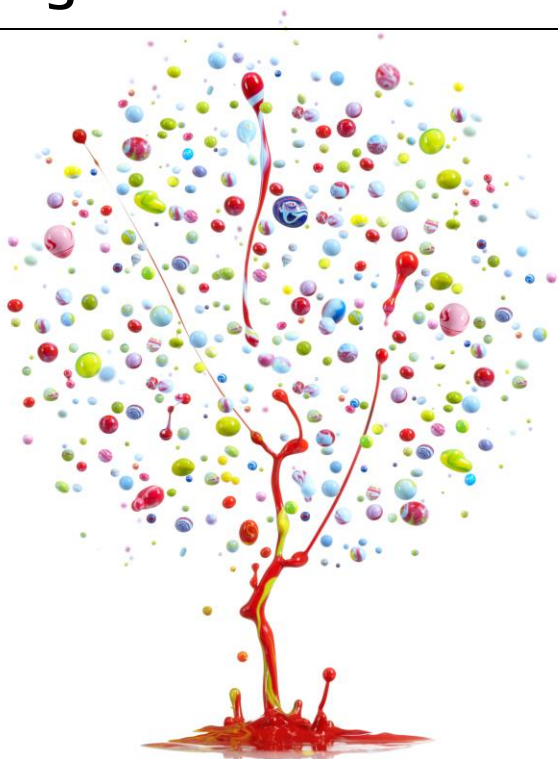




Evangelische
Initiative
Aachen

Engagiert älter werden

Programmheft



Nr. 82:
August,
September,
Oktober
und November 2017



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.

Träger der Initiative ist die Evangelische Kirchengemeinde Aachen und der Evangelische Kirchenkreis Aachen. Außerdem sind wir Mitglied des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes Nordrhein e.V. und als solches mit dem Gütesiegel Weiterbildung zertifiziert.

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, orientalischer Tanz, philosophischer Gesprächskreis, Englisch-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 ehrenamtliche 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@engagiert-aelter-in-aachen.de



Dennis Metzdorf

Büro, EDV

Telefon: 0241–2 11 55

info@engagiert-aelter-in-aachen.de



Kosten der Veranstaltungen finden Sie auf Seite 43

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.

Sprechstunden

montags 9–11 Uhr und donnerstags 17–19 Uhr

Eingeschränkt in den Ferien, nicht an Feiertagen, am 26.10. und am 23.11.2017 (Reflexionstage)

Inhaltsverzeichnis

1. Ehrenamtler/innen gesucht.....	6
2. Sprechstunde – Beratung – Vermittlung	7
3. Büchertausch	8
4. Sprechstunde zu Pflege und Vorsorge	8
5. Glaube – Religion – Philosophie – Meditation	9
5.1 Stufen des Lebens – Glaubens- und Orientierungskurs	9
5.2 Philosophischer Gesprächskreis.....	9
5.3 Meditative Kreistänze	10
5.4 Kraftquellen NEU	10
5.5 Fest der Begegnung – Reformation 2017.....	11
6. Wohlbefinden – Sport – Gesundheit	11
6.1 Klangschalen-Klänge	11
6.2 Orientalischer Tanz	11
6.3 Bewegte Augen sehen klarer NEU	12
6.4 Café zum Herzen.....	12
6.5 Rhythmus, bei dem jeder mit muss!.....	13
6.6 Sport ab 60	13
6.7 Gemeinsam singen mit Rita und Christoph	13
6.8 Vital und gesund ?!	14
6.9 Vital und gesund ?! – Offene Fragestunde.....	14
7. Begegnung und Geselligkeit	15
7.1 Treffpunkt Café Anna	15
7.2 Der Mittwochstreff.....	15
7.3 Der Dienstagstreff	16
7.4 Frauenstammtisch „ab 40“	16
7.5 Frauenstammtisch von „Engagiert älter werden“	16
7.6 Kochen in „Engagiert älter werden“	16
7.7 Spielen u. Spielgruppen in „Engagiert älter werden“	17
7.8 Freizeitgestaltung ohne Alkohol	17
7.9 Montags-Wanderungen	18
7.10 Kegelkreis am Nachmittag.....	18
8. Bildung und Wissen	18
8.1 Pflegeversicherung – aktuelle Änderungen ab 2017 NEU	18
8.2 Das PC-C@fé am Mittwoch	19
8.3 Das PC-C@fé am Donnerstag.....	19
8.4 MouseMobil – Computereinführung.....	19
8.5 PC-C@fé für Frauen an drei Vormittagen	20

