13.30 Uhr von den Einstiegstellen Nimmersatt und Adler (Fahrtrichtung Tiengen) und ab 13.40 Uhr von den Einstiegstellen Deutscher Kaiser und Volksbank UL (jeweils in Fahrtrichtung OL).

Selbstverständlich sind neben unseren Seniorinnen und Senioren auch sonstige Interessierte recht herzlich eingeladen. Der Eintritt ist frei.

#### **Wandergruppe**

Die nächste kleine Monatswanderung (Dauer ca. 1,5 Stunden) findet am **Donnerstag, 03. November** statt. Das Ziel wird von der Gruppe zu Beginn der Wanderung festgelegt. Die Wanderung endet mit einem Abschlussshock.

Treffpunkt: 14.00 Uhr am Rathaus.

Die Ansprechpartner der Lauchringer Spätlese:

**Herrn Rolf Burgert** Tel. 60 95-35

**Frau Carmen Huber** Tel. 60 95-33



**Landratsamt Waldshut**

### **Jugendamt SPRECHSTUNDEN-ANGEBOT im Rathaus Lauchringen**

Am 31.10. und an folgenden Tagen fallen die Sprechstunden aus: 07.11., 14.11., 21.11. Die nächste Sprechstunde findet am 28.11.2011 statt.

Es berät Sie Frau Preiser, Tel. 07751 86 4322 oder per Mail: Carina.Preiser@landkreis-waldshut.de



**www.lauchringen.de**

Besuchen Sie **IHRE GEMEINDE LAUCHRINGEN** im Internet. Nutzen Sie die vielen Möglichkeiten des E-Bürgerservices und das unabhängig von Öffnungszeiten