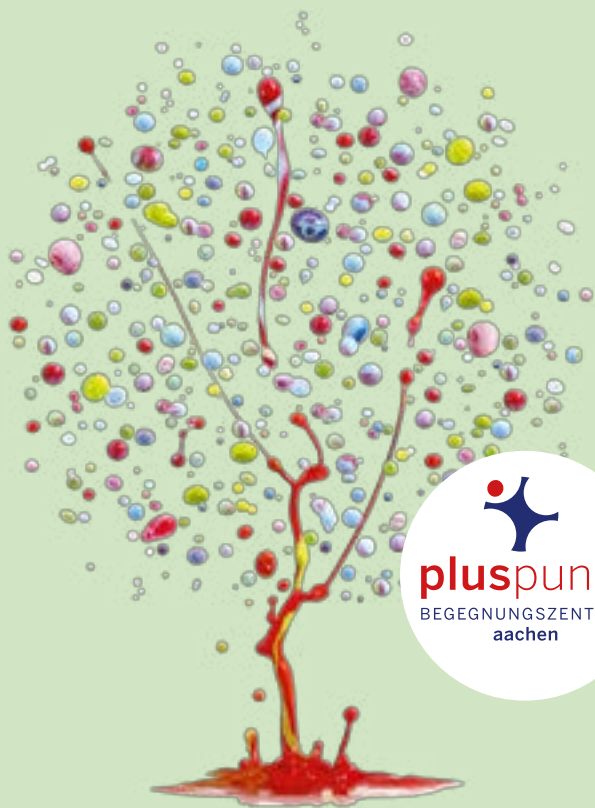


Engagiert älter werden

EVANGELISCHE INITIATIVE AACHEN



Programm

März – August 2024



Evangelisches Erwachsenenbildungswerk
Nordrhein

WER WIR SIND + Projekte

Die Evangelische Initiative ENGAGIERT ÄLTER WERDEN ...

... ist ein pluspunkt-Begegnungszentrum im Aachener Zentrum, das allen offensteht und viele Möglichkeiten zu Geselligkeit, Kultur, Bildung, Orientierung und Lebenssinn bietet.

... gibt es als „Zweigstelle“ auch im Aachener Westen in der Evangelischen Genezareth-Kirche an der Vaalser Straße.

Ehrenamt

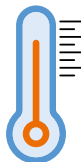
Unsere Veranstaltungen werden von engagierten Menschen in der zweiten Lebenshälfte ehrenamtlich geleitet. Hier haben sie die wunderbare Möglichkeit, ihr Wissen, ihre Talente, Interessen und Fähigkeiten freiwillig einzusetzen, sowohl zum eigenen Nutzen als auch zum Wohl anderer.

Beratungszeit

Ein weiterer Fokus liegt auf der Beratung und Vermittlung von Menschen, die Kontakte und Hilfe suchen. Wir bieten wöchentlich wechselnde Beratungszeiten am Dienstagvormittag und Donnerstagnachmittag an. Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung, um Ihnen Unterstützung und Lösungen anzubieten.

Wärmeinseln – Aufwärmen in der kalten Jahreszeit

Im März und April 2024 werden bei Veranstaltungen mit der Kennzeichnung (**Thermometer-Symbol**) die Räume zusätzlich beheizt, um für eine angenehme Wärme zu sorgen. Darüber hinaus werden warme Getränke zur Verfügung gestellt, damit Sie sich aufwärmen können.



Digitales Zentrum BeBi

Unser Zentrum richtet sich an Menschen in der zweiten Lebenshälfte und bietet eine Vielzahl digitaler Angebote. Besuchen Sie unsere offenen PC-Cafés, um Ihre digitalen Fähigkeiten zu erweitern. Nehmen Sie am Online-Stammtisch teil, um Gleichgesinnte zu treffen und sich auszutauschen. Entdecken Sie außerdem spannende Workshops, Vorträge und virtuelle Exkursionen. Treten Sie ein in unsere digitale Welt des Lernens und der Begegnung!

Projekt ANKERLICHT

Dieses Projekt lädt dazu ein, eine*n „Besuchspartner*in“ zu finden oder zu werden. Es geht darum, Hilfe und Unterstützung zu geben und zu nehmen. Nähere Informationen finden Sie hier im Programmheft.

Evangelische Initiative Engagiert Älter werden
Annastr. 35, 52062 Aachen
Tel. 0241 - 2 11 55

www.engagiert-aelter-in-aachen.de

Ansprechpartner*innen



Gunhild Großmann

Leitung „Engagiert älter werden“
Telefon: 0241 - 2 11 55
Mail: gunhild.grossmann@ekir.de
Sprechzeit Di. 11–13 Uhr mit Termin



Julia Debus

Büro
Telefon: 0241 - 2 11 55
Mail: julia.debus@ekir.de



Dennis Metzdorf

Büro, EDV
Telefon: 0241 - 2 11 55
Mail: dennis.metzdorf@ekir.de



Viktoria Bedner

Büro
Telefon: 0241 - 2 11 55
info@engagiert-aelter-in-aachen.de



Miriam Schack

Projekt Ankerlicht
Mail: ankerlicht@engagiert-aelter-in-aachen.de



Ulrike Overs

Leitung „Engagiert älter werden“
Aachen – West
Telefon: 0241 - 9 90 30 01
Ulrike.overs@ekir.de

Inhalt

Ehrenamt.....	7
Aktionstag 2024 –	
Nachbarschaft Nah & Fern.....	8

Beratung

Offene BERATUNGSZEIT.....	9
Ehrenamt.....	10
Seniorenrat AC-Mitte.....	10
Pflege und Vorsorge.....	10

Begegnung - Geselligkeit

Begegnungszeit – Interessen teilen, Freundschaft gewinnen.....	11
Spielnachmittage.....	12
Gespräche & Inspirationen.....	12
Kochgruppe.....	12
Der Dienstagstreff für Frauen.....	13
Frauenstammtisch ab 40.....	13
Kegelkreis.....	13
HUND & HERZ – Aktionen mit Besuchshund Rani.....	14
ERZÄHL – Salon.....	14

Bildung - Wissen

Kreatives Schreiben.....	15
Alte Schriften übertragen.....	16
Faszination Wildbienen.....	17

Digitales Zentrum BeBi

SIGNAL - Gruppe.....	19
Offenes PC-Café 50+.....	19
Offenes PC-Café 50+ für Einsteiger*innen.....	20
MouseMobil Besuchsdienst.....	20
ZOOM-Einführungen.....	20
Der Digital-Kompass.....	20
Gute digitale Nachbarschaft.....	21
Digitaler Stammtisch.....	21
Internet entdecken – ganz praktisch.....	21
Bundesweiter Digitaltag.....	22

Lebenssinn - Meditation

Lebenskunst ist etwas sehr alltägliches	
Achtsamkeitstraining.....	23
Meditative Kreistänze.....	24
Philosophischer Gesprächskreis.....	25
Klangschalen - Klänge.....	25
Meditation auf christlicher Basis für Anfänger*innen.....	25

Unterstützung - Engagement

Berufsausstiegsbegleitung.....	26
Ankerlicht.....	27
Werkstatt aktiver Senioren und Seniorinnen.....	27
Treffen für Trauernde.....	28

Musik - Singen

Musikkreis flauto amabile.....	29
Sing mit! flauto amabile.....	29

Gesundheit - Bewegung

Bewegte Augen sehen klarer.....	30
TanzImprovisation - TanzTheater.....	31
Gripsgymnastik.....	31
Sport ab 60.....	32
Yogakurse.....	32

Kultur - Kreativität

TheaterTreff.....	33
Literaturgesprächskreis.....	33
Orgelcafé.....	34
Theaterprojekt.....	34
Theateraufführung der „Golden Annas“.....	35
Literaturkreis am Mittwoch.....	35
Patchwork Treff.....	35
Kreativ aktiv.....	36

Ausflüge

Ornithologische Exkursion für Einsteiger.....	37
Freizeitgestaltung ohne Alkohol.....	37
AachenWanderRunden.....	38
Tagesfahrten mit Bus.....	38

Büchertausch



Lust auf ein gutes Buch?

Inzwischen verfügen unsere Büchertauschregale im Annasaal über ein vielfältiges Angebot von guten Büchern, die darauf warten, mitgenommen und/oder getauscht zu werden. Wir freuen uns insbesondere über guterhaltene aktuelle Romane und Krimis, die gerne gelesen werden. Im Foyer finden Sie zusätzlich eine Kiste mit Büchern, die zu verschenken sind.

