



Inhalte:

Bürger-Solarberatung

20. Juni: Sommerfest

28. Juni: Waffel-Sonntag

Regelmäßige Veranstaltungen: Sitzgymnastik

Unsere fleißigen Helfer und Helferinnen: Josef Junkerkalefeld

Bürger-Solarberatung

Ausnahmsweise findet die Bürger-Solarberatung im Juni nur nach individueller Terminabsprache statt. Alle Interessenten erreichen Georg Horstkemper unter 0177/6313425.

Sommerfest im Heimathaus

Die Temperaturen steigen, alle wollen sich draußen aufhalten und nach Möglichkeit in netter Gesellschaft.

Wie gut, dass wir unser eifriges Event-Team haben, das bereits das Sommerfest geplant hat. Am Samstag, 20. Juni, geht es ab 15.00 Uhr im Garten des Heimathauses los!



Ihr dürft gespannt sein, was Euch erwartet. Ich darf leider noch nicht viel verraten, aber Ihr werdet pures Sommerfeeling erleben. Für das leibliche Wohl ist auch gesorgt, am Nachmittag gibt's Kaffee und Kuchen. Gegen Abend treten dann unsere bewährten Griller in Aktion und sorgen für leckere Bratwürstchen.

Also tragt Euch den Termin in Eure Kalender ein und genießt einen wunderschönen Tag, der sich wie Urlaub anfühlt. Wir alle freuen uns auf Euch!

Waffel-Sonntag

Wer nach dem Sommerfest immer noch Appetit auf etwas Leckeres hat, sollte sich am 28. Juni wieder ins Heimathaus begeben. Denn dann werden ab 14.00 Uhr frische Waffeln gebacken. Sie gelten inzwischen als echter Geheimtipp. Sogar auswärtige Gäste haben davon gehört und reisen extra dafür nach Rietberg!



Selbstverständlich besteht gleichzeitig die Möglichkeit, alte Dokumente und Geschichten mitzubringen. Das Archiv-Team ist dafür bestens gerüstet. Wir wünschen „Guten Appetit“ und beste Unterhaltung!

Sitzgymnastik im Heimathaus

„Locker vom Hocker“ geht es an jedem Mittwoch im Heimathaus zu. Über 10 Seniorinnen und Senioren treffen sich morgens um 09.30 Uhr und kümmern sich 1 Stunde lang um ihre Fitness.



Silvia Edenfeld, die Trainerin, bringt die Damen und Herren mit Musik in Schwung. Auf dem Stuhl sitzend werden unterschiedliche Übungen gemacht. Dabei kommen Pilates-Ringe, Thera-Bänder, Smoveys, Tennisbälle und auch Tücher zum Einsatz. Smoveys sind Schwingringe, mit denen man die Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur stärkt. Auch mit „Brasils“ wird trainiert. Brasils sind kleine Hanteln, mit denen man durch Schütteln die Tiefenmuskulatur stärkt. Für mich waren das alles völlig unbekannte Trainingsgeräte, für die Teilnehmer hingegen wöchentliches Arbeitsgerät. Ich bin wirklich beeindruckt, denn alle Teilnehmer sind mit Feuereifer dabei. Aber Silvia Edenfeld achtet immer darauf, dass sich niemand überfordert. Jeder macht das, was er kann, und hat Spaß dabei.



Silvia kümmert sich aber auch um die geistige Fitness der Gruppe. Während die Teilnehmer/-innen vorgegebene Bewegungen ausführen, müssen sie zusätzlich Worte und Begriffe in einen Zusammenhang bringen. Das ist schon eine sehr anspruchsvolle Aufgabe, die den Damen und Herren aber spielend gelingt.

Mich persönlich hat das Finger-Jogging besonders fasziniert. Mit beiden Händen werden unterschiedliche Fingerbewegungen ausgeführt. Das hört sich einfach an, aber ich sage nur: „Versucht es mal!“ Mir ist es nicht auf Anhieb gelungen.

Silvia Edenfeld ist eine sehr erfahrene Übungsleiterin. Sie ist im Besitz der C und B-Lizenz, sie hat die Berechtigung für Präventionssport im Bereich Herz-Kreislauf, und sie ist speziell für die Arbeit mit Senioren ausgebildet worden. Eine echte Expertin, die sehr engagiert Woche für Woche die Senioren zu sportlichen Übungen anspornt und begeistert.



Wer nun auch Lust bekommen hat, sich zu beteiligen, melde sich bitte bei Sivia Edenfeld unter Tel. 05244/78039 an. Ich kann die Sitzgymnastik wärmstens empfehlen, es ist eine tolle Veranstaltung!

Unsere fleißigen Helfer und Helferinnen: Josef Junkerkalefeld



Heute darf ich über einen fleißigen Helfer berichten, den ich persönlich ganz besonders schätze. Der Grund dafür ist: Josef ist der allerbeste Griller im Heimatverein! Seine Bratwürste sind rundum gebräunt und für mich damit perfekt zubereitet. Deshalb ist es auch nicht verwunderlich, dass er bei den meisten Festen am Grill steht.

Das ist aber nicht seine einzige Tätigkeit innerhalb des Heimatvereins. Seit 2022 arbeitet Josef im Vorstand. Außerdem ist er bei allen Arbeiten gefragt, die mit Muskelkraft zu tun haben. Egal, ob etwas Neues gebaut wird, Schränke verschoben werden müssen oder eine Entrümpelung stattfindet, Josef Junkerkalefeld ist immer dabei. Seine besondere Fertigkeit liegt in den Metallarbeiten. Er war derjenige, der unter anderem das neue Scheunentor mit einer Schiene zum Rollen gebracht hat. Aber auch seine guten Ideen sind immer gefragt, denn Josefs Neuerungen sind nicht einfach nur schön, sondern sinnvoll und effektiv und machen das Leben leichter.



Und damit Ihr mal seht, dass Josef nicht immer nur arbeitet, sondern es sich im Heimathaus auch mal gut gehen lässt, habe ich diese Fotos ausgewählt.

Lieber Josef, ein vielseitiger Handwerker ist für Vereine unglaublich wichtig und deshalb freuen wir uns sehr, dass wir Dich haben.

Vielen lieben Dank für Deine unzähligen Einsätze im und um das Heimathaus herum!

(Ich persönlich freue mich schon auf die nächsten leckeren Würstchen.)