

Wir brauchen gerade jetzt Ihre Hilfe

DRK-Mitgliedschaft

Beitrag pro Jahr: mind. € 30,--

Werden Sie Mitglied!



DRK-Beitritt Informationen über:

- unsere Internetseite oder
- schreiben Sie uns eine E-Mail
- schauen Sie ganz einfach im POMM 91 am Dienstag vorbei

Wir freuen uns auf Sie.



Blutspende

Blutspenden finden auch 2024
5 x in Tornesch statt:



- 14.02.
- 17.04.
- 26.06.
- 02.10.
- 04.12.



Tagesausflüge

Hierzu siehe unsere Aushänge im POMM 91 sowie im Schaukasten am Bahnhof.



**Auch Nichtmitglieder
können an unseren
Ausflügen teilnehmen**

Kontakt

Bei Fragen und Interesse an einem unserer Angebote oder wenn Sie uns unterstützen wollen, treten Sie bitte in Kontakt mit uns.

DRK Ortsverein Tornesch e.V.
Pommernstr. 91, 25436 Tornesch
Tel. 04122 / 56731 – erreichbar
dienstags von 14.00 -16.00 Uhr

E-Mail: info@drk-tornesch.de
Internet: www.drk-tornesch.de
www.facebook.com/drktornesch

VR Bank in Holstein eG.
IBAN DE86 2219 1405 0045 1452 10

Für Sie vor Ort – in Tornesch



- Stuhl – Yoga
- Matten – Yoga
- **Gymnastik für Junggebliebene**
- **Gymnastik**
- **Gedächtnstraining**
- **Fit im Köpfchen**
- **Digital Schulung**
- **Internetcafé PLUS**
- **Tanzen – Freude an Bewegung**
- **Film- und Musikangebot**
- **Kleiderkammer**
- **Fahrradtouren**
- **Spielenachmittag**
- **Tagesfahrten**

2024

KLEIDERKAMMER für ALLE

Gut erhaltene und saubere Kleidung, Bettwäsche, Tischwäsche, Gardinen, Geschirr usw. im POMM 91, Pommernstr. 91 abgeben.

Ausgabe und Annahme (Daten siehe Aushang) :

* **Ausgabe** :

dienstags alle 2 Wochen / 14.00 bis 16.00 Uhr
(evtl. Sonderausgabe wird im Internet angezeigt und im POMM 91 ausgehängt)

* **Annahme** :

mittwochs alle 2 Wochen / 14.00 bis 16.00 Uhr



Außerdem befinden sich

zwei Container vor dem POMM 91,
Begegnungsstätte für Alt und Jung

ein weiterer Container vor dem
DRK-Kindergarten, Friedlandstraße,

in die Altkleidung (verpackt) sowie Schuhe
(paarweise gebündelt) eingeworfen werden
können.

SPORT

Gymnastik für Junggebliebene

(bewusste Bewegungen für Körper und Geist)

- montags 8.30 bis 9.30 Uhr -

Seniorengymnastik

- dienstags
15.15 bis 16.00 Uhr -



Stuhl-Yoga

- dienstags 16.30 - 17.30 Uhr



Matten-Yoga

- dienstags 18.00 - 19.30 Uhr

FIT MIT KÖPFCHEN

*Training mit Kopf und Körper sowie mit
Spaß an der Bewegung Fitness fördern*



Wann: Erfrage
im POMM 91

TANZEN

*aus Freude an der Bewegung
- für jedes Alter -*

Wann: siehe POMM 91



FREIZEITANGEBOTE

Spielenachmittag für Senioren

Jeden Mittwoch von 14.30 bis 17.00 Uhr
(außer Juli und Dezember / Ferien)

- Fahrdienst auf Anfrage (Frau Breede / Tel.-Nr.
53543) – geringer Kostenbeitrag von € 2,--

Seniorenfrühstück (Kostenbeitrag: € 3,--)

- letzten Donnerstag im Monat (siehe Aushang
im POMM 91) von 9.30 bis 11.00 Uhr (außer
Juli und Dezember mich)

- Fahrdienst auf Anfrage (Frau Breede / Tel.-Nr.
53543) – geringer Kostenbeitrag von € 2,--

Gedächtnstraining

Frau Hahn informiert die Teilnehmer

Fahrradtouren – Leitung: Herr Wiechers
siehe Internet bzw. POMM 91

Tagesausflüge

werden im POMM 91/Internet bekannt gegeben

Internetcafé „PLUS“ / Treffpunkt

15.00–16.30 Uhr /14-tägig mittwochs, siehe
POMM 91 und Internet

Computer-, Smartphone-, Tablet-Kurs:

Freitags 10.00-13.00 Uhr, Termine werden noch
bekannt gegeben