Leitung: Christel Niederstadt
und Waltraud Koenen

Sprachen

Französisch, 3 Kurse	40
Niederländisch Stammtisch	41
Latein für Fortgeschrittene	41
Englisch Stammtisch	41
Englisch Konversationskurs	42
Englisch für Interessierte mit ca. 2 Jahren Vorkenntnissen	42

Mitarbertertreffen

Reflexionstag	43
---------------------	----

EÄW Aachen-West

Wandergruppe	44
Malen mit Acryl	44
Gemeinsames Singen	44
Offener Männerkreis (OMK)	44
Spiel und Spaß mit Brettspielen	45
Frühstück mit Literatur	45
Spanischtreff	45
Parlons francais	45
Klöntreff	45
Faden-Werk(eln) - Handarbeitstreff	45



Impressum

Herausgeber und Anschrift:

Evangelische Initiative
„Engagiert älter werden“
Annastraße 35, 52062 Aachen
Tel. 0241 - 2 11 55
info@engagiert-aelter-in-aachen.de
www.engagiert-aelter-in-aachen.de

Bus & Parken:

Linie 5, 12, 22, 24, 25, 35, 45, 75
Parkhäuser in der Annastraße und
Jesuitenstraße

Spendenkonto:

Evang. Verwaltungsamt,
Sparkasse Aachen,
IBAN: DE42 3905 0000 0000 0002 16
BIC: AACSD33XXX
Stichwort: HHst. 24200040, Spende EÄW

Das Programm erscheint zweimal jährlich:

Frühling & Sommer - März bis August
Herbst & Winter - September bis Februar

Redaktion:

Team der Initiative „Engagiert älter werden“
unter Leitung von Gunhild Großmann

PH Nr. 98, Stand:

05.02.2024 Änderungen vorbehalten

Redaktionsschluss:

12.07.2024 für Ausgabe Nr. 99
September 2024 - Februar 2025

Träger:

Evang. Kirchengemeinde und Evang. Kirchenkreis
Aachen in Kooperation mit dem Diakonischen
Werk im Kirchenkreis Aachen e.V. Gefördert von
der Stadt Aachen.

Layout:

Maryam Aliakbari (ABID Webdesign)

Bilder:

stock.adobe (Sofern nichts anderes angegeben)

Auflage & Druck:

1500 | dieUmweltDRUCKEREI

Ehrenamt



Unsere Initiative lebt davon, Lebens- und Alltagswissen weiterzugeben, Herzensanliegen umzusetzen und sinnvolle Aufgaben zu finden. Wir nehmen dabei eine Lotsenfunktion ein und unterstützen sowie vernetzen Aktivitäten und Nachfrage. Es ist uns ein Herzensanliegen, Menschen dabei zu helfen, ihre Fähigkeiten einzubringen und eine erfüllende Rolle in unserer Gemeinschaft zu finden. Wir freuen uns darauf, Sie auf diesem Weg zu unterstützen und gemeinsam Gutes zu bewirken.

WILLKOMMEN ...

... **sind Menschen**, die ihre Fähigkeiten und ihr Lebenswissen ehrenamtlich weitergeben möchten oder sich einfach engagieren möchten.

... **sind Menschen**, die im Projekt ANKERLICHT gerne andere unterstützen und ihnen helfen, z.B. bei Spaziergängen, beim Einkaufen, oder indem sie vorlesen, Gesellschaft leisten ...

... **sind Menschen**, die in den PC-Cafés mitarbeiten wollen.

... **sind Menschen**, die das Küchenteam unterstützen möchten.

Weitere Einzelheiten erfahren Sie im persönlichen Gespräch.

Ansprechpartnerin ist Frau Großmann, Tel. 0241 - 2 11 55. Fahrtkosten und Parkhausgebühren können wir leider nur in Ausnahmefällen erstatten.

Aktionstag 2024

Nachbarschaft Nah & Fern

18. November 2024 | 12.00–17.00 Uhr
in der Citykirche St. Nikolaus



BERATUNG

Offene BERATUNGSZEIT

NEU in Aachen? ALLEIN in Aachen? ÄLTER WERDEN in Aachen?

Vielleicht können wir helfen ...

... durch die Vermittlung mit anderen kontaktsuchenden Menschen,

... mit Gruppen und Angeboten von engagierten Menschen in unserer Initiative,

... mit Tipps und Hilfen rund um Themen der Zweiten Lebenshälfte und des Älterwerdens.

Wir bieten wöchentlich wechselnde Beratungszeiten am Dienstagvormittag und Donnerstagnachmittag an. Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung, um Ihnen Unterstützung anzubieten und gemeinsam mit Ihnen Lösungen zu suchen.

Dienstags | 10.00–12.00 Uhr

Am 12.03., 26.03., 9.04., 23.04., 07.05., 21.05., 04.06., 18.06., 02.07., 13.08. und 27.08.2024

Donnerstags | 14.30–16.30 Uhr

Am 07.03., 21.03., 04.04., 18.04., 02.05., 16.05., 13.06., 27.06., 11.07. und 22.08.2024

Ehrenamt

Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren in unserer Initiative, dann sind Sie hier richtig. Wir sprechen über Ihre Ideen und wie wir Sie dabei unterstützen können. Auch zu anderen Themen berate ich Sie gerne. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Dienstags | 11.00–13.00 Uhr, nur mit Termin
Gundi Großmann, Leitung EÄW | Tel. 0241 - 2 11 55

Seniorenrat AC-Mitte

Ihre Fragen, Wünsche, Anliegen, Vorschläge, Ideen ... für ein seniorenfreundliches Aachen finden hier Gehör. Alles, was stört, was fehlt oder wo Veränderung Ihrer Meinung nach nötig ist, können Sie hier anbringen.

Dienstags | 12.30–14.00 Uhr
05.03., 02.04., 07.05., 04.06., 02.07., 06.08. und 03.09.2024
Christa Kerinnis Tel.: 0241/ 475 82 09
Klaus Hoffmann, Tel.: 0241 /40 66 39
Dagmar Bach, Tel.: 0151 - 58752728
Günter Behner, Tel.: 0178 - 9696933

Pflege und Vorsorge

In Kooperation mit dem Diakonischen Werk im Kirchenkreis AC finden Sie Beratung und Unterstützung in folgenden Punkten:

- Hilfe und Unterstützung beim Stellen von Anträgen,
- Fragen rund um Vorsorgevollmacht, Betreuungen, Patientenverfügungen,
- Auswahl einer Einrichtung und bei allen Fragen zur Finanzierung,
- Vermittlung von Sozialeinrichtungen der Alten- und Krankenpflege (amb. Dienste, Seniorenheime, Tagespflege, Hospiz).

Christa Lardinoix, Einrichtungs- und Pflegedienstleitung vom Tagespflegehaus des Diakonischen Werkes.

Sie können unter folgender Nummer einen Termin vereinbaren:

Tel.: 0241-607377 / 4010350

Mobil: 0163 - 8019924

Ort: Malmedyer Str. 29a, Aachen



BEGEGNUNG - GESELLIGKEIT

Begegnungszeit – Interessen teilen, Freundschaft gewinnen

Unsere Begegnungszeit bietet Ihnen die wunderbare Gelegenheit, Gleichgesinnte mit ähnlichen Interessen kennenzulernen. Wenn Sie also Menschen suchen, mit denen Sie gemeinsam etwas unternehmen möchten, sei es spazieren gehen, ins Theater gehen, sich einfach zum Plaudern treffen oder andere Aktivitäten, dann heißen wir Sie herzlich willkommen!

Bei uns steht nicht die Partnersuche im Vordergrund, sondern das Knüpfen wertvoller Verbindungen und das Teilen schöner Momente. Kommen Sie vorbei und entdecken Sie neue Bekanntschaften in unserer Begegnungszeit.

Sie können sich zu allen dreien oder zu einzelnen Terminen anmelden.

3x mittwochs 15.00–17.00 Uhr | 08.05., 05.06. und 26.06.2024

Es stehen immer Mitarbeiter*innen zur persönlichen Beratung zur Verfügung.

Kosten: Wir bitten Sie um eine Spende.

Bitte melden Sie sich an unter 0241 - 2 11 55 und melden sich ab, wenn Sie kurzfristig verhindert sind.

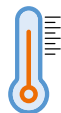
Die Teilnehmerzahl ist auf 17 begrenzt je Termin.

Spielnachmittage

Rummycup - Rommé - Doppelkopf ...

Montags | 14.00–17.00 Uhr

Leitung: selbstverwaltet



Momentan gibt es durch Erkrankung keine Leitung. Spielerinnen und Spieler sind trotzdem willkommen. Das Büro ist von 14–16 Uhr besetzt und offen für Fragen.

Canasta - Rummycup

Freitags | 14.00–17.00 Uhr

Tel. 0241 - 2 11 55 Büro

Neue Mitspieler/innen mögen bitte mit Juliane Jakubeit Rücksprache aufnehmen, telefonisch über die Büronummer.

Gespräche & Inspirationen

In Aachen unterwegs zu sein ist inspirierend, sich dabei mit anderen auszutauschen, lässt es zu einem Erlebnis werden. So besuchen wir interessante Einrichtungen, lassen uns anregen und laden weitere Interessierte gerne dazu ein. Die Treffen klingen in einem freundlichen Café oder einem anderen gemütlichen Ort aus. Die Treffpunkte werden per Mail, SMS oder Telefon ausgemacht.

Manchmal treffen wir uns auch zu Gesprächen im Clubraum von EÄW in der Annastr. 35.

Aachen City bietet mehr als man denkt.

Derzeit sind keine Neuaufnahmen möglich, nur Warteliste.

