

Engagiert älter werden

EVANGELISCHE INITIATIVE AACHEN



PROGRAMMHEFT

Nr. 86:
Dezember 2018,
Januar,
Februar,
März 2019



Evangelisches
Erwachsenenbildungswerk
Nordrhein

Gütesiegel Weiterbildung



WER WIR SIND

Die Evangelische Initiative „Engagiert älter werden“ ist ein **pluspunkt-Begegnungszentrum** im Aachener Zentrum, das allen offen steht und viele Möglichkeiten zu Geselligkeit, Kultur, Bildung, Orientierung und Lebenssinn bietet.

Eine Zweigstelle von „Engagiert älter werden“ finden Sie jetzt auch im Aachener Westen. Koordinatorin und Ansprechpartnerin für die Ideen und wachsenden Angebote von „**Engagiert älter werden**“ **Aachen-West** ist Ulrike Overs. Beheimatet ist der Standort in der neuen Evangelischen Gezareth-Kirche, Vaalser Str. 349, 52074 Aachen.

Ehrenamt

Unsere Veranstaltungen (außer Fortbildungen) sind grundsätzlich ehrenamtlich geleitet, weil wir Menschen in der zweiten Lebenshälfte die Möglichkeit bieten, ihr Wissen, ihre Talente, Interessen und Fähigkeiten für sich und andere ehrenamtlich einzusetzen.

Veranstaltungen

Das aktuelle Leben bei uns ist geprägt von zahlreichen Interessensgruppen (Sütterlin, philosophischer Gesprächskreis, Englisch- und Niederländisch-Stammtisch, Werkstatt aktiver Senioren, ...) und ehrenamtlich geleiteten Unterstützungs- und Bildungsangeboten (Sprachen, PC-Cafés, Sport, Trauerfrühstück, Migrantinnengruppe, ...).

Beratung

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Beratung und Vermittlung von Menschen, die Kontakte und Hilfen suchen. Diese Beratung und Vermittlung findet in regelmäßigen Sprechstunden statt und wird ebenfalls zu einem großen Teil ehrenamtlich geleistet.

Mitarbeit

Um die 100 ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen, drei hauptamtliche Mitarbeiter/innen mit eingeschränkter Stundenzahl und zahlreiche Besucher/innen gestalten und leben momentan die Idee von „Engagiert älter werden“ in Aachen.

Evangelische Initiative „Engagiert älter werden“

Annastr. 35, 52062 Aachen

Telefon: 0241–2 11 55

Email: info@engagiert-aelter-in-aachen.de

Internet: www.engagiert-aelter-in-aachen.de

Ansprechpartner/innen

Gunhild Großmann

Leitung

Telefon: 0241 - 2 11 55

Gunhild.grossmann@ekir.de

Sprechzeit Di. 11–13 Uhr nach Vereinbarung



Julia Debus

Büro

Telefon: 0241 - 2 11 55

Julia.debus@ekir.de



Dennis Metzdorf

Büro, EDV

Telefon: 0241 - 2 11 55

Dennis.metzdorf@ekir.de



Ulrike Overs

Leitung „Engagiert älter werden“ Aachen – West

Telefon: 0241 - 9 90 30 01

Ulrike.overs@ekir.de



Ort der Veranstaltungen

Gemeindehaus der Evangelischen Annakirche, Annastr. 35

Manches findet an anderen Orten statt, in diesem Fall finden Sie den Ort in der Beschreibung der Veranstaltung.

Kosten der Veranstaltungen finden Sie auf Seite 43

Sprechstunden



montags 9.30–11.30 Uhr und donnerstags 16–18 Uhr



Eingeschränkt in den Ferien, nicht am 21.02.2019 (Reflexionstag)

Inhaltsverzeichnis

1. Sprechstunde – Beratung – Vermittlung	6
2. Ehrenamtliche Möglichkeiten	7
3. Sprechstunde des Seniorenrates Aachen-Mitte + Soers	7
4. Bücherecke im Annasaal	8
5. Sprechstunde zu Pflege und Vorsorge	8
6. Glaube – Religion – Philosophie – Meditation	9
6.1 Philosophischer Gesprächskreis	9
6.2 Meditative Kreistänze	9
6.3 Workshop: Eigene Gaben zur Entfaltung bringen NEU	10
7. Wohlbefinden – Sport – Gesundheit	10
7.1 Klangschalen-Klänge	10
7.2 Café zum Herzen	11
7.3 Bewegte Augen sehen klarer – Workshop	11
7.4 Kreatives Tönen Neu	12
7.5 Rhythmus, bei dem jeder mit muss!	12
7.6 Sport ab 60 Gruppe I und Gruppe II	12
7.7 Gemeinsam singen mit Rita und Christoph	13
7.8 Singkreis am Donnerstagnachmittag	13
7.9 Vital und gesund ?!	13
7.10 Vital und gesund ?! – Offene Fragestunde	14
8. Begegnung und Geselligkeit	14
8.1 Treffpunkt Café Anna	14
8.1 Frauenstammtisch „ab 40“	15
8.2 Der Mittwochstreff	15
8.3 Frauenstammtisch von „Engagiert älter werden“	15
8.1 Der Dienstagstreff	16
8.2 Älter werden im gemeinsamen Schulterschluss	16
8.1 Kochen in „Engagiert älter werden“	16
8.2 Spielen u. Spielgruppen in „Engagiert älter werden“	17
8.1 Scrabble	17
8.2 Kegelkreis am Nachmittag	17
9. Bildung und Wissen	18
9.1 Talentkompass – Leben (im Älterwerden) planen und gestalten	18
9.2 Das PC-C@fé am Mittwoch	18
9.3 PC-C@fé: Auf in die Welt des Internets NEU	19
9.4 MouseMobil – Computereinführung	19
9.1 Kreatives Schreiben	19

9.2	Für Sprachtüftler und -bastler – Wörtern auf der Spur	20
9.3	Gripsgymnastik – ohne Vorkenntnisse	20
9.4	Schriftstücke aus alten Schriften heute lesbar machen	21
10.	Wanderungen – Ausflüge – Exkursionen	21
10.1	Hoch auf's Plateau und zum Kreuz der Verlobten.....	21
10.1	Narzissenwanderung um die Emmaburg mit Frau Sosinka	21
10.2	Freizeitgestaltung ohne Alkohol	22
10.3	Über Siebenwege musst du gehen	22
11.	Sprachen.....	23
11.1	Französisch für Anfänger	23
11.2	Französisch mit Vorkenntnissen	23
11.3	Französisch mit geringen Vorkenntnissen	23
11.4	Französisch Konversation	24
11.5	Französisch für Fortgeschrittene	24
11.6	Latein für Fortgeschrittene	24
11.7	Englisch-Stammtisch.....	24
11.8	Niederländisch-Stammtisch	25
12.	Kulturelles und kreatives Miteinander	25
12.1	Patchworktreff NEU.....	25
12.2	Orgelcafé in der Annakirche	25
12.3	TheaterTreff <i>seniorTrainerin</i>	26
12.4	Buch-Vorstellung und Vorträge	26
12.5	Literatur am Vormittag	26
12.6	Literaturkursus am Mittwoch	27
12.7	Theaterprojekt „Aktiv älter werden“.....	27
12.1	Bilderausstellung.....	28
12.2	Flötenkreis „Flauto Amabile“	28
13.	Unterstützung und Engagement	28
13.1	Berufsausstiegsbegleitung <i>seniorTrainerin</i>	28
13.2	Trennung und Scheidung NEU	29
13.3	Werkstatt aktiver Senioren	29
13.4	Migrantinnen Treff <i>seniorTrainerin</i>	30
13.5	Mitgeteiltes Leid ist halbes Leid – Montagstreffen für Trauernde ...	30
14.	Fortbildungen, Mitarbeitertreffen, Qualifizierung	31
14.1	Mitarbeiterbesprechung des EÄW-Teams	31
14.2	Mitarbeiter – Adventsfeier	31
14.3	Reflexionstag der Initiative „Engagiert älter werden“	31
14.4	Mitarbeiterfrühstück.....	31

15. Engagiert älter werden in Aachen-West	NEU	32
15.1 Tausch und Treff		32
15.2 Stammtisch Aachen-West		32
15.3 Gemeinsames Singen		32
15.4 Kinobesuche oder Kleinkunstveranstaltungen		32
15.5 Spanischtreff		33
15.1 Montags-Wanderungen		33
16. Kooperationen		33
16.1 60+Frühstücks- und Erzählcafé		33
16.2 Offenes Singen		34
16.3 Niederländisch		34
16.4 Reparaturdienst „Senioren helfen Senioren“		34
16.5 Alternativer Männerkreis		35
16.6 Sicher & Mobil		35
17. Chiffreanzeigen		35
17.1 Begegnung und Geselligkeit		36
17.2 Bildung und Wissen		36
17.3 Hilfen und Engagement		36
17.4 Verschiedenes		40
18. Ausblick auf die folgenden Monate		41
19. Gütesiegel Weiterbildung		42
20. Allgemeine Geschäftsbedingungen, Kosten, Spenden		42

1. Sprechstunde – Beratung – Vermittlung

ACHTUNG: geänderte Zeiten

montags
9.30–11.30 h

donnerstags
16–18 Uhr

dienstags
11–13 Uhr
nur mit Termin

nicht
am.21.02.2019

Unsere wöchentlich angebotenen Sprechstunden sind offen für jeden: Wir hören Ihnen zu.

Wir besprechen mit Ihnen, wie Sie unser breites Angebot nutzen können. Wir helfen Kontakte zu finden, besonders wenn man plötzlich allein ist oder neu zugezogen in Aachen. Dazu können Sie in unsere Kartei aufgenommen und je nach Interesse vermittelt werden oder Sie haben die Möglichkeit, in diesem Programmheft eine Anzeige aufzugeben.

