



OASE der Stadt Wiehl, Homburger Str. 7, 51674 Wiehl
Tel.: 02262/ 69 28 876 (Elke Bergmann), 69 28 507 (Sandra Peifer)
Fax: 02262/69 18 918
Internet: www.wiehl.de, e-mail: oase@wiehl.de oder oase2@wiehl.de

Erreichbarkeit:
Dienstag, Mittwoch und Freitag, 9 – 12:00 Uhr, Homburger Str. 7, Wiehl

Hausbesuche nach Absprache!

Falls jemand wegen eines Antrags (Sozialhilfe, Grundsicherung, Heimpflegekosten) nicht zum Sozialamt in die Schulstraße kommen kann, werden Sprechstunden im Rathaus angeboten!

Veranstaltungen und Angebote

22.07.24, 14 – 18 Uhr, OASE-Treff, Wiehl:
Schnuppernachmittag Kalligraphie (Schönschreiben)
Durch den Nachmittag führt Martin Heickmann, Wiehl. **(Anmeldung erforderlich!)**

Reha-Sport für Schlaganfall-Betroffene in Drabenderhöhe
In Zusammenarbeit mit der OASE in Wiehl bietet der BV 09 Drabenderhöhe Rehabilitationssport für Schlaganfall-Betroffene an.

Nach einem Schlaganfall kann regelmäßiger Sport dazu beitragen, schnell wieder mobil zu werden, sowie langfristig Fitness, Kraft und damit auch die Lebensqualität zu erhalten. Zudem trägt Bewegung dazu bei, weiteren Schlaganfällen vorzubeugen. Der Sport hat das Ziel, die Ausdauer, Kraft Koordination und Flexibilität zu verbessern.

Durch gezielte Übungen unter fachkundlicher Anleitung können durch den Schlaganfall verloren gegangene Fähigkeiten zum Teil wiedererlangt werden. Das Gehirn hat eine große Lernfähigkeit. Dadurch lassen sich neurologische Folgen zum Teil ausgleichen, die Muskeln werden gekräftigt und die Wahrnehmung verbessert. Das erhält nicht nur die Lebensqualität, sondern verringert auch das Risiko für erneute Herz-Kreislauf-Probleme.

Ab dem 31.07.24 findet das Angebot jeden Mittwoch von 16.00 Uhr bis 16.45 Uhr in der Sporthalle an der Gemeinschaftsgrundschule Drabenderhöhe, Oskar-Hartmann-Str. 8, 51674 Wiehl-Drabenderhöhe, statt. Für die Teilnahme wird lediglich eine ärztliche Rehasport-Verordnung mit Genehmigung der Krankenkasse benötigt. Die Kosten werden voll von den Krankenkassen übernommen. Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich. Anmeldung und weitere Informationen unter Telefon 02262-6928876.

ab 26.08.24, jeden Montag, 11 Uhr und jeden Freitag, 10:15 Uhr,
Turnhalle Ennenfeldstr., Wiehl
Fit bis ins hohe Alter/„NADiA“ (27 Veranstaltungen)
Leitung: Monika Wallbaum-Stöber, speziell geschulte „NADiA“-Übungsleiterin
Bei Bedarf wird ein Fahrdienst angeboten. Anmeldung erforderlich!

Regelmäßige OASe-Angebote und Gruppen

- **Café-Zeit – Demenzcafé**

jeden **Dienstag**, 14:30 – 16:30 Uhr, Seniorenzentrum Bethel, Wülfringhausener Str. 80, Wiehl:
Wir betreuen Ihren Angehörigen, wenn Sie Zeit für sich brauchen.

Beim ersten Besuch und für den Fahrdienst ist eine Anmeldung erforderlich!

- **Mittagessen frisch gekocht**, jeden Dienstag und jeden Mittwoch, 12 Uhr,

OASe-Treff Wiehl

Die Speisepläne liegen rechtzeitig im OASe-Treff aus.

(Anmeldung erforderlich!)

- **Rommé**: jeden Dienstag, 14 Uhr, OASe-Treff Wiehl

- **Reha-Sportgruppe für Menschen ab 70**

Jeden Dienstag, 14:15 bis 15 Uhr, „HausNr.7“, Bechstr. 7, Bielstein

Zur Teilnahme wird eine Reha-Verordnung vom Arzt benötigt.

Leitung: Haus der Gesundheit, Physiotherapie, Wiehl. **(Anmeldung erforderlich!)**

- **Reha-Sportgruppe für Schlaganfall-Betroffene**

Jeden Mittwoch, 16 bis 16:45 Uhr, Turnhalle Grundschule, An der Landwehr 1,
Drabenderhöhe:

Zur Teilnahme wird eine Reha-Verordnung vom Arzt benötigt.

Übungsleitung: Ute und Hamid Brandsch-Böhm **(Anmeldung erforderlich!)**

- **Skat**: jeden Mittwoch, 15 Uhr, Clubraum im Johanniter-Haus

- **Schachtreff**: jeden Donnerstag, 10 – 12 Uhr, OASe-Treff Wiehl

Anleitung: Werner Eggebrecht

- **Canasta**: jeden Donnerstag, 14 Uhr, OASe-Treff Wiehl