Dienstags | 10.00–12.00 Uhr

Ort wird jeweils verabredet

Anmeldung Tel. 0241 - 2 11 55 Büro

Leitung: Dr. Hinrich Stüwe

Kochgruppe

Eine Kochgruppe kocht **donnerstags** und alle essen anschließend gemeinsam. Neuaufnahmen sind momentan nicht möglich.

Der Dienstagstreff für Frauen

Sind Sie oft allein und suchen neue Kontakte und ein bisschen Geselligkeit? Bei einer Tasse Kaffee lernen wir uns kennen und verabreden uns für neue Aktivitäten.

Dienstags | 15.00 Uhr

Ort: Café M in Aachen-Burtscheid, Dammstr. 29

Keine Neuaufnahmen möglich.

Bitte melden Sie sich bei Margret Leyendecker, Tel. 0241 - 6 58 01

Frauenstammtisch ab 40

Wir sind ein Kreis von Frauen ab 40 Jahren, treffen uns einen Donnerstag im Monat, klönen und planen gemeinsame Unternehmungen. Gesellige und aufgeschlossene Frauen sind bei uns herzlich willkommen.

Bitte rufen Sie vorher an.

Jeden 2. Donnerstag im Monat | 18.00 Uhr

Ort: Restaurant „Wehrhafter Schmied“, Jakobstraße

Helga Plum, Tel. 0241 - 87 38 57

Ute Huppertz, Tel. 0241 - 50 22 94

Kegelkreis

Wir treffen uns beim „Wehrhaften Schmied“ in der Jakobstraße zu einer fröhlichen, geselligen Kegelrunde.

Jeden 1. Dienstag im Monat, nicht im August | 15.00–18.00 Uhr

Zurzeit können keine Neuen in dieser Gruppe aufgenommen werden.

NEU*** Jeden 3. Dienstag im Monat | 15.00–18.00 Uhr

Die Warteliste wird voller, so dass wir gerne einen zweiten Kegelkreis einrichten möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte melden Sie sich an, Sie werden dann benachrichtigt, wann es losgeht.

Ort: Kegelbahn im „Wehrhaften Schmied“

Anmeldung: Tel. 0241 - 2 11 55

Leitung: Karin Mooshak

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

HUND & HERZ – Aktionen mit Besuchshund Rani

Besuchshunde sind etwas Besonderes, sie laden zum Streicheln ein und freuen sich über gemeinsame Aktionen.

Darum soll es hier gehen. Wer Lust hat die Pudelhündin Rani als Besuchshund in dieser Gruppe zu erleben, ist eingeladen mitzumachen. Gleichzeitig ist es für Rani ein Training und sie hat viel Vergnügen beim Trainieren. Wir können Suchspiele und Apportierspiele mit ihr machen, sie zum Kuschneln einladen, sie springt sogar auf den Schoß, wenn man möchte. Aber dazu mehr, wenn die Gruppe beginnt.

Es soll eine feste Gruppe von 6 bis 8 Teilnehmer*innen entstehen, wobei die ersten drei Treffen auch zum Reinschnuppern genutzt werden können.

An manchen Terminen kommen andere Besuchshund-Teams dazu, die ehrenamtlich in Seniorenheimen unterwegs sind. Es wird erlebnisreich.

Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich an.

**Dienstags | 16.00–17.00 Uhr | 14tägig in ungeraden Wochen
05.03., 12.03., 09.04., 23.04., 07.05., 21.05., 04.06., 18.06. und
02.07.2024**

**Leitung: Gundi Großmann | Anmeldung: Tel. 0241 - 2 11 55 oder
per Mail an gunhild.grossmann@ekir.de**

ERZÄHL – Salon

Der ERZÄHL-Salon ist ein besonderer Ort, an dem jede(r) frei von Herzen sprechen kann, über das, was sie oder ihn bewegt.

Im ERZÄHL-Salon ist Raum für Freude und Trauer, für alle Gefühle und Erlebnisse, denn hier darf alles SEIN.

Sie sind herzlich eingeladen, sich in guter Atmosphäre auszutauschen, gemeinsam Unternehmungen zu planen und zu erleben. Die Kraft des Miteinanders und gemeinsame Erlebnisse können das Leben bereichern. Der ERZÄHL-Salon soll zu einem Ort des gemeinsamen Wachsens, Lachens und Trostspendens werden.

Freitags | 10.00–12.00 Uhr | Ab 15.03. wöchentlich, auch in den Ferien

Leitung: Christa Heinrichs

Wir bitten um Anmeldung unter 0241 – 2 11 55



BILDUNG - WISSEN

Kreatives Schreiben

Haben Sie schon immer gerne geschrieben oder möchten Sie es vielleicht zum ersten Mal ausprobieren? In unserer kreativen Schreibgruppe verfassen wir Kurzgeschichten und Gedichte unterschiedlichster Art und Genres. Das Besondere ist, dass alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer aktiv das Programm mitgestalten. Wir begrenzen die Gruppengröße auf maximal 10 Teilnehmende. Sie können bei jedem Termin einsteigen und Ihre kreativen Schreibideen einbringen. Wir freuen uns darauf, Ihre Geschichten und Gedichte gemeinsam zum Leben zu erwecken.

Montags | 18.00–19.30 Uhr

15.04., 01.07., 19.08., 02.09. und 16.09.2024

Anmeldung: Tel. 0241 - 2 11 55

Leitung: Vera Klee

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Alte Schriften übertragen

Schriftstücke aus alten Schriften heute lesbar machen.

Eine Gruppe, die sowohl die Sütterlin-Schrift wie auch andere ältere Schriften lesen kann, überträgt Schriftstücke, die gebracht oder geschickt werden, in die heutige Schrift. Es mag sich um alte Briefe, auch Feldpost, um Urkunden oder umfangreichere Texte handeln, sie werden für die jüngere Generation lesbar gemacht. Für Rücksendungen bitte einen frankierten Umschlag mit Anschrift beifügen.

Mittwochs | 10.30–12.00 Uhr | jeden 1. + 3. Mittwoch im Monat
06.03., 20.03., 03.04., 17.04., 15.05., 05.06., 19.06., 03.07., 17.07.,
07.08., 21.08., 04.09.2024

Leitung: Volkmar Felsch, E-Mail: volkmar.felsch@gmx.de
Susanne Möller, E-Mail: susanne.m888@yahoo.de

Anmeldung: Tel. 0241 - 2 11 55

Ein Stück, die Schrift der Sütterlin-Schrift von
auf und in alten Schriften lesen kann, über-
trägt Schriftstücke, die gebracht oder geschickt
werden, in die heutige Schrift. Es mag sich um
alte Briefe, auch Feldpost, um Urkunden oder
umfangreichere Texte handeln, sie werden für
die jüngere Generation lesbar gemacht.
Für Rücksendungen bitte einen frankierten
Umschlag mit Anschrift beifügen.

Foto: © Detlef Röper



Faszination Wildbienen

Vortrag und Gespräch

Donnerstag | 13.06.2024 | 15.00–17.00 Uhr
Ort: Annastraße 35, Aachen

Wenn es um Bienen geht, denken viele an unsere Honigbiene. Dabei sind wir auch von zahlreichen Wildbienen umgeben. In Deutschland gibt es etwa 560 verschiedene Arten, viele davon sind vom Aussterben bedroht. Detlef Röper ist nicht nur Imker, sondern auch ein begeisterter Wildbienen-Freund. In seinem Vortrag gibt er Einblick in die faszinierende Welt dieser „wilden“ Bienen und Anregungen, was wir alle für ihren Schutz tun können.

Gartenbesichtigung

(nur für Teilnehmer*innen des Wildbienen-Vortrags, bei schlechtem Wetter wird verschoben)

Donnerstag | 20.06.2024 | 15.00–17.00 Uhr

Im Garten von Detlef Röper können die Teilnehmer*innen des Vortrags Wildbienen beobachten und sich detailliert für die Anlage von artenreichen Blühflächen beraten lassen.

Diese Veranstaltung erfordert eine Anmeldung nach dem Vortrag (max. 10 Personen). Die Gartenbesichtigung wird in Burtscheid sein, die genaue Adresse erhalten die Angemeldeten rechtzeitig vorher.



DIGITALES ZENTRUM BeBi

Unser Zentrum bietet eine einladende und bereichernde Online-Plattform für Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Wir verstehen die Bedeutung von Begegnung und Bildung in dieser Lebensphase und möchten Ihnen die Möglichkeit geben, digital vernetzt zu sein und Neues zu entdecken.

In unseren offenen PC-Cafés können Sie in gemütlicher Atmosphäre Ihre digitalen Fähigkeiten erweitern. Egal, ob Sie sich mit sozialen Medien vertraut machen, Ihre E-Mails effektiver nutzen oder einfach nur Ihre Lieblingswebsites erkunden möchten - unsere engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Darüber hinaus laden wir Sie herzlich zu unserem Online-Stammtisch ein, wo Sie Gleichgesinnte treffen und sich über interessante Themen austauschen können. Ob es um aktuelle Nachrichten, Hobbyinteressen oder Lebenserfahrungen geht, unser Stammtisch bietet Ihnen die Möglichkeit, in anregenden Gesprächen neue Kontakte zu knüpfen und Ihr Netzwerk zu erweitern.