8.6	Kreatives Schreiben	20
8.7	Gripsgymnastik – ohne Vorkenntnisse	21
8.8	Für Sprachtüftler und -bastler – Wörtern auf der Spur	21
8.9	Schriftstücke aus alten Schriften heute lesbar machen	22
9.	Wanderungen – Ausflüge – Exkursionen	22
9.1	Vogelkundliche Exkursion.....	22
9.2	Durch Wald und Flur in Raeren mit Frau Lenze.....	22
9.3	Fahrt nach Brüssel mit Frau Heusch	23
9.4	Wanderung mit Frau Marx-Becker	23
10.	Sprachen.....	24
10.1	Französisch mit geringen Vorkenntnissen	24
10.2	Französisch mit Vorkenntnissen	24
10.3	Französisch Konversation	24
10.4	Französisch für Fortgeschrittene	25
10.5	Englisch-Stammtisch.....	25
10.6	Niederländisch-Stammtisch	25
10.7	Latein für Fortgeschrittene	25
11.	Kulturelles und kreatives Miteinander	26
11.1	Orgelcafé in der Annakirche	26
11.2	MUSIK BEWEGT, ein Mitmachkonzert NEU.....	26
11.3	Literatur am Vormittag	26
11.4	Buchvorstellungen und –Vorlesung mit anschl. Gespräch	27
11.5	Ausstellungen und Bilderwechsel	27
11.6	Literaturkursus am Mittwoch	27
11.7	TheaterTreff <i>seniorTrainerin</i>	28
11.8	Theaterprojekt „Aktiv älter werden“.....	28
12.	Unterstützung und Engagement	29
12.1	Aachener Netzwerk Wahlgroßeltern.....	29
12.2	Berufsausstiegsbegleitung.....	29
12.3	Treffen für Menschen in Trennung und Scheidung	30
12.4	Migrantinnen Treff <i>seniorTrainerin</i>	30
12.5	Sonntagsfrühstück für Trauernde <i>seniorTrainerin</i>	31
12.6	Werkstatt aktiver Senioren.....	31
13.	Mitarbeitertreffen, Qualifizierung, Fortbildungen	31
13.1	Mitarbeiterbesprechung des Enäw-Teams	31
13.2	Mitarbeiterfrühstück.....	32
13.3	Reflexionstag der Initiative „Engagiert älter werden“	32
14.	Kooperationen	32

14.1	60+ Frühstücks- und Erzählcafé.....	32
14.2	Offenes Singen	33
14.3	Niederländisch.....	33
14.4	Alternativer Männerkreis	33
14.5	Reparaturdienst „Senioren helfen Senioren“	34
14.6	Sicher & Mobil.....	34
15.	Chiffreanzeigen	34
15.1	Begegnung und Geselligkeit	35
15.2	Bildung und Wissen	35
15.3	Hilfen und Engagement.....	35
15.4	Verschiedenes	40
16.	Gütesiegel Weiterbildung.....	41
17.	Ausblick auf die folgenden Monate	41
18.	Das Leitbild von „Engagiert älter werden“	42
19.	Allgemeine Geschäftsbedingungen, Kosten, Spenden.....	43

1. Ehrenamtler/innen gesucht

Hier in der Evangelischen Initiative ENGAGIERT ÄLTER WERDEN wird Menschen die Möglichkeit gegeben, ihr Lebens- und Alltagswissen weiterzugeben 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 in den letzten Monaten neu zu uns gekommen sind, sich hier ehrenamtlich engagieren und Neues anbieten.

