

## Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer unserer KAB in Brand!

### Einladung zur Jahrmesse und zur Mitgliederversammlung am 20.03.2024

Es ist wieder an der Zeit, das letzte Jahr Revue passieren zu lassen, gemeinsam unser Vereinsleben zu besprechen und neu auszurichten. Beginnen wollen wir unsere Zusammenkunft jedoch mit einem KAB-Gottesdienst um 18:00 Uhr in St. Donatus. Um **19:00 Uhr treffen wir uns dann im Pfarrzentrum** zur Mitgliederversammlung. Bei kalten Getränken und Knabbereien lauschen wir den Berichten unserer Gruppenleitungen, dem Kassenbericht und wählen einen neuen Vorstand. Einladung und Jahresbericht sind diesem Rundbrief beigelegt.

### Rechnungsstellung des Jahresbetrags durch den Diözesan- oder Bundesverband

In einzelnen Fällen ist es vorgekommen, dass Mitgliedern aus Brand Rechnungen zum Jahresbeitrag zugestellt wurden. Für Betroffene gilt: **bitte nicht überweisen und den Fall unserer Kassenwartin Heli Krings zur Klärung mitteilen!** Mehr zu diesem Missverständnis teilen wir auf der Mitgliederversammlung mit.

### Urlaub ohne Koffer, 22. bis 26. Juli 2024

In diesem Jahr bieten wir zum fünften Mal eine Urlaubswoche an, in der der Koffer zuhause bleiben kann. Wir werden mit den drei Bullis des BDKJ unter der Leitung von Alfred Stoffels, Karl Simons, Winfried Franzen und Heinz Rombach in der dritten Sommerferienwoche von Montag bis Freitag den ganzen Tag miteinander verbringen. Die Ausflüge führen uns nach Kommern, Mützenich, Stavelot, Rheydt und Aachen, wo neben Führungen, Besichtigungen, Spaziergängen und besonderen Attraktionen auch Möglichkeiten zur Einkehr angeboten werden.

*Teilnehmende sollten 3 km am Stück zu Fuß zurücklegen können, Rollatoren dürfen mitgebracht werden. Die Kosten betragen 200 € pro Person.*

**Anmeldebögen** gibt es in der Zeit vom **4. bis 14. März im Begegnungshaus und im Mobilé, Anmeldungen nimmt aber nur das Mobilé entgegen.** Sollte die Anzahl der Anmeldungen die Zahl der Plätze übersteigen, entscheidet das Datum des Eingangs. Das **Vortreffen** der Teilnehmenden findet am **9. April** um 17:00 Uhr im Begegnungshaus statt. Wir freuen uns auf eine erlebnisreiche Woche!

Wir freuen uns, Euch zwei neue Angebote vorstellen zu können:

#### 1. TA\*RY\*BA – Tanzen, Rhythmus und Balance

Unser neues Angebot, das Tanzen, Rhythmus und Balance miteinander verbindet, findet immer dienstags statt und **startet am 5. März um 15:00 Uhr** im Pfarrzentrum **Mobilé** auf der **1. Etage**.

Britta Förster-von Heel, langjährige Übungsleiterin der KAB, freut sich auf viele interessierte Seniorinnen und Senioren. Die Kosten betragen 7€ pro Stunde. Fragen beantwortet Britta gerne unter Tel. 47 58 51 02.

#### 2. Qi Gong im Frühling, Workshop & Kurs

Unser Probeworkshop hat den Beteiligten so viel Freude bereitet, dass es auf jeden Fall weiter gehen soll. Das schreibt Kursleiterin Carina Becker:

##### Workshop

Das hat Hand und Fuß: Die Beweglichkeit der Finger und die Koordination werden trainiert. Dann richtet sich die Aufmerksamkeit auf die Füße, u.a. mit Übungen zum Verwurzeln und dadurch zur inneren Stabilität. Nach der Pause widmen wir uns den Bewegungen des Shibashi Qi Gong, leichte Übungen zur Gesunderhaltung. Den Abschluss bildet eine kleine Meditation.

**Workshop: Samstag, 27. April 2024, 15:00 bis 17:30 Uhr**

## Kurs

Atmung Bewegung Bewusstsein sind wesentlich für das Praktizieren von Qi Gong. Das lässt sich an den fließenden Bewegungen der 15 Ausdrucksformen erleben. Viele der Übungen tragen Namen von Tieren, so begegnen uns zum Beispiel ein Kondor, ein freundlicher Drache, ein weißer Kranich, ein wildes Pferd, ein Elefant. Herzlich willkommen! Einzelne Übungen aus dem Workshop werden übrigens jeweils beim Warm Up (Aufwärmen) wiederholt.

