



Seniorentanz

Wer zu jüngeren Zeiten schon gerne getanzt hat, dem gefällt sicher auch das Angebot des Seniorentanzens. Abgestimmt auf die Möglichkeiten der Gruppe werden unter anderem Folklore- und Volkstänze einstudiert und praktiziert. Übungsleiterin Waltraud Fiedler beschreibt es wie folgt: „Eine neue Form des Tanzens in der Gemeinschaft lässt es wieder zum Erlebnis werden“.

So bleibt man beweglich, fördert die Konzentration und hat Freude im Kontakt mit anderen Menschen.

#### Termine und Kontakt

- Mittwochs, 15:30 – 17:00 Uhr  
in der Turnhalle der Hebelschule Wyhlen  
(Waltraud Fiedler, Tel.: 07624/6080)

E-Mail: [sozialarbeit@drk-grenzach-wyhlen.de](mailto:sozialarbeit@drk-grenzach-wyhlen.de)



Senioren-gymnastik

Sport hält jung – das ist bekannt. Einige Teilnehmende sind schon ein oder zwei Dekaden dabei und mit über 90 Jahren noch fit. Damit der Alltag leichter und sicherer zu bewältigen ist, fördert die DRK-Senioren-gymnastik mit verschiedenen Übungen die Kraft und Beweglichkeit. Ein besonderes Augenmerk liegt auch bei der Sturzprävention. Das alles verbunden in einer angenehmen lockeren Atmosphäre. Damit auch ab und zu frischer Wind in den Kurs kommt, bilden sich unsere ÜbungsleiterInnen regelmäßig weiter.

#### Termine und Kontakt

- Dienstags, 09:00 – 10:00 Uhr oder 10:15 – 11:15 Uhr  
im Haus der Begegnung in Grenzach  
(Edeltraud Reinauer, Tel.: 07624/6045)
- Dienstags, 17:30 – 18:30 Uhr  
in der Turnhalle der Hebelschule Wyhlen  
(Renate Winkler, Tel. 07623/40392)
- Donnerstag, 08:30 – 09:30 oder 09:45 – 10:45 Uhr  
im Ev. Gemeindehaus Grenzach  
(Karin Timm, Tel.: 07624/6333)

E-Mail: [sozialarbeit@drk-grenzach-wyhlen.de](mailto:sozialarbeit@drk-grenzach-wyhlen.de)

## Sozialarbeit des Deutschen Roten Kreuzes Ortsverein Grenzach-Wyhlen





## Gedächtnistraining

Nicht nur der Körper benötigt ein regelmäßiges Training um seine Leistung erhalten zu können, auch die grauen Zellen freuen sich über Herausforderungen. Dabei soll das spielerische Miteinander in entspannter Gesellschaft gegenseitig motivieren – aber gänzlich ohne Leistungsdruck. Der Aufbau ist ähnlich einer Sportstunde: Begonnen wird mit einer kleinen Aufwärmübung und dann kommen abwechslungsreiche individuelle Methoden zur Stärkung des Kurzzeit- und Arbeitsgedächtnisses.

### Termine und Kontakt

- Mittwochs, 09:15 – 10:15 Uhr  
im Haus der Begegnung Grenzach  
(Sabine Müller-Grote, Tel.: 07624/209116)
- Montags, 09:15 – 10:15 Uhr  
im Familienzentrum Wyhlen  
(Renate Heid, Tel.: 07624/7663)

E-Mail: [sozialarbeit@drk-grenzach-wyhlen.de](mailto:sozialarbeit@drk-grenzach-wyhlen.de)

**Unsere Rotkreuz-Grundsätze:**  
**Menschlichkeit, Unparteilichkeit,**  
**Neutralität, Unabhängigkeit,**  
**Freiwilligkeit, Einheit,**  
**Universalität**



## Besuchsdienst

Seit 2011 bietet die Sozialarbeit einen ehrenamtlichen Besuchsdienst an. Auch wenn eingeschränkte Menschen hauswirtschaftlich gut unterstützt sind, fehlt ihnen oft der Kontakt nach draußen. Der Besuchsdienst nimmt sich gerne die Zeit um einfach mal zuzuhören oder Neuigkeiten aus dem Dorf zu erzählen.

Hätten Sie gerne Besuch oder möchten Sie mit dem DRK Menschen besuchen? Dann melden Sie sich einfach bei der Leitung unserer Sozialabteilung:

- Frau Edeltraud Reinauer, Tel.: 07624/6045
- Frau Anette Streit, Tel.: 07624/80704

E-Mail: [sozialarbeit@drk-grenzach-wyhlen.de](mailto:sozialarbeit@drk-grenzach-wyhlen.de)

## Angebote über den DRK Kreisverband Lörrach

- **Betreute Seniorenreisen**
- **DRK Hausnotruf**

Weitere Informationen zu den Angeboten erhalten Sie bei uns oder direkt über den DRK Kreisverband Lörrach unter Tel.: 07621/1515-20 oder E-Mail an [info@drk-loerrach.de](mailto:info@drk-loerrach.de)



## Wir suchen Sie! Werden Sie Teil unserer Sozialarbeit...

- ... als Mitglied des Besuchsdienstes
- ... als ÜbungsleiterIn

Das Rote Kreuz bildet Sie aus und fort und begleitet Sie natürlich bei Ihren ersten Schritten. Werden Sie Teil dieser weltweiten Bewegung und Teil des größten Vereins in Grenzach-Wyhlen. Verbunden mit einer schönen Aufgaben, netten Kontakten und einer guten Kameradschaft.

Haben Sie noch Fragen?

Gerne beantworten wir Ihnen diese, nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

**DRK Ortsverein Grenzach-Wyhlen**  
**Frau Edeltraud Reinauer, Tel.: 07624/6045**

Scheffelstrasse 3  
Postfach 149  
79639 Grenzach-Wyhlen

E-Mail: [sozialarbeit@drk-grenzach-wyhlen.de](mailto:sozialarbeit@drk-grenzach-wyhlen.de)  
Internet: [www.drk-grenzach-wyhlen.de](http://www.drk-grenzach-wyhlen.de)

 **Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

