

Sie finden unser Aktiv-Café  
bei Kötting  
Billenbachstraße 25  
57250 Netphen-Eschenbach



Öffnungszeiten:  
mittwochs von 14:00 – 18:00 Uhr  
(außer in den Schulferien)\*

Wir freuen uns auf Sie, schauen Sie  
doch mal rein!

Sie erfahren dann, welche Aktivitäten  
zu welchem Zeitpunkt angeboten  
werden.

\*zZt. nur jd, 2. Mittwoch im Monat

## Kontakte:

Eva-Maria Kötting  
Telefon: 0 27 38/82 57  
E-Mail: [koetting.eh@online.de](mailto:koetting.eh@online.de)

Dieter und Margitta Haas  
Telefon: 0 27 37/39 25

Alois Michalek  
(Vorsitzender von ALTERAktiv)  
Telefon: 02 71/3 95 58  
E-Mail: [alois.michalek@gmx.de](mailto:alois.michalek@gmx.de)

---

Im Einzelfall richten wir für Sie  
einen Fahrdienst ein.

Sprechen Sie uns an!

C  
A K T I V

F

É



Ein Angebot  
für  
ältere Erwachsene

Wer rastet,  
der rostet.

## *Sicher werden Sie sich fragen, was ist denn ein Aktiv-Café?*

*Bei uns können Sie einfach nur mal reinschauen zum Klönen bei einer Tasse Kaffee und vielleicht auch einem Stück Kuchen, oder aber Sie können bei unseren Aktivitäten mitmachen:*

- *mit dem Computer arbeiten und im Internet surfen,*
- *Gymnastik in kleiner Gruppe, auch im Sitzen,*
- *Malen in verschiedenen Techniken,*
- *Töpfern,*
- *Gedächtnistraining,*
- *Lesenachmittag,*
- *Spielenachmittag,*
- *Singen bekannter Lieder.*

*Sie können auch bei kleinen Projekten mitmachen z. B. :*

- *Erstellen eines Heimatkochbuches oder eines Buches mit Geschichten aus unserem Leben, unserer Heimat,*
- *und, und, und.....alles, was Freude macht.*

*Für neue Ideen sind wir offen.*

### **Unser Team:**

*Dieter und Margitta Haas,  
Ulla Altmann,  
Walburg Jungbluth  
und  
Eva-Maria Kötting*

### **Das Aktiv-Café ist ein Projekt des Vereins**

**ALTERAktiv Siegen-Wittgenstein e. V.**

*Geschäftsstelle*

*St.Johann-Str.7*

*57074 Siegen.*

*Telefon: 02 71/2 33 94 25*

*E-Mail: [info@senioren-siegen.de](mailto:info@senioren-siegen.de)*

*Besuchen Sie uns im Internet :*

*[www.senioren-siegen.de](http://www.senioren-siegen.de)*

***„Alt sein ist eine herrliche Sache,  
wenn man nicht verlernt hat,  
was anfangen heißt.“  
(Martin Buber)***

*Der Verein ALTERAktiv Siegen-Wittgenstein e. V. (vormals ALTERAktiv Siegen e. V.) wurde im März 2003 gegründet. Hervorgegangen ist er aus einer gleichnamigen, Ende 1998 gegründeten „Agenda-Arbeitsgruppe“.*

*Die Mitglieder des Vereins verstehen bürgerchaftliches Engagement als Ausdruck einer Lebensweise, die die Interessen des Anderen und des Gemeinwesens einbezieht. Vor allem die Älteren können - und wollen - mehr Verantwortung für die Entwicklung der Gesellschaft übernehmen als bisher. In ihrer nachberuflichen Lebensphase stellen sie ein unverzichtbares Potential freiwilliger Arbeit dar. Ihr Anteil an der Gesamtbevölkerung wird immer größer, ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten werden immer besser. Ihr Zeitguthaben in der nachberuflichen Phase wird durch eine höhere Lebenserwartung immer umfangreicher.*

***Die Jugend ist die Zeit, Weisheit zu lernen,  
das Alter die Zeit, sie auszuüben.  
(Jean-Jacques Rousseau)***