Beratung zu Ehrenamt und rund ums Älterwerden erhalten Sie ebenfalls in unseren Sprechstunden. Tel. 0241 / 2 11 55

2. Ehrenamtliche Möglichkeiten

Hier in der Evangelischen Initiative **ENGAGIERT ÄLTER WERDEN** wird Menschen aller Altersstufen die Möglichkeit gegeben, ihr Lebens- und Alltagswissen weiterzugeben, Herzensanliegen umzusetzen und eine sinnvolle Aufgabe zu finden.

Das vorliegende Programmheft ist eine aktuelle Zusammenstellung aller Aktivitäten, die durch ehrenamtlich tätige Menschen zustande kommen.

Die **Initiative hat sozusagen eine Lotsenfunktion** und unterstützt und vernetzt Aktivitäten und Nachfrage.

Und so freuen wir uns ...

... über alle, die neu zu uns gekommen sind, sich hier ehrenamtlich engagieren und Neues anbieten.

Aktuell gesucht:

- **Menschen, die gerne andere unterstützen und ihnen helfen**, z.B. bei Spaziergängen, beim Einkaufen, oder indem sie vorlesen, Gesellschaft leisten ...
- **Immer gesucht:** Menschen, die ihre Fähigkeiten und ihr Lebenswissen ehrenamtlich weitergeben möchten.

Weitere Einzelheiten erfahren Sie im persönlichen Gespräch. Ansprechpartnerin ist Frau Großmann, Tel. 0241 / 2 11 55. Leider können wir Fahrtkosten und Parkhausgebühren nur in Ausnahmefällen erstatten.

3. Sprechstunde des Seniorenrates Aachen-Mitte + Soers

mittwochs

12.30-14 Uhr

05.12.2018,

09.01.,

06.02.,

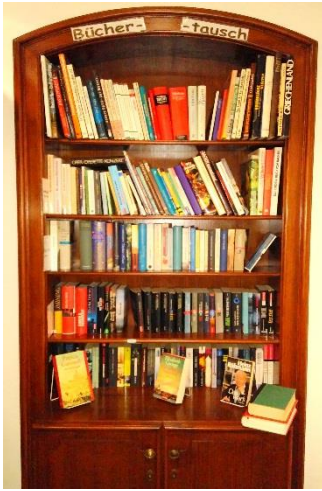
13.03. u.

03.04.2019

An diesen Terminen stehen Ihnen zwei Seniorenräte der Bezirke Aachen-Mitte und –Soers für Ihre Fragen, Wünsche, Anliegen, Vorschläge, Ideen ... für ein **seniorenfreundliches Aachen** zur Verfügung. Alles, was Sie in diesen Stadtteilen stört, was fehlt oder wo Veränderung Ihrer Meinung nach nötig ist, können Sie hier anbringen.

Dagmar Bach, Tel. 0241 37698, Tel.: 0151 58752728 und
Günter Behner, Tel.: 0241 99032604, Tel.: 0178 9696933
freuen sich Sie und Ihre Ideen kennen zu lernen!

4. Bücherecke im Annasaal



Lust auf ein gutes Buch?

Inzwischen verfügen wir über ein vielfältiges Angebot von guten Büchern (auf dem Bild ist nur die Hälfte zu sehen), die darauf warten mitgenommen und/oder getauscht zu werden. Wir freuen uns insbesondere über aktuelle Romane und Krimis, die gerne gelesen werden.

Unsere Bücherecke ist jederzeit zugänglich außer in Belegungszeiten des Annasaals, die Sie telefonisch erfragen können unter der Tel.: 0241 / 2 11 55.

Leitung: Christel Niederstadt und Waltraud Koenen

5. Sprechstunde zu Pflege und Vorsorge

mittwochs

14–16 Uhr

12.12.2018;

**09.01., 13.02.,
u. 13.03.2019**

nur mit Termin

In Kooperation mit dem Diakonischen Werk im Kirchenkreis AC: Eine erfahrene Mitarbeiterin der Diakonie steht nach Bedarf für Pflegesprechstunden zur Verfügung. Sie finden Beratung und Unterstützung in folgenden Punkten:

- Hilfe und Unterstützung beim Stellen von Anträgen,
- Auswahl einer Einrichtung und bei allen Fragen zur Finanzierung,

- Fragen rund um Vorsorgevollmacht, Betreuungen, Patientenverfügungen,
- Vermittlung von Sozialeinrichtungen der Alten- und Krankenpflege (amb. Dienste, Seniorenheime, Tagespflege, Hospiz).

Frau I. Frieß, Leitung, Frau A. Bunkowsky, Stellvertretende Leitung vom Tagespflegehaus des Diakonischen Werkes. Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55

6. Glaube – Religion – Philosophie – Meditation

6.1 Philosophischer Gesprächskreis

montags
11–12.30 Uhr

bis 17.12.2018
und vom
07.01. bis
08.04.2019

– *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.

Leitung: Dr. Stephan Schank,
Anmeldung: Claus Clausen, Tel. 0241 / 7 99 42

6.2 Meditative Kreistänze

Wir tanzen Kreistänze aus verschiedenen Ländern, die „Lebensthemen“ berühren. Im Tanz erfahren wir uns in vielfältiger Weise: Wir kommen zur Ruhe, spüren Freude und Trauer, erleben auch unsere Grenzen, gewinnen Klarheit. Alles ist möglich. Mitzubringen sind Lust an Bewegung und Freude, miteinander zu tanzen. Wir tanzen in Socken oder in leichten, bequemen Schuhen.

Kostenbeitrag pro Treffen 5 Euro einschl. Solidaritätsbeitrag.

montags
10–12 Uhr

03.12., 10.12.,
17.12.2018

11.03., 18.03.,
25.03., 01.04.,
15.04.2019

Leitung und Anmeldung: Erika Hitschler, Tel. 0241/6 10 82

Tänze Licht in dunkler Zeit

Tänze zur Advents- und Weihnachtszeit

„Die Natur erwacht“

Meditative Kreistänze in der Zeit vor Ostern

freitags
16–18 Uhr

25.01., 08.02.,
22.02., 15.03.,
29.03.2019

Gott hat in jeden von uns einmalige Gaben und Möglichkeiten gelegt. Diese Samen zur Entfaltung und ins Leben zu bringen bleibt aber unsere ganz persönliche Aufgabe. Wenn wir engagiert leben wollen, muss das eigene Herz immer wieder mit Gottes Absichten in Übereinstimmung gebracht werden. Denn das gibt uns Kraft. – Wie schaffen wir das dort, wo wir Disharmonien z.B. mit unseren Nächsten bislang eher wegdrücken oder runterschlucken? Wir sehen oder fühlen sie zwar

nicht mehr, aber unsere Kraft auch nicht. – War das genau der Plan Gottes für mich – oder wie sonst?

Die Kognitive Therapie ermöglicht mit gezielten Fragetechniken die eigenen gedanklichen Fehlkonstruktionen aufzudecken und mehr von dem zu verstehen, was Gott uns wirklich sagt. Das Ziel ist nicht Analyse, sondern die Verbindung zum Herzen zu vertiefen.

Die fünf Termine sind so geplant: ein offenes Treffen, an dem ich das Konzept vorstelle. Danach können Sie sich für die Teilnahme entscheiden. Die Gruppe bleibt so für die folgenden vier Treffen zusammen. Da üben und praktizieren wir. Bitte Schreibunterlagen mitbringen – und eine Freundin. Spaß dabei ist garantiert.

Leiterin: Marta Bramah, Gymnasiallehrerin, Zusatzqualifikation Heilpraktikerin für Psychotherapie,

Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

7. Wohlbefinden – Sport – Gesundheit

7.1 Klangschalen-Klänge

dienstags
10.30–11.30 h

04. u. 18.12.18
15. u. 29.01.,
19.02. und
12.03.2019

Hören, Spüren, Fühlen, Entspannen

Bitte unbedingt eine Matte/Decke, evtl. Kissen mitbringen, Socken, bequeme Kleidung. Teilnehmerzahl auf 8 begrenzt, **An-/Abmeldung erbeten unter 0241 / 16 82 37 43**

Ort: Immanuelkirche, Siegelallee 2, Aachen

Leitung: Marlene Destunis

7.2 Café zum Herzen



Dienstag

14.30–16.30 h

12.03.2019

In einer Gruppe (max. 10 Frauen) möchten wir uns mithilfe kreativer Mittel mit dem Thema **HERZ** unter verschiedenen Aspekten beschäftigen.

Thema wird sein: **Weisheit des Herzens**

Kostenbeitrag 5 Euro.

Leitung: Petra Dickmeis, Gunhild Großmann

Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

7.3 Bewegte Augen sehen klarer – Workshop

Workshop zu einem bewussten Umgang mit dem Sehsinn

Wegen des großen Interesses findet zu diesem Thema nicht nur ein Vortrag, sondern ein intensiver Workshop statt.

Donnerstag

13.00–16.00 h

21.02.2019

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.

Anmeldung unter Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

Referentin:

Dorothea Nyssing, zertifizierte Augen- und Sehtrainerin

2006: Ausbildung in der Reformhausakademie Oberursel zum ganzheitlichen Augentrainer, 2009: Grundkenntnisse der Funktionaloptometrie in Köln, Mitglied des Vereins für gesundes Sehen /seit 2012 Vorstandsmitglied.

In Kooperation mit dem Evang. Erwachsenenbildungswerk Aachen.



7.4 Kreatives Tönen

Neu

Freitag
19–20.30 Uhr

18.01., 22.02.,
29.03.2019

Wir laden Sie ein, lustvoll und frei heraus mit ihrer Stimme zu experimentieren und über Töne und Rhythmus spielerisch mit sich selbst und anderen in Kontakt zu kommen!

(Keine musikalische Vorbildung notwendig!)

Maximal: 10 Teilnehmer(innen)

Leitung: Monika Tonhauser und Petra Dickmeis

Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

7.5 Rhythmus, bei dem jeder mit muss!

mittwochs
13–14 Uhr

wöchentlich
bis 19.12.2018
weiter ab
16.01.2019

Wenn Sie sich gerne tanzend bewegen zu flotten, bekannten Songs und Melodien internationaler Musik aus den letzten 60 Jahren, sich ein klein wenig Fitness gönnen wollen – gepaart mit rhythmischen Klängen und garantierter Entspannung, dann schauen Sie einmal vorbei (bitte nur nach vorheriger Kontaktaufnahme).