Aber das ist noch nicht alles! Beim Digital Kompass, zu dem wir als Standort gehören, finden Sie auch eine breite Palette an weiteren Angeboten. Von interaktiven Online-Workshops und Vorträgen bis hin zu spannenden virtuellen Exkursionen - wir möchten Ihnen ein vielfältiges und inspirierendes Programm bieten, das Ihren individuellen Interessen und Bedürfnissen gerecht wird.

Treten Sie ein in die digitale Welt des Austauschs, des Lernens und der Begegnung. Wir freuen uns auf Sie!

SIGNAL - Gruppe

In der Signal-Gruppe von „Engagiert älter werden“ werden Sie über Neuigkeiten und Aktuelles informiert!

„Signal“ ist eine Handy-App, ähnlich wie Whats-App, jedoch sicherer in der Datennutzung. Sie können sie auf Ihr Handy laden und unserer Gruppe beitreten. So bekommen Sie Aktuelles ganz schnell mit, neue Aktionen oder wenn mal etwas ausfällt, ...

So geht´s:

Beim Installieren helfen wir Ihnen gerne im PC-Café. Nach der Installation schreiben Sie eine Nachricht an die Nummer 0160 2824799. Sie werden dann von Gundi Großmann in die Gruppe aufgenommen.

Nachrichten können nur gelesen und nicht kommentiert werden, damit es keine Flut an Kommentaren auf Ihren Handys gibt.

Petra Fillinger und Gundi Großmann sind die Leiterinnen der Gruppe und können als einzige Infos weitergeben.

Seien Sie dabei und testen Sie gerne diese neue Möglichkeit.

Offenes PC-Café 50+

Wir begleiten Sie beim Surfen im Internet und geben Hilfestellungen. PCs sind vorhanden oder bringen Sie Ihren Laptop mit. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Kommen Sie einfach um 14 Uhr. Leitung: Dennis Metzdorf und Team

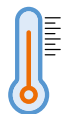
Mittwochs | 14.00–16.00 Uhr
Tel. 0241 - 2 11 55



Offenes PC-Café 50+ für Einsteiger*innen

Einführung in die Welt des Computers, E-Mail senden, Word, Internettipps, gemeinsam googlen u.v.m. an vorhandenen PCs oder bringen Sie Ihren Laptop mit. Leitung: Dennis Metzdorf und Team

Donnerstags | 14.00–16.00 Uhr
Tel. 0241 - 2 11 55



MouseMobil Besuchsdienst

MouseMobil steht Menschen zur Verfügung, die aufgrund von eingeschränkter Beweglichkeit oder der Pflege von Angehörigen das Haus schwer verlassen können. Wenn Sie dennoch Interesse haben, Computer, Internet und E-Mail unverbindlich kennenzulernen oder Ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln, sind unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gerne für Sie da. Kontaktieren Sie uns und steigern Sie Ihre digitalen Möglichkeiten mit MouseMobil!

Koordinator: Martin Etzbach
Anmeldung: Tel. 0241 - 2 11 55

ZOOM-Einführungen

Gerne erklären und zeigen wir Ihnen, wie die Videotelefonie ZOOM funktioniert.

Termin bitte telefonisch verabreden
Anmeldung: 0241 - 21155



Der Digital-Kompass

Auf der Internetseite des Digital Kompasses www.digital-kompass.de finden Sie unter Termine zahlreiche Online Vorträge, die über einen Link für alle Interessierten erreichbar sind. Sie können bequem von zu Hause aus teilnehmen oder sich mit einer Gruppe dazuschalten. Die Vorträge werden in der Regel aufgezeichnet.

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. führt gemeinsam mit Deutschland sicher im Netz e.V. den Digital-Kompass durch. Das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) fördert das Projekt.

Gute digitale Nachbarschaft

Im Lindenhaus bieten wir Ihnen einmal im Monat die Möglichkeit, mit eigenen oder gestellten Laptops und Tablets zu üben. Unsere ehrenamtlichen Helfer stehen Ihnen zur Seite. Kommen Sie vorbei und entdecken Sie gemeinsam mit uns die Welt des Internets!

1. Donnerstag im Monat | 10.00–12.00 Uhr, nicht in den Ferien
Ort: Lindenhaus, Weberstraße 26, Aachen
In Kooperation mit dem Verein für Diakonie

Digitaler Stammtisch

Online werden in offener Diskussionen Ideen, Wünsche und Erfahrungen ausgetauscht, alltägliche, kulturelle, philosophische, technische. Dazu sind alle eingeladen, die sich gern online unterhalten möchten. Den Zugangslink finden Sie auf unserer Homepage.

Donnerstags | 14.00–16.00 Uhr, wöchentlich
Austausch über Alles & Jedes

Internet entdecken – ganz praktisch

Wir möchten mit Ihnen zusammen das Internet erkunden. An diesem Termin gehen wir auf Ihre Interessen ein. Möchten Sie z.B.

- einen Museumstermin oder Zoobesuch online vereinbaren?
- den Abfallkalender für Ihre Straße ausdrucken?
- einen Termin im Bürgeramt buchen?
- Essen im Internet bestellen?

Dienstags | 17.00 Uhr
16.04.24 und 14.05.24

Leitung: Ellen Kreft-Mänz, Ralf Perrey und Rebecca Van den Brande
Online über ZOOM, Meeting ID 817 0942 1559, Kenncode 213841

Den Zugangslink finden Sie auf unserer Homepage. Sie können den Link auch erfragen per Mail an Rebecca.vandenBrand@malteser.org

Eine Kooperation der Malteser in Richterich und unserer Initiative.

Bundesweiter Digitaltag am 7. Juni 2024

Wie wir uns informieren, wie wir einkaufen, lernen, miteinander kommunizieren, ärztlichen Rat einholen, oder Dienstleistungen der öffentlichen Verwaltung in Anspruch nehmen – Digitalisierung verändert unseren Alltag tiefgreifend. Jede und Jeder sollte die Möglichkeit bekommen, sich souverän und sicher, selbstbewusst und selbstbestimmt in der digitalen Welt zu bewegen. Bei „Engagiert älter werden“ finden Sie dazu Unterstützung und Hilfe.

Bundesweit findet dazu jährlich ein Digitaltag statt. Mit über 2.500 Aktionen werden die unterschiedlichen Aspekte der Digitalisierung beleuchtet und gemeinsam über Chancen und Herausforderungen diskutiert.

In „Engagiert älter werden“ werden wir an diesem Tag Räume und Laptops zur Verfügung stellen, um an ausgewählten Aktionen mit unserer Unterstützung teilnehmen zu können. Anmeldungen sind ab sofort möglich per Mail oder telefonisch. Die Themen der Aktionen und genau Zeiten werden ca. 4 Wochen vorher auf unserer Homepage bekannt gegeben.

Freitag | 07.06.2024 | 8.00-22.00 Uhr



Unsere Veranstaltungen werden von engagierten Menschen in der zweiten Lebenshälfte ehrenamtlich geleitet. Hier haben sie die wunderbare Möglichkeit, ihr Wissen, ihre Talente, Interessen und Fähigkeiten freiwillig einzusetzen, sowohl zum eigenen Nutzen als auch zum Wohl anderer.

**Machen Sie mit.
Wir freuen uns auf Sie!**



LEBENSINN - MEDITATION

Lebenskunst ist etwas sehr alltägliches Achtsamkeitstraining

Eine Kunst die jede*r lernen kann!

Viele wissenschaftliche Studien bestätigen es: das regelmäßige praktizieren von ACHTSAMKEIT und MEDITATION hat einen heilenden Effekt auf unsere Gesundheit, die Psyche und die Seele.

Wir leben fortan bewusster, reduzieren Stress, Angst und depressive Gedanken.

Diese Art von Selbstversorgung bildet die Basis für ein glücklicheres Leben im HIER und JETZT.

Mit vielen entspannenden Übungen und ein wenig Theorie gehen wir gemeinsam den Weg zu mehr Lebensfreude, mehr Gleichmut und ein glücklicheres Leben.

- Meditieren ist so heilsam!! Jede*r kann es lernen.
- Entdecke deine innerliche Kraftquelle.
- Gebe Sinn an jeden neuen Tag.
- Werde ein bisschen mehr Lebenskünstler*in.

Kurs ist ausgebucht, Warteliste möglich.

Freitags | 14.00–16.00 Uhr

05.04., 12.04., 19.04., 03.05. und 17.05.2024

Teilnahmegebühren: 40 €

Leitung: Cecilia Mariën, Heilpraktikerin, Achtsamkeitstrainerin.

Meditative Kreistänze

Wir tanzen im Kreis oder in Reihe. Die Tänze führen uns durch den Jahreskreis und unser Motto ist die Freude an Bewegung und Musik. Wir tanzen mal ruhig meditativ, aber auch bewegt und schwungvoll zu Musik der Völker, klassischer Musik und Balladen.

Montags | 10.00–12.00 Uhr

Vorfrühling! Das neue Licht ist da.