**Kurs: jeweils montags zwischen 11 und 12 Uhr am 06., 13., 27. Mai und 3. Juni**

Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken mitbringen.

## **Mobilé-Filmclub**

Auch im März bieten wir wieder einen sehenswerten Streifen, nämlich am Dienstag, den 26. März um 15:30 Uhr im Saal des Mobilé:

### **NIRGENDWO IN AFRIKA**

*Jettel Redlich verlässt 1938 mit ihrer Tochter Regina Deutschland auf einem Schiff Richtung Kenia. Walter – in Deutschland Anwalt – ist schon in Kenia; er hatte eine Vorahnung davon, was die Nationalsozialisten mit den Juden planten, hatte auch versucht seine Eltern und die Verwandten von Jettel davon zu überzeugen, Deutschland so schnell wie möglich zu verlassen. Walter hat schon eine Arbeit auf einer Farm eines Engländers gefunden, als Jettel und Regina in Kenia ankommen. Es stellt sich bald heraus, wie unterschiedlich die drei auf die neue Situation reagieren. Walter hat keine größeren Probleme, sich auf die neuen Lebensumstände einzustellen, will aber insgeheim später wieder in die Heimat zurück. Jettel hingegen hat erhebliche Schwierigkeiten; sie findet sich anfangs überhaupt nicht zurecht, während Regina aufblüht: Sie lernt schnell die Sprache der Einheimischen, freundet sich mit Owuor an, dem schwarzen Koch der Familie, und hat bald engen Kontakt zu Kindern wie Erwachsenen...*

Unsere **Radfahrergruppe** geht wieder auf Tour: Am Donnerstag, den 28. März um 10 Uhr ab KAB-Haus fahren wir mit Winfried Franzen zur Wehebachtalsperre über Zweifall und kehren über Schevenhütte und Vicht wieder nach Brand zurück.

Die „**Große Urlaubsfahrt**“ vom 6. – 15. Juni nach Schwalbach im Saarland erfreut sich schon jetzt eines guten Teilnehmerfeldes von über 30. Einzelzimmer sind keine mehr zu haben, aber für Paare wäre noch Platz.

## Folgende wichtige Termine legen wir Euch ans Herz:

- **Kreuzweg der Arbeit** am 19. März 2024
- [Café Créatif am Mittwoch, 20. März 2024 19:30 - 21:30](#)  
Die kfd-St. Donatus lädt in Kooperation mit dem Café Créatif im „Mobilé“ zu einem Kreativabend "Gestalten mit Buchseiten" ein. Ein Abend für alle, die gern in netter Runde kreativ sein möchten. Eigenes Material (Stifte, Farben, Papier, Schere, Klebstoff) kann mitgebracht werden, ansonsten wird um eine Spende gebeten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
- **Vortrag über die Reise von KABLern zu unserer Partnerorganisation Iray Aina in Madagaskar** am 09.04.2024 um 19:00 Uhr im Begegnungshaus

Wir wünschen Ihnen allen eine besinnliche Fastenzeit!

Ihr

René A. Stoffels-Fuchs

Brand den 28.02.2024

Kontakt: [rene.stoffels-fuchs@kab-brand.de](mailto:rene.stoffels-fuchs@kab-brand.de), ☎ 47 58 35 12