Wichtig: Dies ist kein Tanzkurs, kein Paartanz, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Leichte Sportbekleidung ist zu empfehlen.

Interessierte Männer und Frauen melden sich bitte an, die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt.

Leitung: Ingrid Teepe-Ortmanns und Ursel Schmetz

Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

7.6 Sport ab 60 Gruppe I und Gruppe II

I. mittwochs
10.30–11.30 h

II. freitags
10.30–11.30 h

Kurse finden
wöchentlich
statt

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

Leitung: Vera Keuler, Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

Für unsere **Sportgruppen ab 60** benötigen wir noch **Bodenmatten**. Wir würden uns freuen, wenn der eine oder andere Privathaushalt eine übrig hat und uns spenden würde. Bitte im Büro Tel. 0241 / 2 11 55 melden.

7.7 Gemeinsam singen mit Rita und Christoph

donnerstags
10.30–12 Uhr
bis 20.12.2018
weiter ab
10.01.2019

„Wo man singt, da lass Dich ruhig nieder ...“
Singen bereichert, macht gute Laune und verbindet.

Alle, die Lust am Singen haben, sind eingeladen, mitzumachen.

Als Grundlage nutzen wir eine Sammlung mit Liedern aus den Bereichen – Liedermacher, Friedenslieder, Mantren, Folk, Pop und Schlager.

Der Gesang wird mit Gitarre begleitet. Gerne können Wunschlieder mit eingebracht werden. Die Freude am Singen steht im Vordergrund, nicht „gutes Singen“. Es soll ein offener Kreis sein, Ihr könnt jederzeit dazukommen.

Gemeinsam singen mit Rita und Christoph findet durchgängig statt.

Leitung: Rita Schroeter-Irlenbusch, Christoph Heitzer

Anmeldung: 0241 / 2 11 55 (Büro)

7.8 Singkreis am Donnerstagnachmittag

donnerstags
14–16 Uhr

Bei diesem Kreis handelt es sich um eine geschlossene Gruppe.

7.9 Vital und gesund ?!

Donnerstag
15.30–17 Uhr
21.03.2019

Durch Ernährung neuen Schwung gewinnen!

Gesund leben zahlt sich aus. Was wir essen bleibt nicht ohne Folgen. Wissenschaftler betonen, welche große Bedeutung eine gesunde Ernährung für unsere Fitness hat. Wie Sie positiv Einfluss nehmen können auf Ihre Gesundheit, erfahren Sie in diesem Vortrag. Anschließend wird ein 15minütiger Film gezeigt. Ich lade Sie herzlich mit einer ausgesuchten Köstlichkeit dazu ein. **Kostenumlage 6,50 €** (darin enthalten ist Infomaterial, eine kulinarische Kostprobe und der Solidaritätsbeitrag).

Leitung: Gabriele Volkmer, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB,

Anmeldung: Tel. 0241 / 8 37 35

7.10 Vital und gesund ?! – Offene Fragestunde

Mit kulinarischer Kostprobe

Donnerstag

15.30–17 Uhr

04.04.2019

Gesundheit ist ein Stück Lebensfreude, die man sich erhalten kann.

Gerade in der heutigen Zeit wird es immer wichtiger, die Zusammenhänge zwischen unserer Ernährung und unserer Gesundheit zu kennen und diese dann umzusetzen! Wissenschaftler betonen, welchen großen Einfluss eine vitalstoffreiche Ernährung auf unsere **Vitalität** und unser gesamtes **Wohlbefinden** hat.

Themen könnten sein:

- Wie kann ich positiv Einfluss nehmen auf meine Gesundheit?
- Vitalstoffreiche Ernährung: was ist das? wie wirkt sie?
- Tipps und Tricks rund um Einkauf, Zubereitung sowie Umsetzung am heimischen Herd.
- Anschließend wird ein 15minütiger Film gezeigt.

Ich lade Sie sehr herzlich mit einer ausgesuchten Köstlichkeit dazu ein. **Kostenumlage 6,50 €** (darin enthalten ist Infomaterial, eine kulinarische Kostprobe und der Solidaritätsbeitrag).

Leitung: Gabriele Volkmer, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB,

Anmeldung: Tel. 0241 / 8 37 35

8. Begegnung und Geselligkeit

8.1 Treffpunkt Café Anna

Donnerstag

15–17 Uhr

07.03.2019

Interessen – Kontakte – Austausch

Immer wieder kommen Menschen mit verschiedensten Interessen in unsere Sprechstunden, die Kontakte zu anderen mit ähnlichen Interessen suchen.

In unserem Treffpunkt Café Anna bieten wir die Möglichkeit, direkt andere Menschen kennenzulernen und nicht erst über den telefonischen Umweg. Wer also andere sucht, um gemeinsam etwas zu unternehmen, spazieren oder ins Theater zu gehen, einfach zum Klönen, oder oder oder, ist herzlich eingeladen in unseren Treffpunkt Café Anna. Als Kostenbeitrag erbiten wir 5 Euro.

Bitte melden Sie sich vorher an unter Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro).

8.1 Frauenstammtisch „ab 40“

jeden
2. Donnerstag
im Monat
18 Uhr

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.

Ort: Restaurant „Wehrhafter Schmied“, Jakobstr. 26

Leitung: Helga Plum, Tel. 0241 / 87 38 57

Ute Huppertz, Tel. 0241 / 50 22 94

8.2 Der Mittwochstreff

mittwochs
15 Uhr

jeden 1. und 3.
Mittwoch im
Monat

nicht am 02.01.
und 20.02.2019

Dies ist ein gemütlicher Kaffeenachmittag von Frauen, die Geselligkeit suchen. Hier wird die Möglichkeit geschaffen, sich besser kennenzulernen, um dann evtl. auch etwas anderes miteinander unternehmen zu können.

Ort: Café Liège, Goethestraße

Leitung: Ulrike Wiesmann, Tel. 0241 / 7 51 62

Neue Interessenten bitte vorher anmelden, da sich der Treffpunkt schon mal ändern kann.

8.3 Frauenstammtisch von „Engagiert älter werden“

freitags
18.00 Uhr

Hier können sich Frauen kennen lernen, miteinander sprechen und Erfahrungen austauschen. Sie haben auch Gelegenheit, Verabredungen zu treffen, eventuell schon für das folgende Wochenende. Aus den Stammtischen entwickeln sich spontan viele Aktivitäten im Schneeballsystem, die im Programmheft nicht extra aufgeführt werden. (Maximale Teilnehmerzahl 10).

Ort: Kurparkterrassen Burtscheid, Dammstraße 38

Leitung: Margret Leyendecker, Tel. 0241 / 6 58 01

8.1 Der Dienstagstreff

dienstags
15 Uhr

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.

(Max. Teilnehmerzahl 16).

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

Leitung: Ilse Körting, Tel. 0241 / 1 60 69 34
Margret Leyendecker, Tel. 0241 / 6 58 01

8.2 Älter werden im gemeinsamen Schulterschluss

donnerstags
16–17.30 Uhr

10.01.2019
07. u.21.02.
07. u. 21.03.

Für Männer und Frauen in der zweiten Lebenshälfte

In die reiferen Jahre des Lebens gekommen, wollen wir „Schönes und Schweres“, „Helles und Dunkles“, „Nahes und Fernes“, – unsere vielfältigen Lebenserfahrungen reflektieren und im „Hier und Jetzt des Älterwerdens“ im gemeinsamen Schulterschluss Lebensqualität vertiefen und genießen, in Gesprächen, Unternehmungen in gegenseitiger achtsamer Zuwen-

dung. Dazu bedienen wir uns verschiedener – auch aktueller – Themen aus Kultur, Kunst, Literatur oder z.B. mit Techniken der Entspannungstherapie. Uns selbst „Gut zu tun“ ist das Ziel. Das wusste schon Erich Kästner, der sagte, „es gibt nichts Gutes, außer man tut es“.

Diese ganze Serie von Terminen ist eine Einheit. Wenn Sie sich in der oben genannten Lebenssituation befinden, sind Sie herzlich eingeladen, an diesem Kurs teilzunehmen. Männer die teilnehmen möchten, sind ausdrücklich erwünscht.

Leitung: Mechthild Busch
Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro) oder
E-Mail: info@engagiert-aelter-in-aachen.de.

8.1 Kochen in „Engagiert älter werden“

Zwei Kochgruppen kochen mittwochs und donnerstags und essen gemeinsam. Neuaufnahmen sind momentan nicht möglich.

8.2 Spielen u. Spielgruppen in „Engagiert älter werden“

montags

14–17 Uhr

Der Montags-Termin wird von vielen genutzt. Neue Mitspieler / innen bitte nur nach Rücksprache mit Frau Sarvaas.

Rummycup – Rommé – Doppelkopf ...

Anmeldung + Leitung: Elke Sarvaas, 02407 / 91 71 56

freitags

14–17 Uhr

Canasta

Neue Mitspieler/innen mögen bitte Rücksprache mit Juliane Jakubeit aufnehmen über Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

8.1 Scrabble

freitags

14–17 Uhr

07.12.2018

11. u. 25.01.

08. u. 22.02.

08. u. 22.03.19

Wer hat Lust sein Gehirn auf Trab zu halten, spielerisch und mit Spaß nette Leute kennen zu lernen. Gern für Anfänger und Fortgeschrittene.



Leitung: Frau T. H. The

Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

8.2 Kegelkreis am Nachmittag

jeden

1. Dienstag im
Monat

15–18 Uhr

Wir treffen uns beim „Wehrhaften Schmied“ in der Jakobstraße zu einer fröhlichen, geselligen Kegelrunde. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zur Zeit können keine Neuen aufgenommen werden. Es gibt eine Warteliste für Interessierte, die eine neue Gruppe einrichten möchten.