19.02., 26.02., 04.03. und 11.03.24

Wir begrüßen den Mai – Kraft und Weisheit mit Sanftheit und Mitgefühl verbinden

29.04., 06.05., 13.05. und 27.05.24

Tanzend den Sommer genießen

01.07., 08.07., 15.07., 22.07. und 29.7.24

Ort: Frère-Roge-Straße 8-10, Aachen

Bitte leichte, bequeme Schuhe mitbringen!

Kostenbeitrag pro Treffen € 5,- einschl. Solidaritätsspende

Info: Erika Hitschler, Tel. 0241/61082

Tanzanleitung: Erika Hitschler und Gisela Baumann

Eine Anmeldung (bitte direkt unter 0241/61082) ist notwendig, da begrenzte Teilnehmerzahl

Philosophischer Gesprächskreis

– Grundfragen der Menschheit –

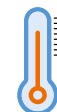
1. Was kann ich wissen? 2. Was soll ich tun? 3. Was darf ich hoffen? 4. Was ist der Mensch? fragt der Philosoph Immanuel Kant. Und wir mit ihm. Ich freue mich auf eine angeregte Kursreihe. Interessierte sind herzlich eingeladen.

Montags | 11.00–12.30 Uhr

08.04. bis 08.07.2024 und 12.08. bis 14.10.2024

Anmeldung an Claus Clausen: Tel. 0241 - 7 99 42

Leitung: Dr. Stephan Schank



Klangschalen - Klänge

Hören, Spüren, Fühlen, Entspannen

Dienstags | 11.00–12.00 Uhr

Dienstags 19.03., 30.04. und 14.05.2024

An-/Abmeldung erbeten unter 0241 - 16823743

Ort: Immanuelkirche, Siegelallee 2, Aachen

Teilnehmerzahl auf 8 begrenzt

Leitung: Marlene Destunis

Bitte unbedingt eine Matte/Decke, evtl. Kissen mitbringen, Socken, bequeme Kleidung.

Meditation auf christlicher Basis für Anfänger*innen

Erleben Sie bei den Treffen mehrere kurze Meditationen. Nach jeder Meditation gibt es Raum für Gespräche und den Austausch von inneren Bildern.

Perfekt für alle, die gerne erste oder auch weitere Schritte im Meditieren machen möchten und dabei die christliche Perspektive als leitenden Rahmen nutzen wollen.

Donnerstags | 11.00–12.00 Uhr

Ab 14.3.2024 wöchentlich

Leitung: Hinrich Stüwe

Anmeldung: Tel. 0241 2 11 55



UNTERSTÜTZUNG - ENGAGEMENT

Berufsausstiegsbegleitung

Beruf ade?!

Konnten Sie sich verabschieden? Was nun? Am Monatsende die Rente. Wie geht's weiter?

Neue Perspektiven suchen und finden! Endlich Träume und Ideen verwirklichen, die ich mir schon immer mal vorgenommen habe. Was könnte das sein?

Herzlich eingeladen sind Menschen, die nach ihrem Berufsleben neue Herausforderungen finden möchten.

Es geht darum, neue Ideen und Strukturen für die Lebensgestaltung zu entwickeln.

Vielleicht lassen sich alte Kinderträume verwirklichen.

Donnerstags | 18.00–20.00 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten: Tel. 01590-1854504

oder schreiben sie eine E-Mail an: engagiert@e-mail.de

Leitung: Martin Etzbach

Ankerlicht

„Ankerlicht“- Unser Angebot für Besuche und Unterstützung

Ein schöner Spaziergang, ein gutes Gespräch, zusammen Karten spielen oder rätseln - gemeinsames Erleben macht Spaß und tut Körper, Geist und Seele gut. Deshalb bieten wir Besuchspartnerschaften an. Melden Sie sich, wenn Sie sich Besuche wünschen oder sich ehrenamtlich als Besuchspartner*in engagieren möchten.

Aktuell möchten wir unser ehrenamtliches Besuchsteam verstärken. Wenn Sie aufgeschlossen und verlässlich sind und einem anderen Menschen regelmäßig etwas Zeit, aufrichtiges Interesse und Zuwendung schenken möchten, dann melden Sie sich sehr gerne bei uns!

Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt per Post oder Mail:

Engagiert älter werden, Ankerlicht, Annastr. 35, 52062 Aachen

ankerlicht@engagiert-aelter-in-aachen.de

Koordinatorin: Miriam Schack

Werkstatt aktiver Senioren und Seniorinnen

Wir sind handwerks-begeisterte Senioren und Seniorinnen, die in der Werkstatt kleine Möbelreparaturen durchführen, Nistkästen und Kindermöbel bauen und instandsetzen, kleine Holzprojekte und Spiele herstellen u.ä.

Zurzeit können wegen der Räumlichkeiten keine neuen Teilnehmer*innen aufgenommen werden. Wir helfen uns untereinander, wenn es nötig ist, ansonsten ist uns eine ruhige, eigenständige Arbeitsumgebung wichtig.

Wichtig ist uns aber auch der gedankliche Austausch bei Kaffee und Kuchen und ein gedeihliches Miteinander auch außerhalb der Werkstatt. Wir machen keine Arbeiten außerhalb der Werkstatt.

Wir machen keine Hausbesuche. Hierfür bitte vielleicht die Nummer von „Senioren helfen Senioren“ wählen: 0241 4504826

Mittwochs | 14.00–18.00 Uhr

Leitung: Rudolf Peters | Tel.0241 - 95 49 86 80

Email: wasaachen@gmail.com

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Treffen für Trauernde

Mitgeteiltes Leid ist halbes Leid:

Einmal monatlich treffen sich alleinstehende Frauen und Männer, die sich nach dem Tod eines nahen Angehörigen allein zurechtfinden müssen, zu einem Kaffee-Treffen.

Hier soll Raum sein, um über das Erlebte zu sprechen, Kontakte zu Menschen in ähnlicher Lebenssituation aufzunehmen und so aus der eigenen Isolation auszubrechen.

Vielleicht ergeben sich Möglichkeiten der gemeinsamen Freizeitgestaltung oder es finden sich neue Gesprächspartner/innen, die Zeit und Verständnis füreinander haben.

Dienstags | 10.00–11.30 Uhr

12.03., 09.04., 14.05., 11.06., 09.07. und 10.09.2024

Ort: DRK Depot, Talstraße, Aachen

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Mittwochs 10.00–11.30 Uhr

13.03., 03.04., 05.06., 03.07., 07.08. und 04.09.2024

Ort: Kohlscheid Markt 5, St. Katharina-Haus

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Umlage 4,00 €

Leitung: Hildegard Etzbach

Anmeldung Tel. 02407 - 9517826

In Kooperation mit dem DRK Aachen, Tel. 0241 - 99022640



MUSIK - SINGEN

Musikkreis flauto amabile

Die Musikgruppe flauto amabile besteht z.Z. aus vier Mitgliedern (2 Blockflöten, 1 Querflöte und 1 Gitarre). Unser Repertoire umfasst alte Musik (Renaissance- und Barockmusik) sowie Folklore und auch moderne Populärmusik. Wir treten gelegentlich auf.

Neue Mitspieler sind herzlich willkommen.

Freitags | 14.00–16.00 Uhr | 2 bis 4x monatlich

Ort: Annastraße 35

Leitung: Dr. Karl Schulz, Tel. 0241 - 7 01 82 95

Sing mit! flauto amabile

Die Musikgruppe flauto amabile bietet einmal im Monat Freitags ein Mitsingkonzert im Aachener Westpark an. Wir singen Volkslieder, Schlager und moderne Populärmusik. Mitsingende sind herzlich willkommen!

Freitags

08.03. + 12.04.2024 | 15.00 Uhr

07.06., 05.07., 02.08. und 06.09.2024 | 17.00 Uhr

Ort: Aachener Westpark

Leitung: Dr. Karl Schulz, Tel. 0151 59 13 97 71



GESUNDHEIT - BEWEGUNG

Bewegte Augen sehen klarer

Workshops zu einem bewussten Umgang mit dem Sehsinn

In diesem Workshop verbinde ich Informationen über das Sehen mit Bewegungseinheiten und Augenübungen.

Die Augen sind unser Fenster zur Welt. Sie lassen uns die Welt mit all ihren Schönheiten sehen. Erst bei Beschwerden und Erkrankungen erkennen viele, dass auch die Augen Aufmerksamkeit und Pflege bedürfen. Das Sehsystem kann sich in jedem Alter durch gezielte Bewegungen und Übungen erholen und verbessern. Augen- und Sehtraining bietet dazu vielfältige Möglichkeiten. Die Übungen sind alltagstauglich und erfordern keine aufwendigen Hilfsmittel.

Besonders günstig wirkt Augentraining z. B. bei trockenen Augen. Auch erhöht es die Anpassungsfähigkeit an unterschiedliche Lichtverhältnisse, senkt die Blendempfindlichkeit, verbessert das Nachtsehen, das Farbsehen.

Erkunden Sie mit mir die Welt Ihrer Augen.