**März 2024**

<b>Freitag</b>	<b>1.</b>	15:00 Uhr: Locker vom Hocker: Gymnastik und Tanzen im Sitzen mit Petra Brilon im KAB-Haus ab 14 Uhr: Wassergymnastik mit Dorothee Scheins in der Karl-Kuck-Schule
<b>Montag</b>	<b>4.</b>	10-11 Uhr: Handy-Schulung "Silver-Surfer" im Mobilé, Gruppenraum J1 mit Petra Drossart 14:30 - 16:45: Seniorengymnastik in zwei Gruppen im Saal des "Mobilé"
<b>Mittwoch</b>	<b>6.</b>	Ortsnahes Wandern; Treffpunkt 14 Uhr am KAB-Haus mit Fahrgemeinschaft KAB-Haus: <b>15:30 Uhr: Café der Begegnung-Kaffeemittag für alle Senioren. Kaffee und Kuchen kostenfrei!</b> 14:30 - 15:30 Uhr: Handy-Schulung "Silver-Surfer" im Mobilé, Raum "J1" mit Petra Drossart 15:30 - 17 Uhr: Handy-Beratung im Café Mobilé mit Petra Drossart
<b>Donnerstag</b>	<b>7.</b>	Treffen des Singekreises 10:30 - 11:30 mit Claudia Vickus im KAB-Haus 15 - 18 Uhr, Spielenachmittag - Skat etc. im KAB-Haus
<b>Freitag</b>	<b>8.</b>	15:00 Uhr: Locker vom Hocker: Gymnastik und Tanzen im Sitzen mit Petra Brilon im KAB-Haus ab 14 Uhr: Wassergymnastik mit Dorothee Scheins in der Karl-Kuck-Schule ab 16 Uhr: Repaircafé im Mobilé
<b>Montag</b>	<b>11.</b>	14:30 - 16:45: Seniorengymnastik in zwei Gruppen im Saal des "Mobilé"
<b>Dienstag</b>	<b>12.</b>	17 Uhr Vorstandssitzung
<b>Mittwoch</b>	<b>13.</b>	Ortsnahes Wandern; Treffpunkt 14 Uhr am KAB-Haus mit Fahrgemeinschaft 15:30 - 17 Uhr: Handy-Beratung im Café Mobilé mit Petra Drossart
<b>Donnerstag</b>	<b>14.</b>	Treffen des Singekreises 10:30 - 11:30 mit Claudia Vickus im KAB-Haus 15 - 18 Uhr, Spielenachmittag - Skat etc. im KAB-Haus
<b>Freitag</b>	<b>15.</b>	ab 14 Uhr: Wassergymnastik mit Dorothee Scheins in der Karl-Kuck-Schule 15:00 Uhr: Locker vom Hocker: Gymnastik und Tanzen im Sitzen mit Petra Brilon im KAB-Haus
<b>Montag</b>	<b>18.</b>	10-11 Uhr: Handy-Schulung "Silver-Surfer" im Mobilé, Gruppenraum J1 mit Petra Drossart 14:30 - 16:45: Seniorengymnastik in zwei Gruppen im Saal des "Mobilé"
<b>Mittwoch</b>	<b>20.</b>	Ortsnahes Wandern; Treffpunkt 14 Uhr am KAB-Haus mit Fahrgemeinschaft 14:30 - 15:30 Uhr: Handy-Schulung "Silver-Surfer" im Mobilé, Raum "J1" mit Petra Drossart 15:30 - 17 Uhr: Handy-Beratung im Café Mobilé mit Petra Drossart 18 Uhr Donatuskirche: Jahresmesse der KAB-Brand 19 Uhr: Mitgliederversammlung im Saal des "Mobilé"
<b>Donnerstag</b>	<b>21.</b>	Treffen des Singekreises 10:30 - 11:30 mit Claudia Vickus im KAB-Haus 15 - 18 Uhr, Spielenachmittag - Skat etc. im KAB-Haus
<b>Freitag</b>	<b>22.</b>	15:00 Uhr: Locker vom Hocker: Gymnastik und Tanzen im Sitzen mit Petra Brilon im KAB-Haus ab 14 Uhr: Wassergymnastik mit Dorothee Scheins in der Karl-Kuck-Schule
<b>Montag</b>	<b>25.</b>	10-11 Uhr: Handy-Schulung "Silver-Surfer" im Mobilé, Raum "J1" mit Petra Drossart 14:30 - 16:45: Seniorengymnastik in zwei Gruppen im Saal des "Mobilé"
<b>Dienstag</b>	<b>26.</b>	15:30 "Mobilé-Filmclub" zeigt im Saal: "Nirgendwo in Afrika"
<b>Mittwoch</b>	<b>27.</b>	Ortsnahes Wandern; Treffpunkt 14 Uhr am KAB-Haus mit Fahrgemeinschaft 15:30 - 17 Uhr: Handy-Beratung im Café Mobilé mit Petra Drossart 17:30 Uhr: Gesprächskreis für (Ehe)-Partner:innen von an Demenz erkrankten
<b>Donnerstag</b>	<b>28.</b>	10 Uhr: Erster Ausflug mit dem Fahrrad mit Winfried Franzen Treffen des Singekreises 10:30 - 11:30 mit Claudia Vickus im KAB-Haus 15 - 18 Uhr, Spielenachmittag - Skat etc. im KAB-Haus

**Dienstags** von 9:30-11 Uhr: Wir spielen mit **Flöten aller Art** im KAB-Haus mit Margret Stoffels

**Mittwochs** von **9-10 Uhr für Jedermann & kostenfrei: Wandern im Brander Wald** ab [P] Birkenstr.

**Anmeldung für die "Silver-Surfer"-Smartphone-Schulung** über 0172/6846151

oder die Internetseite [www.mobile-brand.de](http://www.mobile-brand.de) .