Aktuell gesucht:

- **Männer und Frauen** für das Team des **Sprechstundendienstes!** Beraten, Kartei führen, telefonieren, vermitteln, uvm. Wenn Sie gerne im Team arbeiten und sich zwischen zwei und vier Stunden in der Woche engagieren möchten, sind Sie hier willkommen. Probeweise können Sie vier Wochen hospitieren, bevor ein verbindliches Ehrenamt entsteht.

- **Patengroßmütter** und **Patengroßväter** für Familien ohne Großeltern, bzw. ohne Großeltern vor Ort, siehe dazu auch 12.1, S. 29
- **Handwerklich interessierte Männer** zur Mitarbeit in der Werkstatt aktiver Senioren !!!
- **Menschen, die gerne andere unterstützen und ihnen helfen**, z.B. bei Spaziergängen, beim Einkaufen, oder indem sie vorlesen, Gesellschaft leisten ...
- Mitarbeiterinnen für die **PC-Cafés von Frauen für Frauen**
- **Immer gesucht:** Menschen, die ihre Fähigkeiten und ihr Lebenswissen ehrenamtlich weitergeben möchten.

Wir bieten:

Regelmäßige Austauschtreffen im Team und gemeinsame Ausflüge und Feste. Einführung, ggf. Schulung und Qualifizierung sind selbstverständlich. 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.

2. Sprechstunde – Beratung – Vermittlung

montags

9–11 Uhr

donnerstags

17–19 Uhr

dienstags

11–13 Uhr

mit Termin

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 um's Älterwerden erhalten Sie ebenfalls in unseren Sprechstunden. Tel. 0241 / 2 11 55

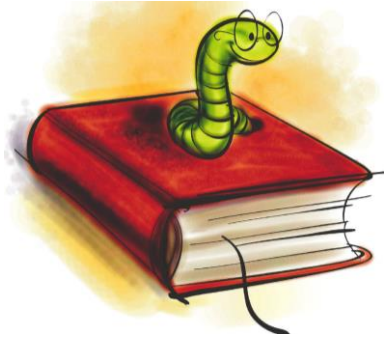
PS: Wir suchen teamfähige Menschen, die Lust haben, unser Sprechstundenteam zu verstärken. Siehe auch unter *1. Ehrenamtler/innen gesucht.*

3. Büchertausch

Der Büchertausch erfreut sich weiterhin regen Zuspruchs.

Besonderes Interesse finden aktuelle Romane und Krimis und werden gerne getauscht.

Veraltete Ratgeber, Jahrbücher, spezielle Fachbücher und Reiseführer, sowie verschmutzte, abgegriffene Bücher finden dagegen keine Abnehmer.



Getauscht werden kann an allen Veranstaltungen und zu den Sprechzeiten im Annasaal des Gemeindehauses.

Leitung: Christel Niederstadt und Waltraud Koenen

4. Sprechstunde zu Pflege und Vorsorge

Montag
10–12 Uhr
04.09.und
06.11.2017
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).

Leitung: Frau Frieß vom Tagespflegehaus, Sprechstunde zu Pflege und Vorsorge. Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55

5. Glaube – Religion – Philosophie – Meditation

5.1 Stufen des Lebens – Glaubens- und Orientierungskurs

„Anstößig leben“

Das ist schon ein herausforderndes Thema! Haben wir nicht gelernt, dass wir keinen Anstoß geben dürfen ...? Doch der ehemalige Bundespräsident Johannes Rau meinte: „Manchmal muss man anstößig sein, wenn man etwas anstoßen will.“

4x dienstags

20 – 22 Uhr

19. u. 26.09.

10. u. 17.10.

Siegelallee 2

oder

4x freitags

10–12 Uhr

29.09., 06.10.,

13. u. 20.10.

Annastr. 35

Was Anstöße bewirken, sehen wir beim Spielen mit Kugeln. Es kommt etwas ins Rollen, es bleibt nichts beim Alten. Ein Anstoß genügt und es kommt Bewegung ins (Lebens-) Spiel ...