Ort: Kegelbahn im „Wehrhaften Schmied“

Leitung: Karin Mooshak

Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

9. Bildung und Wissen

9.1 Talentkompass – Leben (im Älterwerden) planen und gestalten

5 Tage
10–17 Uhr

14., 15.03.,
27., 28. u.
29.03.2019

Wie geht es weiter, wenn die Kinder aus dem Haus sind, die Pensionierung vor der Tür steht oder sich schon vorher beruflich aus verschiedenen Gründen keine neue Aufgabe mehr findet. Vielleicht reisen oder tun, was man immer schon mal tun wollte – und danach?

Sind Sie mit Ihrer Lebenssituation unzufrieden und wissen nicht, was und wie Sie daran etwas ändern können?

Möchten Sie sich bewusst vorbereiten auf den Ruhestand / die Pensionierung — auf die „Freiheit“ des Älterwerdens? Oder sind Sie schon im Ruhestand und suchen Ihren Weg.

So sind Sie hier richtig. Diese Fortbildung hilft Ihnen, sich zu orientieren und Ihr Leben nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen aktiv zu gestalten. Dazu entwickelt jede/r Teilnehmer/in einen persönlichen Talentkompass, der hilft ...

- die eigenen Fähigkeiten, Interessen, Herzensanliegen und Werte zu erkennen,
- das persönliche Potenzial einzuschätzen,
- neue Ideen für Ihr Leben zu entwickeln,
- ein eigenes Ziel möglichst genau zu benennen und
- erste Schritte in die beschriebene Richtung zu gehen

Kosten: 50 €

Leitung/Anmeldung: Gunhild Großmann

Mail: gunhild.grossmann@ekir.de, Tel. 2 11 55 (Büro)

9.2 Das PC-C@fé am Mittwoch

mittwochs
14–16 Uhr
nicht am
26.12.2018 u.
02.01.2019

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

**donnerstags
14–16 Uhr**

**nicht am
27.12.2018 u.
03.01.2019**

Nachdem wir schon erste Erfahrungen im Umgang mit dem Computer gesammelt haben, wagen wir uns nun gemeinsam in das Internet und entdecken, welche Möglichkeiten es uns bietet und wo Gefahren lauern.

Dieses Angebot richtet sich an Personen, die bereits erste Schritte mit dem Computer unternommen haben, oder mit ihrem Smartphone oder Tablet im Internet unterwegs sein wollen.

Bringen Sie gerne Ihren eigenen **Laptop, Tablet oder Smartphone** mit, oder Sie arbeiten an den vorhandenen PCs.

Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

Anmeldung unter 0241/2 11 55 (Büro)

Leitung: Kathrin Kaibel und Dennis Metzdorf

9.4 MouseMobil – Computereinführung

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Die vorstehenden Angebote sind für Menschen, die beweglich sind. MouseMobil ist für alle, die nicht mehr so beweglich sind oder durch die Pflege von Angehörigen nur schlecht aus dem Haus kommen. Wenn Sie trotzdem gerne die Möglichkeiten von Computer, Internet und E-Mail ganz unverbindlich kennen lernen oder weiter schulen möchten, sind die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen von MouseMobil gerne für Sie da.

Fortgeschrittene werden individuell unterstützt. Ein eigener Computer ist nicht nötig. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen bringen bei Bedarf einen Laptop mit.

Für alle, die diesen Service nutzen möchten:

Anmeldung unter Tel. 0241 / 2 11 55.

9.1 Kreatives Schreiben

**montags
18–19.30 Uhr**

**z.Z. Pause,
weiter ab
01.04.19**

Sie schreiben gerne oder wollten das schon immer mal versuchen? Gemeinsam verfassen wir Kurzgeschichten und Gedichte aller Art und Genres. Alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen entwickeln das Programm mit.

Leitung: Vera Klee Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55
(Büro)

9.2 Für Sprachtüftler und -bastler – Wörtern auf der Spur

**2. und 4. Mitt-
woch im Mo-
nat**

10.30–12 Uhr

12.12.2018

09. u. 23.01.

13. u. 27.02.

13. u. 27.03.19

„Wörtern auf der Spur“ das soll beinhalten: Von einem vorgegebenen Wort wird seine Herkunft mit der frühesten Bedeutung benannt, wie auch die Verwandtschaft in indoeuropäischen Sprachen.

Eine Wortsammlung entsteht dann in der Gruppe durch Wörter der Wortfamilie, Wörter jeder Wortart, zusammengesetzte Wörter und Ausdrücke. Genauso geht es mit gleichlautenden Wörtern anderer Bedeutung.

Danach wird Jede/r einen kleinen Text schreiben mit einigen Wörtern dieser Sammlung. Die Zeit dafür wird begrenzt.

Es folgen noch 1 bis 2x auf gleiche Weise notierte Wortsamm-

lungen und jeweils das Text-Schreiben.

Leitung: Agnes Charlier, Antonie Seibert

Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

9.3 Gripsgymnastik – ohne Vorkenntnisse

donnerstags

13–14 Uhr

bis 20.12.2018

und vom

07.03. bis

28.03.2019

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. Max. 12, mind. 5 Teilnehmer.

In Zusammenarbeit mit der Bürgerstiftung Lebensraum Aachen.

Leitung: Dr. Brigitte Beier, Tel. 0241 / 5 83 48

9.4 Schriftstücke aus alten Schriften heute lesbar machen

1. und 3. Mittwoch im Monat

10.30–12 Uhr

05. u. 19.12.18

02. u. 16.01.

06. u. 20.02.

06. u. 20.03.19

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.

Leitung: Christine Eichstädt, Herman Willems

Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

10. Wanderungen – Ausflüge – Exkursionen

Für alle Fahrten, Wanderungen / Naturführungen gilt: Jede/r Teilnehmer/in geht auf eigenes Risiko und eigene Haftung mit.

10.1 Hoch auf's Plateau und zum Kreuz der Verlobten

Montag

13 Uhr

21.01.2019

Naturführung im NSG Hohes Venn von Baraque Michel zum Kreuz der Verlobten und nach B. Michel zurück, gut 8 km.

Treffpunkt bei Baraque Michel und evtl. Einkehr dort nach der Wanderung.

Dauer: ca. 4 Stunden

Bitte auf wetterfeste Kleidung achten und Rucksackverpflegung.

Unkosten: Solidaritätsbeitrag 1,50 € und Unkostenbeteiligung bei Mitfahrten.

Auskunft und Anmeldung: Gisela Lenze, Tel. 0241-9690648 oder giaselal@icloud.com

10.1 Narzissenwanderung um die Emmaburg mit Frau Sosinka

Donnerstag

21.03.2019

Treffpunkt Kasino Weiher in Kelmis. Zeit je nach Wetterlage. Bitte einige Tage vorher Kontakt zu Frau Sosinka aufnehmen zwecks genauer Abstimmung

Leitung, Anmeldung: Irene Sosinka Tel. 0241 / 50 64 36

10.2 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.

So. 16.12.2018
09.00 Uhr
AC-Hbf (Bus)

Teilnahme an einer geführten Wetter-Wanderung ab NT Rurberg
5 Stunden, 10 km, Weihnachtsmarkt Rurberg

Mi. 16.01.2019
09.45 Uhr
AC-Hbf

Stadtwanderung durch (un)bekanntes ? Aachen

Sa. 16.02.2019
09.00 Uhr
AC-Hbf (Bahn)

Exkursion: Bücher-Stadt Langenberg
(Ortsteil von Velbert mit herrlichen Fachwerk- und Schieferbauten)

Sa. 16.03.2019
09.00 Uhr
AC-Hbf (Bus)

Sauermühle – Rundwanderung 9 km ab Einruhr über die Dreiborner Hochfläche

10.3 Über Siebenwege musst du gehen ...

Dienstag

Aachener Rundwanderung von gut 7 km.

11 Uhr

Treffpunkt bei Gut Entenpfehl und Einkehr dort nach der Wanderung.

11.12.2018

Dauer: 3–4 Stunden

Bitte auf wetterfeste Kleidung achten. Unkosten: Solidaritätsbeitrag 1,50 €

Auskunft und Anmeldung: Gisela Lenze, Tel. 0241-9690648 oder giaselal@icloud.com

11. Sprachen

Alle Sprach(auffrischungs)kurse finden in Zusammenarbeit mit dem Evangelischen Erwachsenenbildungswerk (EEB) statt.

Es handelt sich um laufende Kurse, zu denen neue Interessent/innen nach Absprache dazukommen können.

Neu!

Die Trimestergebühr fällt weg, dafür bitten wir pro Unterrichtstag um 2,50 € von jedem Teilnehmer/in. Spendenquittungen für das Finanzamt stellen wir über diese geringen Beträge grundsätzlich nicht aus.

11.1 Französisch für Anfänger

montags

10.30–11.30 h

03.12., 10.12.

17.12.2018

07.01.–25.02.,

11.03.–15.04.19

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

Leitung: Robert André Gagnon

Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro), hier können Sie sich auch abmelden, sollten Sie mal verhindert sein. Das ist wichtig, da nach dreimaliger Nichtteilnahme ohne Nachricht der Platz für jemanden von der Warteliste freigemacht wird.

11.2 Französisch mit Vorkenntnissen

montags

12.30–13.30 h

03.12., 10.12.

17.12.2018

07.01.–25.02.,

11.03.–15.04.19

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt und momentan voll.

Leitung: Robert André Gagnon

Anmeldung: siehe unter 10.1

11.3 Französisch mit geringen Vorkenntnissen

montags

14–15 Uhr

03.12., 10.12.

17.12.2018

07.01.–25.02.,

11.03.–15.04.19

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt und momentan voll.