Donnerstags | 14.00–16.00 Uhr | 16.05. und 12.09.2024

Anmeldung Tel. 0241 - 2 11 55 (Büro)

Referentin: Dorothea Nyssing, zertifizierte Augen- und Sehtrainerin

Die Teilnehmerzahl ist auf 16 begrenzt.

TanzImprovisation - TanzTheater

Bei der Umsetzung von Bewegungsideen können wir unsere Bewegungslust und unsere individuellen Bewegungsmöglichkeiten entdecken und ausprobieren. Es gibt dabei kein „richtig oder falsch“. Mit und ohne Kontaktimprovisation ist der Bezug zueinander in der Gruppe spürbar und macht das Tanzen spannungsreicher. Aus Tanz-Ideen können bewegte Geschichten entstehen oder Choreographien entwickelt werden.

Gymnastische Übungen zu Beginn der Stunde verbessern die Beweglichkeit und erhalten bzw. steigern die Fitness.

Mittwochs, außer dem ersten Mittwoch im Monat | 10.00–11.30 Uhr

Ort: Haus der Evangelischen Kirche, Bogenraum

Leitung: Bärbel Gündel | Anmeldung Tel. 0241 - 2 11 55

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt und momentan voll. Warteliste ist möglich.

Gripsgymnastik

Gripsgymnastik ist ein Angebot speziell für Menschen in der zweiten Lebenshälfte, um die geistigen Fähigkeiten wie logisches Denken, Konzentration und Kreativität zu trainieren und bis ins hohe Alter zu erhalten.

Um nicht nur auf abrufbares Wissen zurückzugreifen (wie dies z. B. beim Kreuzworträtsel oder Quiz der Fall ist), werden Übungen vorwiegend aus dem Zahlenbereich, dem räumlichen Vorstellungsvermögen und sogenannte Denksportaufgaben ausgewählt. Dies dient dazu, sich mit neuen, ungewohnten geistigen Inhalten zu beschäftigen und dadurch seinen „Grips“ zu trainieren.

Zu Beginn eines Kurses werden Fingerübungen gemacht, die die Hirndurchblutung steigern und die Koordination trainieren.

Man muss keine Vorkenntnisse haben (es reicht in der Regel die Kenntnis des Einmaleins), man sollte aber gerne tüfteln und Freude am Denken haben.

Donnerstags | 13.30–14.30 Uhr wöchentlich

04.04. bis 02.05.2024 und 06.06. bis 26.09.2024

Leitung: Dr. Brigitte Beier | Anmeldung Tel. 0241 - 5 83 48

Max. 12, mind. 5 Teilnehmende

In Zusammenarbeit mit der Bürgerstiftung Lebensraum Aachen.



Sport ab 60

Leichte Gymnastik zur Lockerung und Förderung der Gesundheit.

Die Teilnehmerzahl ist jeweils auf 12 begrenzt, daher ist eine Anmeldung aber auch Abmeldung notwendig, damit Interessentinnen von der Warteliste nachrücken können.

Es handelt sich um zwei verschiedene Gruppen.

Gruppe I

Mittwochs | 10.30–11.30 Uhr (Pause vom 04.04. bis 30.04.2024)

Gruppe II

Freitags | 10.30–11.30 Uhr (Pause vom 04.04. bis 30.04.2024)

Leitung: Vera Keuler

Yogakurse

Ein Kurs des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes

In unserer Gesellschaft mit hoher Lebenserwartung wird es immer wichtiger, sich körperlich und geistig fit zu halten. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Yoga als Weg zu einer positiven Lebenseinstellung erleben wollen. Dabei steht die Entspannung vom Alltagsstress, eine gesunde Atmung und der achtsame Umgang mit den individuellen Bewegungsmöglichkeiten der Teilnehmer im Mittelpunkt. Unser Ziel ist es, dass sich die Teilnehmer nach jeder Yogastunde erholt und vitaler fühlen. Wir sind ausgebildete Yogalehrer, verrentet bzw. pensioniert, und unterrichten gemeinsam in Gruppen bis zu 10 Teilnehmern unter Einbeziehung von Gitarrenbegleitung.

Mittwochs | 16.00–17.00 Uhr | 10.04.2024 bis 05.06.2024 (8 Termine)

Teilnahmebeitrag: 55,- €

Ort: Haus der Evangelischen Kirche

Frère-Roger-Straße 8-10, 52062 Aachen

Leitung: Birgit Fredebeul, Carsten Taudte

Anmeldung an B. Fredebeul / C. Taudte, 0241 957 87651 oder per E-Mail an: c.taudte@gmx.net

Ein weiterer Yogakurs startet im September. Konkrete Angaben zu Kosten, Ort und Zeit sind erst im August möglich.



KULTUR - KREATIVITÄT

TheaterTreff

Wir gehen einmal im Monat gemeinsam ins Theater und besprechen die Aufführungen an einem separaten Termin mit der Theaterpädagogin.

Momentan keine Neuzugänge möglich.

Jeden 2. Freitag im Monat | 12.00 Uhr

Leitung / Anmeldung: Hanna Retzlaff

Tel. 0241 - 1 39 45, E-Mail: hanna.retzlaff@web.de

Literaturgesprächskreis

Dienstags | monatlich | 10.00–11.45 Uhr

12.03.2024 Jess Jacobsen: Abschlussball

16.04.2024 Bernhard Schlink: Die Enkelin

14.05.2024 Hubert Messner: Der schmale Grat

11.06.2024 Marie Sand: Wie ein Stern in mondloser Nacht

02.07.2024 Caroline Wahl: 22 Bahnen

13.08.2024 Ruth Shaw: Der Buchladen am Ende der Welt

17.09.2024 Katharina Mevissen: Ich kann dich hören

Anmeldung bei Renate Brün, Tel.: 0032/87/552857

oder Tel.: 0241-56520003 oder E-Mail: bibliophil.brun@skynet.be

Orgelcafé

Orgelcafé, das heißt Orgelkonzerte am Vormittag mitten in der Woche.

06.03.2024 mit Organist Klaus-C. von den Kerkhoff

15.05.2024 mit Kirchenmusiker und Chorleiter Hans-Josef Loevenich

31.07.2024 mit Organist Heiner Oepen

10.15 Uhr | Frühstück im Gemeindehaus neben der Kirche

10.45 Uhr | Einführung in das Orgelkonzert

11.00 Uhr | Orgelkonzert

Anmeldung: Tel. 0241 - 2 11 55 Büro

Unkostenbeitrag: 5€ | Leitung: Gunhild Großmann und Team

Theaterprojekt

Schwerpunkt: Theaterimprovisation und Theatersport

Aktiv älter werden – wieder das „Spielen“ lernen! Ein Einstiegskurs für theaterbegeisterte Senioren.

Aus dem reichen Erfahrungsschatz älterer Menschen lassen sich gute, spannende, lustige, vielleicht auch traurig anrührende Geschichten erzählen. Aus autobiografischen Ansätzen heraus können mit theatralischen Mitteln diese Erinnerungen in szenisches Spiel umgesetzt werden. Begonnen wird mit Aufwärmübungen und spielerischer Improvisation. Leichte Theaterübungen ebnen den Weg zum Spielen von ganzen Stücken. Auch einfache Formen des Tanzes und des Gesangs können eingebaut werden.

Wer Einblick in die Theaterarbeit bekommen möchte, ist gerne willkommen nach vorheriger Anmeldung im Büro.

Dienstags | 9.30–12.00 Uhr

Leitung: Rena Zieger, Theaterpädagogin BuT

Anmeldung Tel. 0241 - 2 11 55

In Kooperation mit der Bürgerstiftung Lebensraum.



Theateraufführung der „Golden Annas“

Samstag | 27.4.2024 | **Premiereabend**

Sonntag | 28.4.2024 | **10.00 Uhr Matinee**

Aachenaem – die exklusive Seniorenresidenz

Frau Quadflieg wird vermisst

Weitere Infos folgen im Schaukasten und im Internet.

Literaturkreis am Mittwoch

Mittwochs | monatlich | 17.00–18.30 Uhr

20.03.2024 Jess Jacobsen: Abschlussball

17.04.2024 Bernhard Schlink: die Enkelin

15.05.2024 Hubert Messner: Der schmale Grat

19.06.2024 Marie Sand: Wie ein Stern in mondloser Nacht

03.07.2024 Caroline Wahl: 22 Bahnen

14.08.2024 Ruth Shaw: Der Buchladen am Ende der Welt

18.09.2024 Katarina Mevissen: Ich kann dich hören

Anmeldung bei Renate Brün, Tel.: 0032/87/552857

oder Tel.: 0241-56520003 oder E-Mail: bibliophil.brun@skynet.be

Patchwork Treff

Der Vormittag richtet sich an Patchwork- und Textilkunstbegeisterte, die ihre eigenen Projekte und Hilfsmittel (bzw. Nähzubehör, Nähmaschine) mitbringen. Während des Nähens können Erfahrungen ausgetauscht, zu Fragen Antworten gefunden, Neues begonnen und angefangene Werke fertiggestellt werden.