Allerdings lässt sich nicht immer klar berechnen, in welche Richtung es geht. Ob uns das beunruhigt? Ob es uns eher anspricht?

Lassen Sie sich anstoßen von den Impulsen dieses Kurses. Wir werden anhand von biblischen Texten entdecken, wie Menschen angestoßen werden und Anstoß erregen und dadurch vieles in Bewegung kommt.

Dazu sind Sie herzlich eingeladen.

Leitung: Gunhild Großmann

Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55, gunhild.grossmann@ekir.de

5.2 Philosophischer Gesprächskreis

– Grundfragen der Menschheit –

montags

11–12.30 Uhr

28.08.–16.10.

und 06.11.–

18.12.2017

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

5.3 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.

montags
10–12 Uhr

18.09.–30.10.
2017 (7 x)

13.11., 20.11.
u. 27.11.2017

Kostenbeitrag pro Treffen 5 Euro einschl. Solidaritätsbeitrag.

Leitung und Anmeldung: Erika Hitschler, Tel. 0241/6 10 82
Eine Anmeldung ist notwendig, da begrenzte Teilnehmerzahl.

Sommerausklang / Erntedank

„Tanzen und die Früchte des Sommers genießen“

Tanzend die Trauer umarmen

5.4 Kraftquellen

NEU

In kleiner Gruppe befassen wir uns damit, wie wir neue (vielleicht bislang unbekannte, ungenutzte) Kraftquellen auffinden, erschließen und im Alltag nutzen und aufrecht erhalten können.

14–17 Uhr

Mi. 08.11.,
Do.16. 11. und
Mi. 29.11.17

Die drei Termine sind zusammengehörig und haben die Schwerpunkte:

1. Informationen zum Thema, Abklärung persönlicher Anliegen, Vorbereitung und Einstimmung
2. Tiefenentspannung / hypnotische Trance zum Auffinden und Verankern neuer Kraftquellen
3. Austausch über die (Aus-)Wirkungen im Alltag und Anregungen für den Umgang mit eventuellen Hindernissen bei der Umsetzung

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Max 10 Teilnehmer; nach dem ersten Termin können keine weiteren Teilnehmer mehr aufgenommen werden. Bitte melden Sie sich an.

Leitung: Christa Pegels

Anmeldung Tel. 0241-21155 (Büro)

Frau Pegels ist *M.A. Soziologin, Psychotherapie HPG, Klinische Hypnose / Milton Erickson, Gestalttherapie EAG Düsseldorf, langjährige Erfahrung als Seminarleiterin*

5.5 Fest der Begegnung – Reformation 2017

Sonntag

10 – 18 Uhr

10.09.2017

Aus Anlass des Reformationsjubiläums laden die Evangelischen Kirchenkreise Aachen, Jülich, Gladbach-Neuss und Krefeld-Viersen zu einem Fest der Begegnung im Stadtgarten des Brückenkopf-Park Jülich ein.

Unter dem Motto **ZUSAMMEN FEIERN – EINANDER BEGEGNEN – MITEINANDER REDEN** wollen wir mit Menschen aller Kirchen, Religionen und Kulturen aus der

gesamten Region ein Fest feiern, das ein Zeichen für Frieden, Toleranz und Barmherzigkeit setzt.

10 Uhr Evangelischer Gottesdienst

11 Uhr Gemeinsame Eröffnung des bunten Programms

unsere Initiative „**Engagiert älter werden**“ ist mit einem Stand dabei ☺

17.30 Uhr Gemeinsamer Abschluss

Infos finden Sie auf einem extra Flyer oder im Internet:

http://www.2017-reformation.de/fest_der_begegnung/

6. Wohlbefinden – Sport – Gesundheit

6.1 Klangschalen-Klänge

dienstags

10.30–11.30 h

05. u. 19.09.,

10. u. 24.10.

07. u. 21.11.