Leitung: Robert André Gagnon

Anmeldung: siehe unter 10.1

11.4 Französisch Konversation

montags
16.15–17.45 h
03.12., 10.12.
17.12.2018
07.01.–25.02.,
11.03.–15.04.19

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt und momentan voll.
Leitung: Robert André Gagnon
Anmeldung: siehe unter 10.1

11.5 Französisch für Fortgeschrittene

montags
10–11.30 Uhr
nicht am 24. u.
31.12.2018

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.
Leitung: Wieland Wegener
Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

11.6 Latein für Fortgeschrittene

montags
10.30–12 Uhr
03., 10., 17.12.18
ab 14.01. bis
25.03.2019

Wir erarbeiten lateinische Texte und Sprachübungen. Die Textauswahl geht vom römischen Germanien bis ins Christentum. Sporadisch lesen wir auch Abschnitte aus römischer Literatur.
Leitung: Agnes Charlier
Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

11.7 Englisch-Stammtisch

donnerstags
19–20.30 Uhr
14täglich
06.12.2018
03.01.–28.03.19

Our English course ranges from average to good in standard and we begin with light talk and continue with a social or political topic, an occasional song, or astrology, all with good humour. You are most welcome to join us.
durchgehend in **ungeraden** Kalenderwochen.
Leitung: Anke Murray, Tel. 0241 / 1 69 86 66

11.8 Niederländisch-Stammtisch

donnerstags
18–19.30 Uhr
14tägig
10.01.-21.03.19

Samen Nederlands praten ... Ja, gezellig!
In gemütlicher Runde unterhalten wir uns über vielseitige Themen.
Die Teilnehmerzahl ist auf zwölf begrenzt.
durchgehend in **geraden** Kalenderwochen.

Leitung: Janny Piel, Tel. 0241 / 7 33 94

12. Kulturelles und kreatives Miteinander

12.1 Patchworktreff

NEU

Mittwoch
09–12.30 Uhr

05.12.2018
16.01., 13.02.,
13.03.,
10.04.2019

Der Vormittag richtet sich an Patchwork- und Textilkunstbegeisterte, die ihre eigenen Projekte und Hilfsmittel (bzw. Nähzubehör, Nähmaschine) mitbringen.

Während des Nähens können Erfahrungen ausgetauscht werden, zu Fragen Antworten gefunden werden, Neues begonnen und angefangene Werke fertiggestellt werden.

Für Rückfragen: uta-rodemerk@gmx.de
Anmeldung über Uta Rodemerk unter Tel. 0241 / 36764

12.2 Orgelcafé in der Annakirche

Mittwoch
10.15–12 Uhr
13.02.2019

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

Zuerst gibt es ab 10.15 Uhr Kaffee und belegte Brötchen.

Gegen 10.50 Uhr wird dann der Organist Klaus van den Kerkhoff in das Orgelkonzert einführen.

Leitung: Gunhild Großmann und Team, Anmeldung für das Frühstück (5 €):
Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

12.3 TheaterTreff

seniorTrainerin

jeden 2. Frei-
tag im Monat

12 Uhr

Wir gehen einmal im Monat gemeinsam ins Theater und besprechen die Aufführungen an einem separaten Termin mit der Theaterpädagogin. Neuaufnahmen sind zur Zeit nicht möglich. Es gibt eine beträchtliche Warteliste, das Kartenkontingent ist begrenzt.

Leitung / Anmeldung:

Hanna Retzlaff, Tel. 0241 / 1 39 45, hanna.retzlaff@web.de

12.4 Buch-Vorstellung und Vorträge

Mittwoch

15.30 Uhr

13.02.2019

Mittwoch

15.30 Uhr

13.03.2019

Mit anschließendem Gespräch mit Frau Marlis Funk.

Vortrag: Der Dichter und Dramatiker Carl Zuckmayer,
u.a.

Lesung aus dem Buch: „Die Fastnachtsbeichte“

Vortrag: „Die Mütter des Grundgesetzes, Frauen der ersten Stunde“ und ein kurzer Rückblick auf die 50er Jahre der Bundesrepublik

Leitung und Anmeldung: Marlis Funk, Tel. 0241/17 14 61. Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung.

12.5 Literatur am Vormittag

dienstags

10–11.45 Uhr

ab 09.01.2019

in der Regel

14tägig

Gesprächskreis für aktuelle Literatur.

Kosten 4,50 €.

Leitung / Anmeldung:

Renate Brün, Tel. 0032/87/552857 oder

Tel: 0241-56520003 oder

E-Mail: bibliophil.brun@skynet.be

12.6 Literaturkursus am Mittwoch

mittwochs
18–19.30 Uhr
ab 09.01.2019
14tägig

7x2 Unterrichtsstunden: Kosten 35,00 €

Leitung / Anmeldung:

Renate Brün, Tel. 0032/87/552857 oder

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

12.7 Theaterprojekt „Aktiv älter werden“

dienstags
10–12 Uhr

In Kooperation mit der

bürgerstiftung

Aktiv älter werden – wieder das
„Spielen“ lernen!



Ein Einstiegskurs für theaterbegeisterte Senioren.

Neuaufnahmen sind nur in der Warteliste möglich.

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.

Die Umsetzung in „Bilder“ wird angestrebt durch Techniken der Schauspielkunst:

- Übungen für Körper, Sprache und Ausdruck
- und künstlerische Methoden – Verfremdung, Übertreibung, Symbolik u.v.m.

Eigene Erfahrungen und das Leben um uns herum sollen die Inspirationsquellen sein, mit denen gearbeitet wird.

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.

Die Lebens- und Zeitgeschichte der Beteiligten, der Eintritt ins Pensions- und Rentenalter und das Leben als älterer Mensch heutzutage in Familie und Gesellschaft kann thematisiert werden. Das Spielen in der Gruppe bringt eine anregende Abwechslung in den Alltag.

Leitung: Rena Zieger, Theaterpädagogin BuT

Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

12.1 Bilderausstellung

Wir von „Engagiert älter werden“ möchten Hobby-Künstlerinnen / Künstlern die Möglichkeit geben, sich dem interessierten Publikum zu präsentieren.

Diese Präsentation können Sie nach telefonischer Absprache oder während der öffentlichen Sprechstunde, donnerstags von 16 – 18 Uhr im Gemeindehaus in der Annastr. 35, Telefon 0241-21155 besichtigen. Über Ihr Interesse freuen wir uns.

12.2 Flötenkreis „Flauto Amabile“

mittwochs

18.30–20 Uhr

**2 bis 4-mal
monatlich**

Die Blockflöten-Gruppe „Flauto amabile“ besteht z. Z. aus drei Mitgliedern, die sich der barocken und modernen Blockflötenmusik widmet und damit gelegentlich auftritt. Neue Mitspieler sind herzlich willkommen.

Ort: Privat, bitte erfragen

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

13. Unterstützung und Engagement

13.1 Berufsausstiegsbegleitung

seniorTrainerin

Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit

Im Laufe der Jahre wächst der Druck am Arbeitsplatz.

Es kommt zu Krisen. Es gibt immer wieder Konflikte.

Manche fragen sich: Bin ich überfordert ?

Kann ich den Druck noch länger aushalten ?

Wie kann ich einen Ausgleich finden ?

Martin Etzbach bietet Gespräche und Begleitung an, um Ideen für einen möglichen Ausgleich und eine andere Einstellung zu finden. Tel: 2 11 55 oder

Tel. 6 61 38

dienstags

18.30-20.30 h

Neue Gruppe II
2018/2019

11.12.2018

08. u. 22.01.

05. u. 19.02.

05. u. 19.03.

Trennung und Scheidung und das mit 50+ *seniorTrainerin*
Eine Gesprächsgruppe für getrennte und geschiedene Menschen ab 50 Jahren, die sich über ihre Erfahrungen, ihre Trauer, ihr „Loslassen“ austauschen möchten und Unterstützung und Perspektiven suchen.

Wir stellen uns vor, dass wir für ein Jahr eine verbindliche Gruppe sind, unsere Erfahrungen austauschen, uns unterstützen und neue Wege suchen. Mit Verständnis, Geduld und Einfühlungsvermögen, in aller Achtsamkeit und Respekt füreinander, wollen wir nach vorne schauen!

Die Treffen sind jeweils in **geraden** Kalenderwochen.

Leitung / Moderation: Martin Etzbach

Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

Gruppe I
2017/2018

18.30-20.30 h

Die Gruppe, die 2017 begonnen hat, trifft sich weiter, darum ist diese Gruppe für Neue geschlossen

Die Treffen sind jeweils dienstags in **ungeraden** Kalenderwochen.

Ansprechpartnerin: Babette Bögershausen

13.3 Werkstatt aktiver Senioren

mittwochs

14-18 Uhr

nicht in den
Schulferien

Wir sind momentan sieben handwerks-begeisterte Senioren und eine Seniorin, die kleine Möbelreparaturen durchführen (auch für andere), Nistkästen und Kindermöbel bauen und instand setzen, kleine Holzprojekte und Spiele herstellen u.ä.

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

Handwerklich begeisterte Personen sind willkommen.

Leitung / Anmeldung: Paul Mertens, Tel. 0241 / 71745 – Rudolf Peters,

Tel. 0241 / 95498680, Email: wasaachen@gmail.com (Rudolf Peters)

freitags
10–11.30 Uhr
nicht in den
Schulferien

Sprechen Sie deutsch mit uns!

Das wünschen sich Aachenerinnen und Migrantinnen, die sich in einer Gesprächsrunde zusammengefunden haben.

Einmal wöchentlich kommen die Teilnehmerinnen zusammen – immer mindestens fünf aus Aachen und bis zu zwölf Zuwanderinnen aus verschiedenen Herkunftsländern. Gesprochen wird deutsch und auch schon mal mit Händen und Füßen

über selbst gewählte Themen. Hierbei geht es darum, möglichst viele Kontakte zwischen Aachener „Stammbürgerinnen“ und zugewanderten Menschen aus anderen Kulturen aufzubauen. Das geschieht über das Sprechen wie auch über konkrete Aktionen.

Und wie nebenbei wird die Sprache flüssiger und wie von selbst erfahren die „Hiesigen“ vieles über die Lebensweisen, Sorgen und Wünsche der Menschen, die fremd in dieses Land gekommen sind.

Gewinn gibt es auf beiden Seiten, die einen werden heimischer, die anderen erfahren etwas über Leben und Denken eines anderen Volkes, bringen ein besseres Verständnis für Integrationsprobleme in Deutschland auf und können praktische Hilfe geben. Neue Gesichter (auch Ihres?) sind willkommen!

