

## Koordinatorin Generation 50+

Beratung von pflegenden  
Angehörigen

Ermittlung von  
Unterstützungsbedarfen  
für ältere Menschen

Entwicklung und  
Umsetzung von geselligen  
Angeboten für Menschen  
ab 50+

Generationen-  
übergreifende Projekte

Zusammenarbeit mit  
regionalen Akteuren, die  
beim langen Leben zu  
Hause und im Pflegefall  
unterstützen

## Kontaktdaten



### Christel Grannemann-Bülte

Mehrgenerationenhaus

Ostertorstraße 2  
31737 Rinteln

Tel.: 05751 - 403 965  
Mobil: 01525 - 63 23 606

E-Mail:  
c.grannemann-  
buelte@rinteln.de



Rinteln  
Stadt an der Weser

## Angebote Generation 50+



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Wir leben Zukunft vor*

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

## Medien Café

Der Gedanke, junge Menschen helfen älteren Menschen bei der Benutzung von Smartphone, Tablet und Laptop wurde durch das Team des Mehrgenerationenhauses in die Tat umgesetzt. Die Mediennutzung wird gerade für älter werdende Menschen und viele Singlehaushalte immer wichtiger in der Zukunft und hilft dabei, aktiv am Leben teilzunehmen, neue Kontakte zu knüpfen und fit zu bleiben.

Wo: Mehrgenerationenhaus \*  
Ostertorstraße 2, Rinteln

Wann: jeden 2. & 4. Montag  
im Monat, 16 - 18 Uhr

Kosten: kostenfrei

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Handy, Ihren Laptop oder Ihr Tablet mit.

**\*Bitte beachten Sie:**  
Das Mehrgenerationenhaus  
ist nicht barrierefrei!

## Meditation & Entspannung

In diesem Kurs werden verschiedene Methoden vorgestellt, mit denen Sie Körper und Geist zur Ruhe bringen und immer wieder kurze Erholungsphasen in Ihren Alltag einbauen können. Durch Selbsterfahrung und den Austausch in der Gruppe haben Sie die Möglichkeit, Erfahrungen zu sammeln und diese mit anderen zu teilen.

Wo: Mehrgenerationenhaus  
Ostertorstraße 2, Rinteln

Wann: Ab dem 27.08.2019,  
immer dienstags, 19 - 21 Uhr

Kosten: 70 € pro Person

Dauer: insgesamt 6 Termine

Anmeldung bei:

Christel Grannemann-Bülte  
Tel.: 05751 - 403 965

Yalda Breitensträter  
Tel.: 0177 - 25 73 888

## „Mobiler Kaffeeklatsch“ Zu Gast in Hohenrode

Beim mobilen Kaffeeklatsch haben Sie bei Kaffee & Kuchen die Gelegenheit, mit anderen ins Gespräch zu kommen und Wissenswertes über die wunderschönen Rintelner Ortsteile zu erfahren.

Wo: Dorfgemeinschaftshaus  
Kirchweg 8 in Hohenrode

Wann: Mittwoch, den 28.08.2019  
14.30 - 16.30 Uhr

Kosten: kostenfrei

Es stehen 15 Sitzplätze in den Bullis der Stadt Rinteln zur Verfügung. Wenn sie eine Mitfahrgelegenheit benötigen melden Sie sich bitte bei:

Anmeldung bei:

Christel Grannemann-Bülte  
Tel.: 01525 – 632 360 6

Wilfried Althof  
Tel.: 05751 – 412 41

## Aquafitness

Durch die großartigen physikalischen Eigenschaften des Wassers wird der ganze Körper besonders effektiv. Aquafitness steigert Beweglichkeit, Ausdauer Kraft, und fördert die Entspannung.

Wo: Hallenbad Rinteln,  
Paul-Erdniß-Straße 3

Wann:

**Kurs 1:** 04.09.19 bis 06.11.19  
jeden Mittwoch,12-13Uhr

**Kurs 2:** 04.09 bis 07.11  
jeden Mittwoch,20-21Uhr

Kosten: 60 € pro Person

Maximal 25 Teilnehmer\*innen pro Kurs

Anmeldung bei:

Christel Grannemann-Bülte  
Tel.: 05751 - 403 965

Yalda Breitensträter  
Tel.: 0177 - 25 73 888

## Was macht der Sozialverband Deutschland?

Der Sozialverband Deutschland (SoVD) ist ein gemeinnütziger Verein. Er bietet seinen Mitgliedern sozialrechtliche Beratung bei Fragen und Problemen mit der Rente, der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung, der Anerkennung der Schwerbehinderung und vieles mehr. Der Verband verfolgt ausschließlich gemeinnützige Zwecke und ist parteilich und konfessionell ungebunden. Wenn Sie mehr darüber wissen möchten oder gezielte Fragen haben, lädt Frau Ellen Geenz, Vorsitzende des Ortsverbandes Rinteln, Sie recht herzlich zu einem Informations- und Dialogabend ein.

Wo: Mehrgenerationenhaus,  
Ostertorstraße 2, Rinteln

Wann: 08.10.2019, 19 Uhr

Anmeldung bei:

Christel Grannemann-Bülte  
Tel.: 05751 - 403 965

Yalda Breitensträter  
Tel.: 0177 - 25 73 888

## Line Dance

Line Dance ist eine eigenständige Art des Tanzes, die in Linien nebeneinander und hintereinander getanzt wird. Ein Partner ist dafür nicht erforderlich.