2017

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

6.2 Orientalischer Tanz

mittwochs

16–17 Uhr

**Termine bitte
erfragen**

Tänzerische Gymnastik zu afrikanischer und orientalischer Musik für Frauen ab 50. Eine Anmeldung ist notwendig, die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt.

Leitung: Elfi Khraifi-Grohall, Tanzpädagogin

Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

Augen- und Sehtraining

Anleitungen zu einem bewussten Umgang mit dem Sehsinn

Donnerstag**13.30–14.30 h****12.10.2017**

In meinem Vortrag 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

6.4 **Café zum Herzen****Dienstag****14.30–16.30 h****10.10.2017**

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

Thema wird sein: „**HerzensWÄRME in kalten Zeiten**“.

Kostenbeitrag 5 Euro.

Leitung: Petra Dickmeis, Gunhild Großmann

Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

6.5 Rhythmus, bei dem jeder mit muss!

mittwochs
12.30–13.30 h

06. u. 13.09.;
04., 11., 18. u.
25.10.2017

Wenn Sie sich gerne tanzend bewegen zu flotten, bekannten Songs und Melodien internationaler Musik aus den letzten 80 Jahren, sich ein klein wenig Fitness gönnen wollen – gepaart mit rhythmischen Klängen und garantierter Entspannung, dann schauen Sie einmal vorbei, Sie sind herzlich willkommen.

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

fehlen.

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

Leitung: Ingrid Teepe-Ortmanns

Anmeldung Tel. 0241-21155 (Büro)

6.6 Sport ab 60

1. mittwochs
10.30–11.30 h

2. freitags
10.30–11.30 h

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, die Freitagsgruppe ist z. Z. voll belegt.

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.

6.7 Gemeinsam singen mit Rita und Christoph

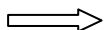
donnerstags
10.30–12 Uhr

„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.

Leitung: Rita Schroeter-Irlenbusch, Christoph Heitzer

Anmeldung: 0241 / 2 11 55 (Büro)

6.8 Vital und gesund ?!

Donnerstag
15.30–17 Uhr

19.10.2017

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

6.9 Vital und gesund ?! – Offene Fragestunde

Donnerstag
15.30–17 Uhr

09.11.2017

Mit kulinarischer Kostprobe

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

7. Begegnung und Geselligkeit

7.1 Treffpunkt Café Anna

Donnerstag
15–17 Uhr

02.11.2017

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 erbitten wir 5 Euro.

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

7.2 Der Mittwochstreff

mittwochs
15 Uhr
jeden 1. und 3.
Mittwoch im
Monat, nicht
am 2. August
und im Sept.

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.

7.3 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

7.4 Frauenstammtisch „ab 40“

jeden
2. Donnerstag
im Monat
19 Uhr,
nicht im
August

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

7.5 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

7.6 Kochen in „Engagiert älter werden“

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

7.7 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. *Zur Zeit ist montags Aufnahmestopp!*

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)

7.8 Freizeitgestaltung ohne Alkohol

Als Gruppe von Menschen jeder Altersstufe (ggf. auch Kinder) planen wir einmal im Monat verschiedene Unternehmungen ohne Alkohol mit Rucksackverpflegung.

Sa. 19.08.2017
09.00 Uhr
AC-Hbf, Bahn

Etappe 3 vom Natursteig Sieg

Burgen, Bäche und Barock, Blankenberg – Merten 13 km

So. 17.09.2017
09.30 Uhr
AC-Hbf, Bahn

Geologischer Dienst NRW, Exkursion am Tag des Geotops, 400 Mio. Jahre Erdgeschichte

Heimbach – Meuchelberg – Kraftwerk Heimbach, ca. 4 Stunden

Sa. 14.10.2017
09.00 Uhr
AC-Hbf, Bahn

Zwei Millionen Jahre Migration. Unsere Wurzeln aus Afrika und Westasien

Neanderthal-Museum, Mettmann

Sa. 18.11.2017
09.45 Uhr
AC-Bushof

Kelmis – Preusswald (Grenzroute 2) 8 km

Anmeldungen eine Woche vorher bei Herrn Rösgen, Tel. 0241 / 2 12 30.