Leitung / Neuanmeldung nach telefonischer Rücksprache mit Sabine Rosenbrock, Tel. 0241-50 64 94

13.5 Mitgeteiltes Leid ist halbes Leid – Montagstreffen für Trauernde

montags
15–16.30 Uhr
03.12.2018
07.01., 04.02.,
04.03.2019

In Kooperation mit dem DRK Aachen.

Einmal monatlich treffen sich alleinstehende Frauen und Männer, die sich nach dem Tod eines nahen Angehörigen allein zu rechtfinden müssen, zu einem **Montagskaffee**. 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.

Ort: DRK Aachen Depot, Talstraße 2

Leitung: Hildegard Etzbach

Umlage 4,00 €

Anmeldung: Tel. 1 80 25 55 (DRK) oder

Tel. 6 61 38 (H. Etzbach)

14. Fortbildungen, Mitarbeitertreffen, Qualifizierung

14.1 Mitarbeiterbesprechung des EÄW-Teams

**donnerstags
14–16 Uhr**

Jede Woche trifft sich das ehrenamtliche Leitungsteam mit den Hauptamtlichen zur Besprechung. Supervision von Beratung und Vermittlung findet dort genauso ihren Platz wie Organisatorisches, Konzeptionelles und die Tasse Kaffee.

14.2 Mitarbeiter – Adventsfeier

**Donnerstag
15-17 Uhr
13.12.2018**

Gemeinsam feiern wir den Advent bei Dudelsack- und Flötenmusik und einem spontan bunten Mix aus mitgebrachten Texten, Humorvollem, Also bringen Sie gerne etwas mit. Auch die Werkstatt aktiver Senioren wird einiges Weihnachtliches aus Holz zum Verkauf mitbringen.



Um Rückmeldung bitten wir, um passend vorbereiten zu können.

14.3 Reflexionstag der Initiative „Engagiert älter werden“

**Donnerstag
11–17 Uhr
21.02.2019**

Dreimal jährlich veranstaltet die Initiative einen Reflexionstag, um über Fragen ihrer Arbeit neu nachzudenken bzw. sie zu verbessern. Ehrenamtliche Mitarbeiter/innen aus allen Bereichen von „Engagiert älter werden“ sind herzlich eingeladen.

Leitung: Gunhild Großmann, Anmeldung Tel. 0241 / 2 11 55

14.4 Mitarbeiterfrühstück

**Donnerstag
10-12 Uhr
21.03.2019**

Alle Mitarbeiter/innen der Initiative sind zu diesem gemeinsamen Frühstück eingeladen. Neben einem gemütlichen Miteinander besprechen wir aktuelles und lernen neue Engagierte kennen.

Leitung: Gundi Großmann Anmeldung: Tel 0241 2 11 55

15. Engagiert älter werden in Aachen-West

NEU

Unter Koordination von Ulrike Overs wird „Engagiert älter werden“ in Aachen-West aufgebaut. Telefon 0241 / 99 03 001.

Ort: Evang. Genezareth-Kirche, Vaalser Str. 349, 52074 Aachen

Hier die offenen Aktionen und Veranstaltungen:

15.1 Tausch und Treff

Bücher, Dekoartikel, Spielsachen, Geschirr oder Accessoires übrig? Und zu schade zum Wegwerfen? Wir tauschen und klönen und hoffen auf viele Interessierte, die mitmachen!!

Es darf so viel mitgebracht werden wie in einen Waschkorb passt. Nichtgetauschte Gegenstände müssen bitte wieder mitgenommen werden!

Einmal im Quartal: **Mittwoch, 27.03.2019, 17 Uhr**, Genezareth-Kirche.

15.2 Stammtisch Aachen-West

Klönen, Kennenlernen, Wiedersehen und es sich gut ergehen lassen!
um 18 Uhr in der Pizzeria neben der Arche (Reutershagweg 21).

An jedem 2. Donnerstag im Monat, 13.12.2018, 10.01., 14.02. 14.03.2019. Anmeldung ist nicht erforderlich.

15.3 Gemeinsames Singen

Offen für alle – Freude genügt.

An jedem letzten Montag im Monat: **28.01., 25.02., 25.03.2019** von 18–19 Uhr in der Genezareth-Kirche.

Musikalische Leitung: Frau Bettina Donath-Kress.

15.4 Kinobesuche oder Kleinkunstveranstaltungen

Haben Sie Freude an gemeinsamen Kinobesuchen oder Kleinkunstveranstaltungen? Gerne bringe ich interessierte Menschen zusammen! (Ulrike Overs, Tel. 0241 - 9 90 30 01)

15.5 Spanischtreff

Möchten Sie Ihr „ingerostetes“ Spanisch auffrischen?

Wir treffen uns immer dienstags, 10.30 – 11.30 Uhr in der Genezareth-Kirche und freuen uns über weitere Interessierte.

15.1 Montags-Wanderungen

montags

10.00 Uhr

keine Ferien

Wir wandern jeden Montag um 10.00 Uhr ab Bushaltestelle Reutershag stadteinwärts (zu erreichen mit den Buslinien: 25, 35, 45, 55, 33). Zügig geht es durch Wald und Flur. Wir freuen uns, wenn Sie mitwandern. Haben Sie Fragen, dann rufen Sie bitte an.

Leitung: Otto Rosenthal, Tel. 0241 / 8 59 79

Ingeborg Schaeffer, Tel. 0241 / 87 13 43

16. Kooperationen

16.1 60+Frühstücks- und Erzählcafé

Gemeinsam frühstücken, erzählen und hören, was andere denken und bewegt, dazu sind alle Interessierten herzlich eingeladen. Wir bitten um 4 € Unkostenbeitrag für das Frühstück

donnerstags
9.30–11.30 h

Ort: Ev. Immanuelkirche, Siegelallee 2, Burtscheid

Leitung / Anmeldung: G. Großmann, Tel. 0157 / 87 05 93 79

20.12.2018

„Kleider machen Leute“ – Kleidung in Kindheit und Kriegs- bzw. Nachkriegszeit

31.01.2019

„Leg` den Hörer auf die Gabel“ - alte Redewendungen

07.03.2019

Taschengeld und Haushaltsgeld – Umgang mit dem lieben Geld – früher und heute

16.2 Offenes Singen

Dienstags
10 – 11.30 Uhr

11.12.2018
08.01., 12.02.,
12.03.2019

Alle singfreudigen Menschen sind eingeladen, gemeinsam Volkslieder, Kirchenlieder, ... nach Wunsch zu singen.

Nicht das Können, sondern die Freude am Singen steht im Vordergrund. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

In der letzten halben Stunde kommen Kindergartenkinder dazu und wir singen alte Kinderlieder als Abschluss.

Ort: Ev. Immanuelkirche, Siegelallee 2, Burtscheid

Leitung: Gunhild Großmann, Rita Schroeter-Irlenbusch

16.3 Niederländisch

mittwochs
Kurs 1
17–18.30 Uhr

Kurs 2
19–20.30 Uhr

23.01.–
27.03.2019

Evangelisches Erwachsenenbildungswerk (EEB).

Zwei Kurse auf verschiedenem Niveau, mit einem Lehrwerk vom PONS-Verlag. Das Motto ist „Nicht viel Theorie – einfach sprechen!“, und die Kultur des Nachbarlandes kennen lernen.

Kosten: 70,- € für 10 x 1 ½ Std

Leitung / Anmeldung: Babette Lemmer, Tel. 0241 / 53809914, b.lemmer@gmx.de oder Simone Glup (EEB-Büro), Tel. 453-162, E-Mail: simone.glup@ekir.de

16.4 Reparaturdienst „Senioren helfen Senioren“

Der Reparaturdienst der Diakonie hilft bei der Erledigung kleiner, technischer Arbeiten im Haushalt. Für Park- / Fahrgebühr bei Hausbesuchen werden 8 € erbeten.

dienstags
09–11 Uhr

Terminabsprache unter Tel. 0241 / 4 50 48 26

Auftragserteilung außerhalb dieser Zeit über AB
Martinstraße 12, 52062 Aachen

16.5 Alternativer Männerkreis

dienstags
09.30–12 Uhr

„Themen führen zusammen – Gemeinschaft ist das Ziel“: Gerade im dritten Drittel unseres Lebens können wir uns den „Luxus“ erlauben, die Breite und die Tiefe des Lebens zu ergründen. Nicht ausschweifend oder gar kostspielig, nein, ganz einfach und bodenständig wird das möglich. Wir vom Männerkreis im Westen unserer Stadt arbeiten aktiv daran. So ist unser Programm eine Einladung an alle Senioren, die neugierig sind und Lust verspüren, bei uns mitzutun.

Ort: Genezareth-Kirche

Leitung: Ortwin Vahle, Tel. 76124 oder 0162-9739720

16.6 Sicher & Mobil

jeder
3. Mittwoch
im Monat

15–16.30 Uhr

Ein Programm für Verkehrsteilnehmer 50 plus!

Diese kostenlose Gesprächs- und Informationsveranstaltung der Verkehrswacht Aachen e.V. richtet sich an Personen ab 50 Jahre, die als Fußgänger, Radfahrer, Autofahrer oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln am Straßenverkehr teilnehmen.

Es werden Fragen, die das heutige Verkehrsgeschehen betreffen, sowie Technik, die das Autofahren erleichtert, und gesetzliche Änderungen im Straßenverkehr in einer lockeren Gesprächsrunde erörtert.

Ort: Hohenstaufenallee 3, 52064 Aachen (Parkplätze sind vorhanden)

Infos: Tel. 0172-2090468

Moderator: Willi Grümmer

17. Chiffreanzeigen

Wenn Sie an einer Chiffreanzeige interessiert sind oder selbst eine aufgeben möchten, aber noch nicht in unserer Kartei stehen, bitten wir Sie, zuerst in unsere Sprechstunde zu kommen, damit wir Sie persönlich kennen lernen und Sie in unsere Vermittlungs-Kartei aufnehmen können.

Wir bitten um Verständnis, dass im Umschlag verschlossene Vermittlungswünsche von uns geöffnet werden, zum Schutz aller Beteiligten. Wir geben Ihre Wünsche telefonisch weiter, mit der Bitte, Sie anzurufen.