Wo: Dance 1 ,  
Weserstraße 6, Rinteln

Wann: 10 Termine ab 10.09.2019  
18.00 – 18.50, dienstags

Kosten: 70 € pro Person

Anmeldung bei:

Barbara Koch-Klein  
Tel.: 05751 – 993 983 9



**Mehr  
Generationen  
Haus**

*Wir leben Zukunft vor*

## **Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht**

Rechtsgeschäfte, Vermögensangelegenheiten oder medizinische Eingriffe. Damit verbunden sind oft Entscheidungen, die man eines Tages vielleicht nicht mehr selbst treffen kann. Wann ist der richtige Zeitpunkt und wie die richtige Form, um wirksam Vorsorge zu treffen? Der Hospizverein Rinteln e.V. gibt Tipps und Informationen, wie man sich rechtlich absichert und frühzeitig Angehörigen oder Freunden die nötige Handlungsfähigkeit überträgt. Nach dem Vortrag haben sie Gelegenheit, Ihre Fragen zu stellen.

Wo: Mehrgenerationenhaus,  
Ostertorstraße 2, Rinteln

Wann: 15.10.2019, Beginn: 19 Uhr

Kosten: kostenfrei

### Anmeldung bei:

Christel Grannemann-Bülte  
Tel.: 05751 - 403 965

Yalda Breitensträter  
Tel.: 0177 - 25 73 888

## **Flohmarkt „Von Frau zu Frau“**

Im Festzelt des Doktorsees findet zum neunten Mal der Flohmarkt „Von Frau zu Frau“ statt. An vielen Ständen findet „Frau“ garantiert was ihr Herz begehrt und natürlich sind auch Männer herzlich eingeladen!

In der Cafeteria werden kalte Getränke, Kaffee und Kuchen angeboten.

Der Erlös aus den Standgebühren wird an ein Frauenprojekt gespendet

Wo: Doktorsee Rinteln

Wann: Sonntag, 20.10.2019

Kosten: 20 € Standgebühren

Anmeldung circa 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Über die Anmeldemodalitäten werden Sie rechtzeitig auf der Homepage der Stadt Rinteln und über die Presse informiert.

## **„Mobiler Kaffeeklatsch“ Krankenhagen**

Beim mobilen Kaffeeklatsch haben Sie bei Kaffee & Kuchen die Gelegenheit, mit anderen ins Gespräch zu kommen und Wissenswertes über die wunderschönen Rintelner Ortsteile zu erfahren.

Wo: Feuerwehrgerätehaus  
Am Brink 2, Krankenhagen

Wann: 23.10.2019, 14.30

Kosten: kostenfrei

Es stehen 15 Sitzplätze in den Bullis der Stadt Rinteln zur Verfügung. Wenn sie eine Mitfahrgelegenheit benötigen melden Sie sich bitte bei:

### Anmeldung bei:

Christel Grannemann-Bülte  
Tel.: 01525 – 632 360 6

Wilfried Althof  
Tel.: 05751 – 412 41

## Selada Tanz-Kurs

Selada ist ein Tanz, kombiniert aus allen Tanzrichtungen. Selada macht nicht nur Spaß, sondern auch fit und selbstbewusst.

Wo: Impuls Sport,  
Waldkaterallee 1a, Rinteln

Wann: ab 29.10.2019,  
19:55 – 20:55 Uhr

Kosten: 70 € pro Person

Dauer: 10 Termine

### Anmeldung bei:

Basia Ferber-Kensitzki  
Tel.: 05751 – 705 532 2

## Erste-Hilfe Lehrgang

Die Stadt Rinteln und die Stiftung Rinteln laden zum Erste-Hilfe Lehrgang ein. Wer noch keine Kenntnisse in der Ersten Hilfe hat, kann diese erwerben. Die Teilnahmebescheinigung gilt für den Erwerb des Führerscheins.

Wo: Mehrgenerationenhaus,  
Ostertorstraße 2, Rinteln

Wann: 16.11.2019, 9.00-16.30 Uhr

Kosten: kostenfrei

### Anmeldung bei:

Christel Grannemann-Bülte  
Tel.: 05751 - 403 965

Yalda Breitensträter  
Tel.: 0177 - 25 73 888

## Busreise Weihnachtsmarkt Schloss Corvey

Pünktlich zum ersten Advent öffnet Viktor V. Herzog von Rabitor und Fürst von Corvey die Weltkulturerbestätte Corvey für einen neuen, märchenhaften Weihnachtsmarkt. In der ehemaligen Benediktinerabtei offerieren ausgewählte Aussteller vom 01.-03.12. außergewöhnliche Geschenkideen, wärmen Leib und Seele mit heißem Punsch und herzhaften Köstlichkeiten und verschönern damit den Beginn eine besinnlichen Adventszeit. Im Anschluss fahren wir zusammen in die Bauernstube „Schenkenküche“, wo uns ein herzhaftes Schlachte-Büffet erwartet.

Wann: 01.12.2019, 13.30 Uhr  
Busbahnhof Rinteln

Rückfahrt: Ankunft Rinteln Bahnhof  
ca. 21 Uhr

Kosten: 30 € inklusive Eintritt, Buffet  
und Bustransfer

Kartenvorverkauf ab 02.09. in der  
Stadtbücherei Rinteln und bei der  
Schaumburger Zeitung

## Lesung und Dialog mit Bestseller Autorin Ilse Biberti

„Hilfe, meine Eltern sind alt...“ ist der bewegende Erlebnisbericht einer Tochter, die ohne zu zögern die Verantwortung für ihre Eltern übernimmt, statt sie an andere abzugeben.

Wo: Stadtbücherei Rinteln, Klosterstraße 21a in Rinteln

Wann: 07.11.2019, 19:30 Uhr

Kosten: 9 € pro Person im Vorverkauf in der Bücherei, 10 € an der Abendkasse