7.9 Montags-Wanderungen

montags

10.00 Uhr

keine Ferien

Wir wandern jeden Montag um 10.00 Uhr ab „Arche“, Schurzelter Str. 540. Zügig geht es durch Wald und Flur. Sie erreichen die „Arche“ mit den Buslinien: 25, 35, 45, 55, 33. Haltestelle ist Reutershag. Wir freuen uns, wenn Sie mitwandern. Haben Sie Fragen, dann rufen Sie bitte an.

Ort: „Arche“, Schurzelter Str. 540

Leitung:

Otto Rosenthal, Tel. 0241 / 8 59 79

Ingeborg Schaeffer, Tel. 0241 / 87 13 43

7.10 Kegelkreis am Nachmittag

jeden
1. Dienstag im
Monat

15–18 Uhr
nicht
im August

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.

Ort: Kegelbahn im „Wehrhaften Schmied“

Leitung: Karin Mooshak

Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

8. Bildung und Wissen

8.1 Pflegeversicherung – aktuelle Änderungen ab 2017 **NEU**

Dienstag
14–16 Uhr

24.10.

Seit Januar 2017 gibt es eine Reformation der Pflegeversicherung. Aus drei Pflegestufen wurden fünf Pflegegrade. Das neue Begutachtungssystem (NBA) hat sich verändert. Das Leistungsspektrum ist erweitert und für Betroffene individualisiert nutzbar geworden.

Frau Mona Kloß (Pflegeberaterin) vom Pflegestützpunkt der Städteregion Aachen informiert in ihrem Vortrag über die Änderungen in fünf Pflegegrade und über Voraussetzungen, die Sie mitbringen müssen um einen Pflegegrad zu

erhalten. Es gibt Tipps, wie sie sich auf die Begutachtung vorbereiten können. Im Anschluss des Vortrages können auch eigene Fragen beantwortet werden.

Ort: Frère-Roger-Str. 8-10
Anmeldung unter Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

8.2 Das PC-C@fé am Mittwoch

mittwochs
14–16 Uhr

Wir begleiten Sie beim Surfen im Internet und geben Hilfestellungen. PCs sind vorhanden oder bringen Sie Ihren Laptop mit. *Hier können noch Teilnehmer/innen dazukommen.*

Leitung: Dennis Metzdorf und Team

8.3 Das PC-C@fé am Donnerstag

donnerstags
14–16 Uhr

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.

Haben Sie ein Problem mit ihrem Computer, die ehrenamtlichen Mitarbeiter des PC-Cafés helfen gern.

Leitung: Rüdiger Lange, Dennis Metzdorf u.a.

8.4 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.

In ca. sieben Besuchen bei Ihnen Zuhause werden Anfänger/innen Schritt für Schritt in den Umgang mit Computer und Internet eingeführt. 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.**

8.5 PC-C@fé für Frauen an drei Vormittagen

dienstags

09.30–11 Uhr
Die Gruppe ist
geschlossen.

mittwochs

09.30–11 Uhr

donnerstags

09.30–11 Uhr

nicht in den
Ferien

- Das heißt: Wir sitzen mit unseren Computern in netter Runde zusammen;
- Sie machen das, was Sie gerne mit Ihrem Computer machen möchten, wie zum Beispiel eine E-Mail schreiben, im Internet surfen oder dort etwas suchen („googeln“), Fotos von Ihrer Kamera auf dem Computer speichern, Texte schreiben und vieles mehr. Auch das Thema „Handy“ (Smartphone-Nutzung, SMS schreiben etc.) findet beim PC-C@fé für Frauen seinen Platz.
- und ich? Ich unterstütze Sie dabei.

Und falls einmal mehrere von Ihnen an einem gemeinsamen Thema zum Umgang mit dem Computer interessiert sind, können wir uns auch das gerne zusammen anschauen.

