



LAUCHRINGER SPÄTLESE

gemeinsam statt einsam!

Spielnachmittag

Der nächste Spielnachmittag findet am **Montag, 15. Oktober**, ab 14 Uhr im Großen Sitzungssaal des Rathauses statt.

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, 24. Oktober** (6 Kurstage).

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Der Kurs findet im Mehrzweckraum des Rathauses statt.

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.

Vortrag zum Thema Krankheitsfahrten mit dem Taxi

Am **Montag, 22. Oktober, 15.00 Uhr** referiert Taxiunternehmer Peter Mertneit von der Taxizentrale Lauchringen über Ansprüche gegenüber Krankenkassen bei Krankheitsfahrten, z. B. zu Fachärzten, ins Krankenhaus oder zur Kur. Die Betroffenen sind über dieses Thema oftmals nicht oder nur schlecht informiert.

Ort: Großer Sitzungssaal des Rathauses

Beginn: 15.00 Uhr

Fahrtdienst: Ab 14.30 Uhr von den Einstiegstellen Nimmersatt und Adler sowie ab 14.40 Uhr von den Einstiegstellen Deutscher Kaiser und Volksbank UL.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Selbstverständlich sind neben unseren Seniorinnen und Senioren auch sonstige Interessierte recht herzlich willkommen. Der Eintritt ist frei.

Voranzeige:

Mehrtagesfahrt im Frühjahr

29. April – 03. Mai 2013

Wir lernen Deutschland kennen: Der Harz

- mit
- Goslar
 - Wernigerode
 - Quedlinburg
 - Rundfahrt im Naturpark u.a.

Anmeldungen bei den Ansprechpartnern sind jetzt schon möglich

Nur noch wenige Plätze frei!!!!

Herbststrundfahrt

Am **Donnerstag, 25. Oktober** führen wir eine herbstliche Rundfahrt durch, **mit der wir auch Personen mit eingeschränkter Gehfähigkeit die Möglichkeit zur Teilnahme geben wollen.** Aus diesem Grund sind unterwegs keinerlei Führungen oder Besichtigungen geplant. Die Fahrt führt uns über Schopfheim und Zell durch das Wiesental. Von Schönau geht es Richtung Belchen und Wiedener Eck und von dort ins Münstertal, wo wir unterhalb des Münsters eine kurze Toilettenpause einlegen werden. Im Anschluss daran fahren wir über Staufen, Freiburg und Kirchzarten auf den Schauinsland. Dort werden wir im bekannten Haldenhotel bei herrlichem Ausblick auf die umliegenden Schwarzwaldberge, zu Kaffee und Kuchen einkehren. Die Heimfahrt führt uns über den Notschrei, Todtnau, Präg und Bernau. In diesem Bereich sind die herbstlichen Farben der Laubwälder besonders ausgeprägt. Zum Abschluss bieten wir auf freiwilliger Basis ein gemeinsames Abendessen in Lauchringen an. Wer nicht daran teilnehmen möchte, wird mit dem Bus an die jeweilige Ausstiegstelle gefahren.

Abfahrt in Lauchringen: Ab 11.00 Uhr. Die Reihenfolge der Einstiegsorte wird den Teilnehmern, wegen der Straßenbauarbeiten in Unterlauchringen, ca. 1 Woche vor der Fahrt schriftlich mitgeteilt. Die Rückkehr erfolgt um ca. 18.30 Uhr.

Fahrtpreis: Ca. 18,-- €, je nach Teilnehmerzahl für die Busfahrt und das Trinkgeld für den Busfahrer. Die Kosten für Kaffee und Kuchen und gegebenenfalls für das Abendessen sind separat zu bezahlen.

Wandergruppe

Die nächste kleine Monatswanderung (Dauer ca. 1,5 Stunden) findet am **Donnerstag, 18. Oktober** statt. Das Ziel wird von der Gruppe zu Beginn der Wanderung festgelegt. Die Wanderung endet in der Regel mit einem Abschlusscocktail.

Treffpunkt: 14.00 Uhr am Rathaus.

Neuer Computer- und Handykurs für Senioren

Am **Dienstag, 06. November** starten wir wieder einen Computer- und Handykurs. Die Teilnehmer werden von Schülern und einer Lehrerin der Realschule Tiengen unterrichtet.

1. Kurstag: Dienstag, 06. November, 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr.

Ort: EDV-Raum der Realschule Tiengen (Treffpunkt am 1. Tag **Schuleingang**).

Kursdauer: Bis ca. Ende Februar 2013 (14 Kurstage).

Eine Kursgebühr wird nicht erhoben.

Achtung: Der Kurs findet erstmals in der Realschule Tiengen statt. Aus diesem Grund bieten wir am ersten Kurstag einen Fahrdienst mit dem Gemeindebus an (Abfahrt um 15.30 Uhr vom Rathaus Parkplatz). An den folgenden Kurstagen sollten die Teilnehmer dann Fahrgemeinschaften bilden.

Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Die Ansprechpartner der Lauchringer Spätlese:

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