Mittwochs | 9.00–12.30 Uhr

13.03., 10.04., 08.05., 05.06., 03.07., 04.09.2024

Anmeldung über Rosita Pirrwitz, 0151-22182155

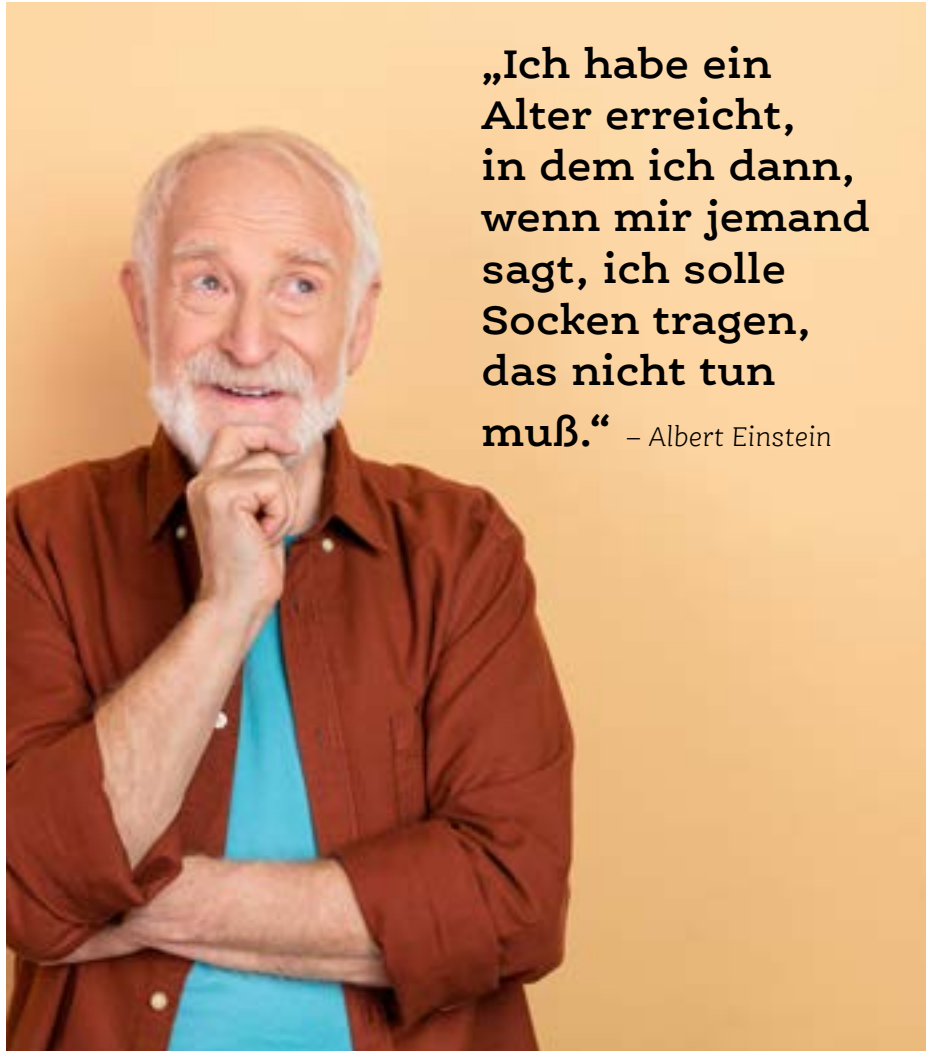
Für Rückfragen: romosy2011@gmail.com

Die Teilnehmerzahl ist auf 11 begrenzt.

Kreativ aktiv

Im Mai / Juni wird es ein kreatives Angebot (4 Termine) unter der Leitung von Beate Wolpers geben. Aus Flaschen und anderen Formen werden Vögel/Gänse. Gearbeitet wird mit Pappmaschee und Acrylfarben. Seien Sie gespannt, die Ergebnisse sind eindrucksvoll.

Termine auf Anfrage, Anmeldung Tel. 0241 2 11 55



„Ich habe ein
Alter erreicht,
in dem ich dann,
wenn mir jemand
sagt, ich solle
Socken tragen,
das nicht tun
muß.“ – Albert Einstein



AUSFLÜGE

Ornithologische Exkursion für Einsteiger

Wir beobachten Park- und Gartenvögel am Hangeweiher und lernen verschiedene Arten kennen. Gerne ein Fernglas mitbringen.

Samstag | 27.04.2024 | 9.00–11.00 Uhr

Treffpunkt: Park Hangeweiher, Aachen

Leitung: Nora Zenker und Lukas Oßmann von NABU

Keine Anmeldung nötig

In Kooperation mit NABU-Stadtverband Aachen e.V.

Freizeitgestaltung ohne Alkohol

Natur und Kultur für Senioren mit alkoholfreier Rucksackverpflegung und dem Wetter angemessener Kleidung.

Verbindliche Anmeldung jeweils eine Woche vorher bei

Herrn Rösgen, Tel. 0241 - 2 12 30.

Samstag | 20.04.2024, 10.45 Uhr AC-Bushof (Bus)

Museum Vieille Montagne in Kelmis

Samstag | 25.05.2024, 9.45 Uhr AC-Bushof (Bus)

„Bankgeheimnisse“ in Monschau (Fotografie-Forum der Städtereion)

Samstag | 22.06.2024, 10.45 Uhr AC-Hbf (Bahn)

Energeticon Alsdorf – Nachhaltigkeit in der Zukunft

Samstag | 17.08.2024, AC-Hbf (wegen vieler wechselnder Baustellen nur kurzfristig planbar)

Je nach Möglichkeit Schloss Benrath Düsseldorf oder Eisenbahnmuseum Dieringhausen

Zwischendurch Besuche von Konzerten der Musikhochschule Aachen

AachenWanderRunden

Kleine Aachener Rundwanderungen von jeweils ca. zwei Stunden und wenn möglich, mit anschließender Einkehr. Mit Gisela Lenze, Dipl. Naturführerin

Dienstags | 14.00–16.00 Uhr

09.04., 07.05., 11.06., 16.07., 20.08. und 17.09.2024

2€ Solidaritätsspende, Anmeldung: giaselal@icloud.com

Der Treffpunkt wird nach der Anmeldung zeitnah bekannt gegeben.

Tagesfahrten mit Bus

Brüssel & Königliche Gewächshäuser

Königliche Pflanzenpracht

Erleben Sie die einzigartige gläserne Kuppelstadt - eine der schönsten botanischen Sammlungen der Welt, die nur an wenigen Tagen im Jahr der Öffentlichkeit zugänglich ist. Aufenthalt in den Gewächshäusern ca. 1,5 Stunden und ca. 3,5 Stunden im Zentrum von Brüssel. Entdecken Sie die Stadt voller Geschichte(n), Architektur, Gastronomie, Kultur... und noch viel mehr! Rückfahrt: 17.00 Uhr.

Freitag | 03.05.2024 | 8.00–20.00 Uhr

Kosten: 55 €

Anmeldung bei Siepen-Reisen, Tel. 02421-88975-0, hier erfahren Sie auch den genauen Abfahrtsort in Aachen

Blument Teppich Brüssel

Blütenmeer zu Füßen des Rathauses

Alle 2 Jahre bedeckt der 1.680 qm große bunte Blument Teppich den historischen Marktplatz Grand Place im Herzen der Brüsseler Altstadt mit seinen prachtvollen Ornamenten. Jede Ausgabe überrascht mit einem neuen Muster: Anmutige Arabesken, aufwendige Formen, prächtige Farben. Freier Aufenthalt bis zur Rückfahrt um 16.30 Uhr.

Freitag | 16.8.2024 | 8.30 – ca. 19 Uhr

Kosten: 55 €

Anmeldung bei Siepen-Reisen, Tel. 02421-88975-0, hier erfahren Sie auch den genauen Abfahrtsort in Aachen

Blument Teppich Brüssel

Blütenmeer zu Füßen des Rathauses

Samstag | 17.8.2024

Kosten 44 €

Genauere Infos und Anmeldung unter www.wirtz-reisen.de/busreisen/tagesfahrten oder Tel. 02405 / 4469-0

Bild von Gai auf Pixabay





SPRACHEN

Bei den Sprachkursen handelt es sich um laufende Kurse, zu denen neue Interessent/innen nach Absprache dazukommen können. Bei den Französisch Kursen ist momentan nur Warteliste möglich.

Französisch, 3 Kurse

Montags | wöchentlich
04.03.–08.07.2024

Max. 13 TN, Leitung Robert André Gagnon
An-/Abmeldung Tel. 0241 - 2 11 55

Französisch II, mit Vorkenntnissen
12.45–13.45 Uhr

Französisch I, mit geringen Vorkenntnissen
14.15–15.15 Uhr

Französisch III, Konversation
16.15–17.45 Uhr

Niederländisch Stammtisch

Samen Nederlands praten ... Ja, gezellig!
In gemütlicher Runde unterhalten wir uns über vielseitige Themen.

Donnerstags | 18.00–19.30 Uhr | 14tägig in ungeraden Kalenderwochen
14.03., 28.03., ... 12.09.2024

Leitung / Anmeldung: Janny Piel, Tel. 0241 - 7 33 94
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.



