

Miteinander...

## ... Jung und Alt



Ruth Benecke und ihr Team können in Zusammenarbeit mit der KGS SchülerInnen vermitteln, die Ihnen beschwerliche Arbeiten in Haus und Hof abnehmen (z.B. Rasen mähen, Laub harken, Obst ernten).

Sie ergänzen das Betreuungsangebot in den Schulen durch Organisation von Schülerbegleitung zum Mittagessen, Randstundenbetreuung, Förderstunden.

Wir kümmern uns darum! ✓

Miteinander...

## ... gesund und aktiv



Sigrid Grimsehl unternimmt mit Ihnen Spaziergänge mit Themenschwerpunkten in und um Hambergen. Sie erfahren in zwei Stunden viel Neues und Altes über unsere Heimat.

Ernst Leu erkundet mit Ihnen (gemeinschaftlich mit der Gruppe 55+) mit dem Rad die nähere Umgebung. Gesellige Kohl- und Spargelessen gehören mit zu seinem Programm.

Ute Hoffmann und Wilfried Ströver machen Sie mit den Achtsamkeitsübungen des Qigong vertraut. Die sehr langsamen Bewegungsabläufe des Qigong sind bis ins hohe Alter erlernbar.

Wir kümmern uns darum! ✓

## Teamleiterinnen / Teamleiter



Ruth Benecke  
04794 584



Albrecht Bennetz  
04793 95 282



Reiner Degener  
04793 95 51 69



Sigrid Grimsehl  
04793 89 39



Ute Hoffmann  
04793 29 41



Ernst Leu  
04748 82 00 91



Renate Lunkeit  
04793 95 34 91



Rosemarie Pukies  
04793 12 43



Bärbel Samberg  
04793 10 45



Wilfried Samberg  
04793 10 45



Manfred Töpfel  
04793 95 69 37

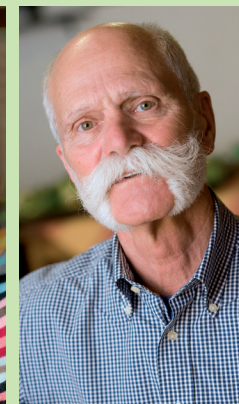


Waltraud Laue \*  
04793 82 94

\* Kassenverantwortliche

**Hinweis** Bei Einsätzen und Veranstaltungen wird ein geringer Beitrag erhoben. Die Sätze sind bei den Kümmerern zu erfragen.

## Lenkungsteam



Wenn Sie selbst Ideen für ein Projekt haben oder eines unserer Angebote wahrnehmen wollen, wenden Sie sich gerne direkt an uns:

**Liane Hudalla**

TEL 04793 95 69 37 | liane.hudalla@gmail.com

**Margrit Kluge**

TEL 04793 95 35 26 | margrit.kluge@o2online.de

**Hartmut Pukies**

TEL 04793 12 43 | hartmutpukies@tele2.de

**Ev.-luth. Kirchengemeinde oder Samtgemeinde Hambergen**

Bahnhofstr. 2  
227729 Hambergen

Telefon 04793 950 00  
kg.hambergen@evlka.de

[www.die-kuemmerer.info](http://www.die-kuemmerer.info)

Bremer Straße 2  
27729 Hambergen

Telefon 04793 78-0  
rathaus@hambergen.de



**Gemeinsam**  
alt werden in der  
Samtgemeinde Hambergen



**Die Kümmerer**



[www.die-kuemmerer.info](http://www.die-kuemmerer.info)

Miteinander...

## ... Leben gestalten Machen Sie mit!



**Menschen in der dritten Phase des Lebens verfügen über wertvolle Ressourcen: Lebenserfahrung, Fachkenntnisse, Zeit. Das war 2006 der Auslöser zur Gründung unserer Initiative.**

Wir, „Die Kümmerer“, stellen gerne Zeit, Energie und Wissen unter dem Dach der Kirchengemeinde und der Samtgemeinde in Hambergen ehrenamtlich zur Verfügung.

Jede Frau, jeder Mann kann unsere Hilfe in Anspruch nehmen oder sich selbst aktiv beteiligen, um in Gemeinschaft die Herausforderungen des Älterwerdens zu bewältigen.

Wenn Sie Interesse bzw. Bedarf haben, rufen Sie uns an.

*Wir kümmern uns darum!* ✓

Miteinander...

## ... begleiten, helfen und unterstützen



Rosemarie Pukies und ihr Team engagieren sich für ältere Menschen und junge Familien.

Sie können nicht mehr allein einkaufen, zum Friseur gehen, Behörden oder einen Arzt aufsuchen? Sie haben Schwierigkeiten mit Anträgen oder Formularen?

Sie können ab und zu eine hilfreiche Oma gebrauchen – zum Beispiel zum Vorlesen, Aufpassen, Spielen, Kuchen backen mit den Kleinen?

*Wir kümmern uns darum!* ✓

Miteinander...

## ... lernen in Gemeinschaft



Wilfried Samberg ist unser Spezialist für alle Themen rund um den Computer.

### PC-Kurse

Sie haben einen PC, sind aber noch nicht sicher im Umgang damit? In Kursen zum Thema Word, Excel, Internet oder Bildbearbeitung erfahren Sie alles, was Sie wissen müssen.

### PC- Sprechstunde

Einmal im Monat besteht die Möglichkeit, spezielle Einzelfragen zu klären.

*Wir kümmern uns darum!* ✓

Miteinander...

## ... mobil im Alter



Albrecht Bennetz und sein Team begleiten Sie zu Ärzten, Therapeuten, Apotheken oder ins Krankenhaus und bieten Hilfe auch bei Rollstuhlfahrten an. Kleine „Handgriffe“ in der Wohnung werden gerne übernommen.

Reiner Degener bietet Ihnen als Fachmann (Fahrlehrerausbilder und Prüfer) die Möglichkeit, einen 45 minütigen Fahrcheck durchzuführen. Er macht Sie aufmerksam auf Fahrfehler, die sich eingeschlichen haben, beantwortet Fragen rund ums Auto, zur StVO und zum energiesparenden Fahren.

Margrit Kluge gibt als ausgebildete ehrenamtliche Wohnberaterin Auskunft zum altersgerechten und barrierefreien Wohnen.

*Wir kümmern uns darum!* ✓

Miteinander...

## ... kreativ sein



Renate Lunkeit und Barbara Samberg gestalten mit Ihnen zu verabredeten Terminen aus verschiedenen Materialien (z.B. Papier, Stoff, Wolle) schöne Dinge.

Manfred Töpfel trifft sich mit dem Männerkochclub einmal im Monat in der Schulküche zum gemeinsamen Kochen und Genießen unter Anleitung von Sigrid Grimsehl.

Sigrid Grimsehl und Liane Hudalla laden Sie über Presse, Handzettel und per E-Mail zu Aktivitäten und Veranstaltungen ein (z.B. Kinobesuche, Vorträge, Besichtigungen...)

*Wir kümmern uns darum!* ✓