Eine Chiffreanzeige nehmen wir gerne in zwei aufeinanderfolgenden Programmheften auf. Soll Ihr Wunsch länger erscheinen, melden Sie sich bitte erneut.

Redaktionsschluss für das nächste Programmheft April 2019 bis Juli 2019 ist Ende Februar 2019.



17.1 Begegnung und Geselligkeit

Mann im Rentenalter sucht Wanderbegleitung, möglichst ohne Einkehr. Sieht nicht gut genug, die Schrift betreffend (z.B. Fahrpläne) Ch. 1572

Unternehmungslustige Seniorin kulturinteressiert und naturnah, sucht Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten. Ch. 1573

Aufgeschlossene Dame aus Aachen, 74 Jahre, **sucht Dame zum Spaziergehen** und gegenseitigen **Gesprächsaustausch**. Ch. 668

Der **Aachener Kasperle e.V.** sucht Leute zum Mitspielen mit Handpuppen, zum Stückeschreiben, für Technik und Assistenz. Wir proben freitagabends um 19.30 Uhr (Termine auf Nachfrage) Herr Heyden, Tel. 9 57 16 30 (abends), Fax 9 57 16 31.

17.2 Bildung und Wissen

Mann (50) sucht Partner/in für **Gespräche über Esoterik und Religion**. Ch. 1558

17.3 Hilfen und Engagement

Förderverein für Schulen in Mtwapa / Kenia www.foerderverein-mtwapa.de
Für die Ferienspiele in unserem Projekt suchen wir Sachspenden z. B. Puzzle (bis zu 400 Teile), Memories, Zeichenmaterial (Buntstifte, Lineale, Geodreiecke usw.). Für den Sport Seilchen und Speckbretter sowie engl. Kinderbücher. Kontakt: Vera Keuler, 0241-7 78 71

Für unsere **Sportgruppen ab 60** benötigen wir noch **Bodenmatten**. Wir würden uns freuen, wenn der eine oder andere Privathaushalt eine übrig hat und uns spenden würde. Bitte im Büro Tel. 0241 / 2 11 55 melden.

Rüstige Dame bietet **Unterstützung bei Einkäufen, Spaziergängen** usw. **oder bei Kinderbetreuung** an. Ch. 1555



Sachspenden für Tierschutz. Gesammelt werden: Woll-/ Fleecedecken, Handtücher, Bettwäsche, Futter, Körbe/Bettchen, Leinen, Floh-/Zeckenspray, Wurmkuren, Rotlichtlampen und vieles mehr – alles was **Hund** und **Katze** und **Tierärzte** so brauchen.

Sammelstelle: An der Schanz 8, 52064 Aachen.
Kontakt: Astrid Kania, Tel. 0241-76565

Wahlverwandte gesucht. Haben Sie etwas Zeit zu verschenken? Sind Sie gerne mit jungen Familien zusammen? Vielleicht sind Sie dann bei uns an der richtigen Adresse!

Wir suchen Frauen und Paare aus dem Aachener Westen, die sich als „Wahlverwandte“ in der ökumenischen Initiative Netzanschluss engagieren möchten.

Wir bieten:

- die Möglichkeit, für eine Familie Wahlgroßeltern zu sein
- ehrenamtliche Tätigkeit entsprechend Ihrer persönlichen Interessen und zeitlichen Möglichkeiten
- regelmäßige Teambesprechungen und Austausch unter fachlicher Begleitung
- Fortbildungsangebote und Einladungen zu Veranstaltungen der Initiative

Was Sie mitbringen sollten:

- Lebensfreude, Humor, Erfahrung im Umgang mit Kindern, Einfühlungsvermögen, Verantwortungsgefühl, Zuverlässigkeit, Bereitschaft an den Teamtreffen teilzunehmen
- ein erweitertes polizeiliches Führungszeugnis

Ulrike Overs, Diplom Sozialpädagogin. **Netzanschluss** – ökumenische Initiative der Kirchen im Aachener Westen für Alleinerziehende: Philipp-Neri-Weg 7, 52074 Aachen, Tel. 0241 / 99 03 001. Gut erreichbar: dienstags von 9–10 Uhr, mittwochs von 15–16 Uhr

Sie haben Zeit und wollen diese sinnvoll nutzen?

Dann sprechen Sie uns an, wenn unsere aktuellen Möglichkeiten Ihren Interessen entsprechen. **Das Seniorenzentrum Heilig Geist**, Heinrichsallee 56 in Aachen sucht derzeit:

- Ehrenamtliche zur Verstärkung des Cafeteria Teams,
- Ehrenamtliche für Tierbesuchsdienste bei unseren Senioren,
- Ehrenamtliche zur Einzelbegleitung von Senioren.

Weitere Auskünfte erhalten Sie über Frau Katrin Mund (Tel. 41355702) oder über Bernd Bremen (Tel. 41355701).

Willkommen – Familien Zeit schenken

Seit rund fünf Jahren gibt es nun das Projekt **Willkommen – Familien Zeit schenken** in Aachen.

Früher wurde ein kleiner Mensch geboren und Familie und Nachbarschaft standen der Mutter ganz selbstverständlich zur Seite, die besonders in den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt Entlastung und Hilfe brauchte, um sich zu erholen, Kraft zu schöpfen und sich der Herausforderung Familie erneut zu widmen.

Heutzutage leben viele Menschen ohne ihre Ursprungsfamilie in der Nähe zu haben. Nahe Freunde gibt es (noch) nicht oder sie gehen selbst arbeiten und können so nicht unterstützen. Willkommen stellt sich einer gesellschaftlichen Veränderung und schließt so die Angebotslücke in Aachen.

Die Idee: Ältere Menschen, die Erfahrung mit kleinen Kindern haben, schenken unentgeltlich etwas ihrer Zeit einer jungen Familie, bis sich der Alltag nach der Geburt eingependelt hat.

Eine Ehrenamtlerin kommt dann ein- bis zweimal in der Woche für zwei bis drei Stunden in die Familie. Sie hilft so, wie ansonsten Familie, Nachbarn oder Freunde helfen würden. Sie geht mit dem Baby beispielsweise spazieren, wacht über dessen Schlaf, begleitet eine Zwillingmutter zum Arzt und Einkauf oder beschäftigt sich mit dem Geschwisterkind.

In einem Gespräch zwischen der Familie und der Willkommen-Koordinatorin wird zunächst über die Familiensituation, Rahmenbedingungen und Vorstellungen gesprochen. Die Chemie muss stimmen. Steht eine Ehrenamtlerin zur Verfügung, bekommt diese und die Familie zunächst die Gelegenheit sich kennenzulernen. Die Unterstützung eines „Willkommen-Engels“ beträgt in der Regel zwei bis drei Monate.

Sind Sie eine Frau, die Erfahrung mit Babys und Kleinkindern hat? Dann sind Sie herzlich willkommen! Sie erfahren bei Willkommen durch Ihre unmittelbare Hilfe in den Familien eine besondere Wertschätzung. Der jeweilige Einsatz ist intensiv aber zeitlich begrenzt. Wann und wie viel Zeit Sie verschenken möchten, bestimmen Sie selbst. Sie werden außerdem fachlich begleitet durch die Standort-Koordinatorin.

Wer sich für das Willkommen-Angebot interessiert, kann sich an die Koordinatorin Astrid Simons wenden. Tel.: 015788913390 oder willkommen@efamaachen.de. Evangelische Familienbildungsstätte, Martin-Luther-Straße 16, 52062 Aachen

Das Sozialwerk Aachener Christen e.V. sucht für das Projekt AMENTO engagierte Erwachsene, die gerne das eigene Wissen weitergeben möchten. Wenn Sie Jugendliche mögen, sich für deren Lebenswelten und individuelle Problemlagen interessieren und diese im Rahmen des Mentorenprojektes AMENTO über einen längeren Zeitraum regelmäßig ehrenamtlich unterstützen wollen, dann melden Sie sich bei: Herrn Höfert, Tel. 0241 / 47493-0. Kooperationsstellen sind z.B. die Hauptschule Drimborn, Berufskollegs und die Gesamtschule Brand. Die Tandems treffen sich aber auch privat oder in den Räumlichkeiten des Sozialwerks. Mittlerweile sind 28 Erwachsene bei AMENTO aktiv tätig.

Schule sucht engagierten ehrenamtlichen Helfer (Ingenieur, Techniker) für Technik-AG zur Betreuung und Aufsicht des Labors (sehr gut ausgestattet), der Spaß an der Arbeit mit Jugendlichen hat und Schülern/Schülerinnen dabei hilft, Versuche für den Unterricht vorzubereiten. Bei Interesse und Fragen wenden Sie sich bitte an Michael Schmitz, Fachbereich Wirtschaftsförderung der Stadt Aachen, Tel. 432-7630.

Ehrenamtler für verantwortungsvolle Tätigkeit gesucht.

Der Betreuungsverein der Diakonie Aachen e.V. sucht Interessierte, die sich ehrenamtlich als gesetzlich bestellte Betreuer engagieren möchten. In verantwortlicher Position unterstützen Sie vorwiegend ältere Personen in Vermögensangelegenheiten, bei Behördengängen oder Arztbesuchen.

In Ihrer Tätigkeit unterstützt Sie der Betreuungsverein der Diakonie Aachen e.V. durch Einführungsveranstaltungen, Fortbildungen und Austauschforen unter Leitung erfahrener Berufsbetreuer. Als gesetzlich bestellter Betreuer erhalten Sie vom Amtsgericht Aachen eine jährliche Aufwandsentschädigung.

Haben wir Ihr Interesse geweckt oder haben Sie noch Fragen, stehen wir Ihnen gerne telefonisch unter der Rufnummer 0241-9977966 zur Verfügung. Betreuungsverein der Diakonie Aachen e.V., Martinstraße 10-12, 52062 Aachen.

