

## Kochen wie anno dazumal

Damit die **Ludwigshafener Küchenschätze** nicht verloren gehen, bieten wir diese Kochreihe an. Kochen wie bei Großmutter, mit Tricks und Kniffen, die man heute nicht mehr kennt. Lassen Sie mit fast in Vergessenheit geratenen Rezepten aus der guten alten Zeit diese wieder lebendig werden.

Leitung: **Claudia und Christian Kreutner**

**Termin:** Mittwoch, 2. Oktober, 6. November und 18. Dezember, jeweils 10 Uhr

Anmeldung erforderlich bei **Claudia Kreutner**,  
Telefon 504-27 27

## Gedächtnistraining

Unser Gehirn verfügt über weitaus mehr Kapazität, als wir uns vorstellen können. Und das lässt sich leicht anhand von Zahlen festmachen: Jeder Mensch nutzt am Tag weniger als zehn Prozent seiner vorhandenen Kapazitäten hinsichtlich der Gedächtnisleistung. Mit dem richtigen Gedächtnistraining können Sie Ihrer Erinnerung auf die Sprünge helfen! Dabei ist unser Gedächtnis perfekt trainierbar - und das in wirklich jedem Alter! Das alles geschieht spielerisch und ohne Leistungsdruck.

Leitung: **Christine Kneesch**

**Termine:** Mittwoch, 23. Oktober und 6. November  
jeweils 14.30 Uhr



## Gymnastik

Ohne Bewegung lassen im Laufe des Älterwerdens die wichtigsten körperlichen Funktionen nach, die Muskeln werden schwächer, die Gelenke werden unbeweglich, die Standsicherheit lässt nach.

**++MACHEN SIE MIT, BEWEGUNG HÄLT FIT++**

Leitung: **Marianne Rüdebusch**

**Termin:** jeden Montag von 14 bis 15 Uhr

## Fußpflege

Termine auf Anfrage

**Rosaria Lochmann**, Telefon 0176-30 72 66 58

Kooperationspartner



compassio

Seniendomizil  
Haus Christopherus



**Komm R(h)ein!  
Rheingönheim**

Angebote  
Oktober bis Dezember 2019

### Impressum

Herausgeberin: Stadt Ludwigshafen am Rhein  
Bereich Senioren

Druck: Druckzentrum

Auflage: 550

Datum: August 2019

## Komm R(h)ein!

Die Einrichtung „Komm R(h)ein! Rheingönheim“ ist ein Begegnungszentrum, das interessierten Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit bietet, in freundlicher, ungezwungener Atmosphäre mit anderen aktiven Menschen zusammenzukommen.

„Komm R(h)ein! Rheingönheim“  
Hoher Weg 45-47,  
**Telefon 504-2727, Claudia Kreutner**  
Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag

13.30 Uhr bis 17.30 Uhr

(Ausnahme: nach dem gemeinsamen Frühstück ist die Einrichtung geschlossen!)

## Weihnachtsfeier

Genießen Sie den Jahresausklang und lassen Sie sich mit einem besinnlichen Programm auf das nahe Weihnachtsfest einstimmen. Gerade in den Wochen vor Weihnachten ist es wichtig, ein wenig die Seele baumeln zu lassen...

Termin: Mittwoch, 4. Dezember, 14 Uhr

**Hinweis:** aufgrund der Vorbereitungen für die Weihnachtsfeier ist die Einrichtung am Dienstag, 3. Dezember geschlossen!

Komm R(h)ein macht **Weihnachtspause** ab dem **20. Dezember**.

Ab dem **2. Januar 2020** sind wir wieder für Sie da.

## Beratung für Seniorinnen und Senioren

Fragen? Anliegen? Probleme?

Rufen Sie an:

**Christine Kneesch, 504-27 16**

## Gemeinsames Frühstück

Gesundes, gemütliches Frühstück mit netten Menschen – der Tag muss ja schön werden...

**Termine:** Donnerstag, 10. Oktober und  
7. November, jeweils 8.30 Uhr

Anmeldung erforderlich bei **Claudia Kreutner**

## Gemeinsames Mittagessen

Essen in netter Gemeinschaft und froher Runde ist viel lustiger als alleine...

**Termine:** Donnerstag, 24. Oktober, 21. November und 19. Dezember  
jeweils 12 Uhr

Anmeldung erforderlich bei **Claudia Kreutner**

## TÜF-Party

TÜF, ein Vergnügen für alle ab 50. Für gute musikalische Stimmung wird gesorgt.

Musik: Werner Stephan

**Termine:** Donnerstag, 17. Oktober und  
14. November, jeweils 15 Uhr

**Eintritt:** 3 Euro pro Person

## Bingo-Bingo

Ein unterhaltsamer Nachmittag für alle, die gerne spielen, lachen und fröhlich sind.

**Termine:** Donnerstag, 28. November,  
14.30 Uhr

## Singen, weil es Freude macht

Hier kommen unter der Leitung von **Alfred Jung** Menschen zusammen, die Spaß und Freude am Singen von bekannten Volks- und Unterhaltungsliedern haben – ohne Noten musikalische Begleitung. Einfach vorbeischaun und mitsingen!

**Termin:** Mittwoch, 30. Oktober, 27. November  
und 11. Dezember, jeweils 14 Uhr

## Erzähl-Café zur Vorweihnachtszeit

Wie wurde die Adventszeit früher verbracht? Wurde gebastelt oder Geschenke gekauft? Was wurde gebacken? Gab es Näharbeiten für die Weihnachtskleidung? Gab es früher auch schon Konsumverhalten? Gerne können Fotos mitgebracht werden.

**Cornelia Krebs**, Ökumenische Sozialstation

**Termin:** Dienstag, 26. November, 15 Uhr

## Sehtest

Alle Brillenträger oder solche, die es werden, sind herzlich eingeladen zu einem kostenlosen Sehtest mit kompetenter Beratung durch **Tim Litzel, Augenoptikermeister bei Delker Optik**.

**Termin:** Mittwoch, 13. November, 14 bis 17 Uhr

## Theaterstück: Die Kartoffelsuppe

**Das belgische AGORA Theater zu Gast in Komm R(h)ein!**

Lassen Sie sich von dem Theaterstück, bei dem auch Kinder zu Gast sein werden, begeistern und inspirieren. Am Ende der ca. 50 minütigen Veranstaltung wird es einen Kartoffelsuppenimbiss geben.

**Termin:** Dienstag, 22. Oktober, 11 Uhr

**EINTRITTSKARTEN** können bei Claudia Kreutner reserviert werden, Preis im Vorverkauf 8 Euro, Abendkasse 10 Euro.

## Gemeinsame Sprechstunde des Ortsvorstehers Wilhelm Wißmann und der GAG, Benno Biedermann

Termin: Dienstag, 15. Oktober, 14.30 bis 15.30 Uhr