Latein für Fortgeschrittene

Wir lesen „Descriptio Aquisgrani“. Auch Werke klassischer Literatur oder mittelalterlicher Texte. Die Auswahl erfolgt in gemeinsamer Besprechung.

Man ist nie zu alt, um seinen Geist frisch zu halten und Neues zu erfahren.
Es erwartet Sie ein netter Kreis.

Montags | 10.45–12.15 Uhr

An-/Abmeldung Tel. 0241 - 2 11 55
Leitung: Dirk Leistikow



Englisch Stammtisch

Wir beginnen mit lockerer Unterhaltung in englischer Sprache bei durchschnittlichem Niveau und gehen dann zu einer Diskussion über ein aktuelles Thema. Vorträge von Teilnehmenden sind immer willkommen aber nicht verpflichtend. Wir freuen uns am Zusammensein und es geht humorvoll und zwanglos zu. Welcome!

Donnerstags | 19.00–20.30 Uhr | 14tägig in geraden Kalenderwochen
07.03., 21.03., ... 19.09.2024

Anmeldung direkt bei Anke Murray, Tel. 0241 - 1 69 86 66

Leitung: Anke Murray

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.



Englisch Konversationskurs

Ein Kurs des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes.

Start talking, bring your Ideas to class.

Für Interessierte mit mittleren Vorkenntnissen.

Mittwochs | 15.00–16.30 Uhr
10.04. bis 05.06.2024 (8 Termine)

Teilnahmebeitrag: 55 €

Leitung: Anne H. Reuters

Anmeldung: Tel. 0241 – 453162, E-Mail: simone.graff@ekir.de

Englisch für Interessierte mit ca. 2 Jahren Vorkenntnissen

Ein Kurs des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes.

Das Angebot steht allen Menschen offen, die vor einiger Zeit Englisch gelernt, die Sprache aber wenig angewendet haben.

Hier können Sie Ihre Kenntnisse gemeinsam auffrischen und praktisch umsetzen.

Dienstags | 14.00–15.30 Uhr
09.04. bis 28.05.2024 (8 Termine)

Teilnahmebeitrag: 55 €

Leitung: Anne H. Reuters

Anmeldung: Tel. 0241 – 453162, E-Mail: simone.graff@ekir.de



MITARBEITERTREFFEN

Reflexionstag

Dreimal jährlich veranstaltet die Initiative einen Reflexionstag der Steuerungsgruppe, um über Fragen ihrer Arbeit neu nachzudenken bzw. sie zu verbessern.

Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen aus allen Bereichen von „Engagiert älter werden“ sind ab 13 Uhr herzlich eingeladen, dazu zu kommen. Bitte melden Sie sich dazu an.

Mittwoch | 23.05.2024 | 11.00–17.00 Uhr

Anmeldung Tel. 0241 - 2 11 55



Ohne Ihre regelmäßigen kleinen und größeren Spenden ist vieles nicht möglich.

WIR SAGEN DANKE!



EÄW AACHEN-WEST

Herzlich willkommen zu unseren Veranstaltungen.

Eine Anmeldung zu allen Gruppen ist wünschenswert. Dabei können Sie auch eventuelle Änderungen erfahren.

Soweit nicht anders vermerkt, treffen sich die Gruppen in der

Genezareth-Kirche
Vaalser Str. 349, 52074 Aachen

Bushaltestelle Westfriedhof

Ansprechpartnerin: Ulrike Overs
Tel.: 0241 - 9903001
E-Mail: u.overs@netzanschluss.org

Folgende Gruppen treffen sich regelmäßig:

Wandergruppe

Montags | wöchentlich | 10.00 Uhr
Treffpunkt oberhalb der Haltestelle Reutershag Richtung Stadt

Malen mit Acryl

Montags | wöchentlich | 15.00 Uhr

Gemeinsames Singen

Montags | Jeden letzten Montag im Monat | 15.00 Uhr

Offener Männerkreis (OMK)

Dienstags | wöchentlich | 10.00 Uhr

Spiel und Spaß mit Brettspielen

Dienstags | 14 täglich in geraden KW | 15.00 Uhr

Frühstück mit Literatur

Mittwochs | An jedem zweiten und vierten Mittwoch im Monat | 10.00 Uhr

Spanischtreff

Donnerstags | wöchentlich | 16.30 Uhr

Parlons francais

Donnerstags | Jeden ersten Don. im Monat | 19.15 Uhr

Klöntreff

Donnerstags | Jeden dritten Don. im Monat | 18.00 Uhr in der Pizzeria Reutershagweg/Schurzelter Str.

Faden-Werk(eln) - Handarbeitstreff

Freitags | Jeden letzten Freitag im Monat | 10.00 Uhr

AGBs - Kosten - Spenden

Ausführliche AGBs finden Sie auf unserer Internetseite www.engagiert-aelter-in-aachen.de oder im Büro der Initiative.

Hier das Wichtigste im Überblick:

Teilnahmebedingungen, Anmeldung

- Grundsätzlich sind die Veranstaltungen der Initiative für alle offen.
- Bei manchen Veranstaltungen gibt es eine Begrenzung der Teilnehmerzahl. Darum bitten wir Sie, sich telefonisch anzumelden. Eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter gilt als Anmeldung (Bitte Telefonnummer hinterlassen!).
- Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht. Bei Ausfall benachrichtigen wir Sie umgehend.
- Die Veranstaltungen und Treffen von „Engagiert älter werden“ sind grundsätzlich kostenlos. Wir bitten jedoch um eine Solidaritätsspende für „Engagiert älter werden“. So geben die einen ihren Einsatz in Form von Mitarbeit, die anderen jedes Mal eine kleine freiwillige Spende ab 1,50 € wenn sie an Angeboten teilnehmen.
- In der Regel sind unsere Veranstaltungen barrierefrei zugänglich. Das ist jedoch nicht in allen Räumen möglich. Wenn Sie einen barrierefreien Zugang benötigen, melden Sie sich bitte vor der Veranstaltung, an der Sie teilnehmen möchten, bei uns im Büro unter Tel. 0241 - 2 11 55

Spenden für Engagiert älter werden

Wir bitten um Spenden, um damit Getränke, Veranstaltungen, Materialien und vieles mehr zu finanzieren.

Ohne Ihre regelmäßigen kleinen und größeren Spenden ist vieles nicht möglich.

Spenden

Für Spenden darüber hinaus sind wir sehr dankbar, sie fließen direkt in die Arbeit und die Weiterentwicklung der Initiative. Die Bankverbindung finden Sie unter Impressum auf Seite 6.

Ab 50 € stellen wir Ihnen gerne eine Spendenquittung aus, für Beträge darunter gilt der Kontoauszug als Spendenbeleg.

Spenden aktuell:

Neben der Unterstützung des alltäglichen reichgestalteten Lebens von „Engagiert älter werden“ durch Ihre Spenden, gibt es besondere Projekte, die nur mit Ihren Spenden finanziert werden können:

Das Projekt Ankerlicht z.B. wird weitgehend durch Ihre Spenden finanziert und dadurch erst möglich!

Evangelische Initiative ENGAGIERT ÄLTER WERDEN

Leitbild

- Die evangelische Initiative ENGAGIERT ÄLTER WERDEN wurde gegründet, um zu zeigen, dass älter werdende Menschen Verantwortung für sich und andere in der Gesellschaft übernehmen wollen. Die Initiative ermöglicht es älteren Menschen, mit ihren Fähigkeiten, Erfahrungen und ihrem Wissen gesellschaftliches Leben zu gestalten.
- In der evangelische Initiative ENGAGIERT ÄLTER WERDEN stehen Menschen ohne Ansehen der Person, Herkunft oder Religion den in der Mitte des Planens und Handelns.
- Die evangelische Initiative ENGAGIERT ÄLTER WERDEN versteht sich als Forum für Menschen in der zweiten Lebenshälfte mit all ihren Stärken und Schwächen im gemeinsamen Engagement. „Hier kann ich sein, wie ich bin.“
- Die evangelische Initiative ENGAGIERT ÄLTER WERDEN bringt Menschen miteinander in Kontakt, verknüpft Menschen mit ähnlichen Interessen und vermittelt Hilfen.
- Die evangelische Initiative ENGAGIERT ÄLTER WERDEN ermutigt und unterstützt Menschen, aktiv mit ihrer Lebenssituation, den sich verändernden Perspektiven, ihren Wünschen und Bedürfnissen umzugehen.
- Die evangelische Initiative ENGAGIERT ÄLTER WERDEN möchte, dass die Begriffe „Solidarität“ und „gegenseitige Wertschätzung“ gelebt werden.
- In diesem Sinne sind die christlichen Werten Fundament ihres Handelns. So wird Nächstenliebe im gegenseitigen Geben und Nehmen lebendig.

Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Verzagtheit gegeben, sondern den Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.

2. Timotheus 1, 7



Engagiert
älter werden
EVANGELISCHE INITIATIVE AACHEN



Annastraße 35, 52062 Aachen | Tel. 0241 - 2 11 55
info@engagiert-aelter-in-aachen.de | www.engagiert-aelter-in-aachen.de