Forster Seniorenberatung sucht ehrenamtlich Mitarbeitende:

Mitarbeit im Team eines Senioren-Treffs, der Demenzbetreuung, in der Nachbarschaftshilfe, dem Besuchsdienst, dem Freizeittreff oder auch zum Aufbau einer eigenen Gruppe.

Anrufzeit: Di. u. Mi. 8–12 Uhr. Tel. 57 59 72

Verteilung von Infomaterial

Wer ist bereit, z. B. in seinem Bekanntenkreis oder Verein oder Wohngebiet dreimal im Jahr unser **Programmheft** (gegen Spende) abzugeben? Ev. Initiative „Engagiert älter werden“, Tel. 2 11 55

Wer mag das Kirchenblatt „**Evangelisch in Aachen**“, das sechsmal im Jahr erscheint, in seinem Wohnbezirk in der Innenstadt austeilten? Zahl der belieferten Häuser ist frei wählbar. Herr Kurth, Tel. 94 37 73 77 Tobias.kurth@philips.com

Kinderbetreuung

Schule GHS Drimborn sucht ehrenamtliche Mitarbeiter für Hausaufgabenbetreuung und Hilfe.

Ch. 1223

Betreuung und Hilfe für ältere oder kranke Menschen

Reisehilfen: Die ökumenische Bahnhofsmision Aachen bietet älteren Menschen und Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, Reisehilfen an. Nach Absprache (möglichst bis 3 Tage vor Reiseantritt), helfen wir Ihnen beim Ein- und Umstieg, wir holen sie vom Taxi ab und begleiten Sie bis in den richtigen Zug und organisieren Umsteigegehilfen an den Zwischenstationen Ihrer Reise.

Im Einzelfall ist eine Reisebegleitung durch einen Mitarbeitenden der Bahnhofsmision bis an Ihren Zielort möglich. Tel. 3 45 60 (Mo.–Fr. 11.30–16.00 Uhr Kernöffnungszeiten), außerhalb dieser Zeiten hinterlassen Sie bitte eine Nachricht auf unserem Anrufbeantworter. Wir rufen Sie zeitnah zurück.

Margarethe-Eichholz-Heim



Für unser Altenpflegeheim suchen wir ehrenamtliche Mitarbeiter für die Mitarbeit im Café, bei Spaziergängen und Gesprächen mit den Bewohnern, für kleinere Nährarbeiten, in der Teeküche, beim Essen anreichen (nur Pflegekräfte) und bei Veranstaltungen sowie für den Empfang.
Frau Koslowski, Telefon 75083-0

17.4 Verschiedenes

Senioren-WG

Bin ich mutig? wenn ich mich nach einer **Senioren-WG (3 bis 5 Personen)** mit freundlichen älteren Menschen umsehe... die in guter Distanz und befriedigender Nähe gemeinsam statt einsam eine intelligente alternative Möglichkeit suchen, alt zu werden (in Aachen oder näherer Umgebung).

Wer ist noch mutig?

Ch. 1574

Haus gesucht. Familie mit zwei Töchtern (7 und 5) sucht Einfamilienhaus mit Garten in **Burtscheid / Beverau** zum Kauf für 2018 oder später. (Tel. 0241-95 59 88 04, nach 17 Uhr, Bähren, Marion)

Ch. 1567

Kinderlandverschickung: Herr Manfred Bode interessiert sich für das Thema „Kinderlandverschickung“ (KLV) und hat festgestellt, dass bisher nur 6.000 Lager bekannt sind. Es sollen ca. 10.000 Lager im In- und Ausland (u.a. Dänemark, Bulgarien, Ungarn etc.) bestanden haben. Herr Bunde sammelt Karten, Umschläge,

Lagerfotos, andere Dokumente aus den Lagern 1940 – 1947. Er bittet Sie, auch Ihre Mitschüler, Freunde und Bekannte zu fragen. Bitte schreiben Sie an: Manfred Bunde, Wolfstr. 11, 37154 Northeim. Tel. 0 55 51 / 5 13 07 (ab ca. 20 Uhr erreichbar)

Weltladen in der Jakobstraße sucht ehrenamtliche Mitarbeiter/innen für Aktivitäten und Verkauf. Mit viel oder wenig Zeit, jung oder alt, Hauptsache mit Lust dabei!
Ch. 831

Aachener Klinikhilfe (AKH) sucht MitarbeiterInnen mit Einfühlungsvermögen, 1x pro Woche vormittags für 3 Std. Wir sind im Klinikum zu erreichen: Mo.-Fr. von 9–10 Uhr unter der Tel.-Nr. 0241/8088127 (Diakonie) und 0241/8088139 (Caritas).

Spendensammlungen. Für regelmäßige Spendensammlungen im Bahnhof, teils verbunden mit Getränke-Ausschank für die Reisenden, sucht die Bahnhofsmision weitere Helfer. Frau Klein und Frau Dibba-Schreiber, Tel. 3 45 60 (di 10–12 Uhr, mi 14–16 Uhr)

Aachener Tafel e.V. sucht ehrenamtliche MitarbeiterInnen im Fahrdienst zum Abholen der gesponserten Lebensmittel. Herr Clooth, Tel. 9 97 74 74.

Gut erhaltene Möbel, Fahrräder, Kinderspielzeug, Bücher und Schallplatten holen wir bei Ihnen zuhause ab. WABE e.V. Tel. 94 94 067.

Kleidung. Die Kleiderkammer, Hermannstr. 14, Tel. 2 16 19, nimmt mittwochs von 9–11 Uhr gebrauchte Kleidung zur Weitergabe an.

Kleiderkammer „Fair Kauf“, Wirichsbongardstraße 39, Tel. 51 00 08 32, Mo. bis Fr. 10–17.30 Uhr Annahme und Verkauf, Sa. 10–14 Uhr keine Annahme, nur Verkauf.

18. Ausblick auf die folgenden Monate

Ab Mai 2019

Vogelkundliche Wanderungen mit Frau Fürtjes vom NABU

Orgelcafé 24.04., 12.06., 31.07.2019

Gewächshäuser in Brüssel mit Frau Heusch Ende April / Anfang Mai 2019

19. Gütesiegel Weiterbildung

Näheres darüber erfahren Sie auf unserer Homepage:
<http://www.engagiert-aelter-in-aachen.de/5536/>

20. Allgemeine Geschäftsbedingungen, 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.
- Allerdings gibt es bei manchen Veranstaltungen 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 um einen kleinen Solidaritätsbeitrag bei jeder Veranstaltung. So geben die einen ihren Einsatz in Form von Mitarbeit, die anderen 1,50 € - 3 € Solidaritätsbeitrag.

Sie können das Geld einfach in die Dose oder in den Spendenbriefkasten an der Eingangstür werfen:

Kosten

Tasse Kaffee	0,50 €
Glas Wasser	0,30 €
Programmheft	1,- € Schutzgebühr
Veranstaltungen	1,50 € - 3 € Solidaritätsbeitrag je Treffen

Spenden

Für weitere Spenden darüber hinaus sind wir sehr dankbar, sie fließen direkt in die Arbeit und die Weiterentwicklung der Initiative. Die Bankverbindung finden Sie auf der Rückseite dieses Programmheftes. Ab 50 € stellen wir Ihnen gerne eine Spendenquittung aus, für Beträge darunter gilt der Kontoauszug als Spendenbeleg.

der Evangelische Initiative ENGAGIERT ÄLTER WERDEN

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

2. Timotheus 1, 7



Die Evangelische Initiative ENGAGIERT ÄLTER WERDEN wurde gegründet, um deutlich zu machen, dass älter werdende Menschen Verantwortung für sich und andere im demografischen Wandel übernehmen wollen. Die Initiative will auf die Fähigkeiten, das Wissen und die **Erfahrungen älterer Menschen** verweisen und sie in das gesellschaftliche Miteinander einbringen.

Die Evangelische Initiative ENGAGIERT ÄLTER WERDEN stellt sich der Aufgabe, **ohne Ansehen der Person**, Herkunft oder Konfession den einzelnen Menschen in die Mitte ihres Planens und Handelns zu stellen.

Die Evangelische Initiative ENGAGIERT ÄLTER WERDEN versteht sich als Forum für **Menschen in der zweiten Lebenshälfte**. Mit ihnen zusammen will sie nach individuellem und gemeinschaftlichem Engagement suchen, in dem sie ihre Stärken einsetzen, jedoch ihre Schwächen nicht verleugnen müssen.

Die Evangelische Initiative ENGAGIERT ÄLTER WERDEN bietet Menschen die Möglichkeit, untereinander **Kontakte zu knüpfen** und Hilfe zu vermitteln.

Die Evangelische Initiative ENGAGIERT ÄLTER WERDEN ermutigt und unterstützt Menschen, sich **aktiv** mit ihrer Lebenssituation, ihren Wünschen und Bedürfnissen auseinanderzusetzen.

Die Evangelische Initiative ENGAGIERT ÄLTER WERDEN möchte, dass der Begriff der **Solidarität** nicht nur ausgesprochen, sondern in ihrer Mitte sichtbar wird.

In diesem Sinn orientiert sich die Evangelische Initiative ENGAGIERT ÄLTER WERDEN an **christlichen Werten**, die das Fundament ihres Handelns sind.

Dabei möchte sie den Begriff der Nächstenliebe in das Denken und Handeln der Menschen verankern und dem Wort die Taten folgen lassen.



Buslinien 5, 12, 22, 24, 25, 35, 45,
75

Parkhäuser in der Annastraße und Jesuitenstraße

Engagiert
älter werden
EVANGELISCHE INITIATIVE AACHEN



Herausgeber und Anschrift:

Evangelische Initiative
„Engagiert älter werden“
Annastraße 35
52062 Aachen

Telefon: 0241 / 2 11 55
Fax: 0241/4012546
info@engagiert-aelter-in-aachen.de
www.engagiert-aelter-in-aachen.de

Spendenkonto:

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

Redaktion:

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

Druck:

DM REPRODATA, Turmstr. 16, 52072 Aachen

Stand: 22.11.2018 Änderungen vorbehalten

Redaktionsschluss: Ausgabe Apr. bis Juli 2019: 28. Febr. 2019

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