Max. 6 Teilnehmerinnen pro Termin.

Wöchentliche Anmeldung (Erstanmeldung) per E-Mail, telefonisch im Büro: bei Anmeldungen immer Name, Telefonnummer und E-Mail-Adresse angeben!!! Online ist die Teilnehmerliste auf www.xoyondo.com, der Link wird per E-Mail zugeschickt. In der Onlineliste können Sie auch direkt sehen, zu welchen Terminen noch Plätze frei sind. Gerne dort auch schon Thema / Themen im Kommentar angeben.

Da ich die Gruppe allein leite, ist die Teilnehmerzahl begrenzt und eine **Anmeldung für jeden Termin verbindlich – sagen Sie also bitte ab**, wenn Sie nicht kommen können, selbst wenn es kurzfristig ist.

Solibeitrag: 3 € pro Termin.

Leitung: Andrea Martin, pc-cafe@outlook.de, Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

8.6 Kreatives Schreiben

montags

18–19.30 Uhr

04. u. 18.09.,

16.10.,

06. u. 20.11.

Ferien im Aug.

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)

8.7 Gripsgymnastik – ohne Vorkenntnisse

donnerstags
13.15–14.15 h

06.07.–17.08.,
31.08.–21.09.,
19.10.–21.12.

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

8.8 Für Sprachtüftler und -bastler – Wörtern auf der Spur

2. und 4.
Mittwoch im
Monat
10.30–12 Uhr

09. u. 23.08.
13. u. 27.09
11. u. 25.10.
08. u. 22.11.

„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 Wortsammlungen und jeweils das Text-Schreiben.

Leitung: Agnes Charlier, Toni Seibert

Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

8.9 Schriftstücke aus alten Schriften heute lesbar machen

1. und 3.
Mittwoch im
Monat
10.30–12 Uhr

02. u.16.08.,
06. u. 20.09.,
04. u.18.10.,
15.11.2017

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)

9. Wanderungen – Ausflüge – Exkursionen

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

9.1 Vogelkundliche Exkursion

Samstag
9.30–12.00

30.09.2017

European Bird Watch – Exkursion zu den Zugvögeln, in Kooperation mit dem NABU Aachen-Stadt.

Treffpunkt: Parkplatz Kirche Orsbach, Aachen-Orsbach.

Leitung: Elisabeth Fürtjes, Werner Hillmann
Anmeldung und Info: Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

9.2 Durch Wald und Flur in Raeren mit Frau Lenze

Donnerstag
11 Uhr

19.10.2017

Eine Rundwanderung von ca. 8 km in Raeren.

Treffpunkt 11 Uhr vor dem Töpfereimuseum, Burgstraße

Rucksackverpflegung und wetterfeste Kleidung sind sinnvoll.

Anmeldung bitte bis 18.10. bei Gisela Lenze, Tel. 0241-9690648 oder 0172-9701996, Verabredung von Fahrgemeinschaften.

9.3 Fahrt nach Brüssel mit Frau Heusch

Freitag
09.00 Uhr Hbf

11.08.2017

Fahrt nach Brüssel mit dem Zug, um das geschmückte Rathaus zu sehen. Das Schloss kann ebenfalls besichtigt werden

Treffpunkt: 08.45 Uhr im Foyer des Hauptbahnhofes.

Abfahrt des Zuges 09.04 Uhr, Rückkehr in Aachen 19.00 Uhr

Kosten: ab 65 Jahre 10,00 €, ca. 20,00 € für unter 65 Jährige, plus Eintritt ins Rathaus 7 €, plus 1,50 € Solidaritätsbeitrag pro Person.

Anmeldung erforderlich unter Tel. 0241 / 2 11 55

Leitung: Frau Heusch, Teilnehmerzahl max. 20 Personen.

9.4 Wanderung mit Frau Marx-Becker

Für die Wanderung gilt: Wetterfeste Kleidung und Schuhe, Picknick aus dem Rucksack.

Dienstag

10 Uhr
08.08.2017

"An der Göhl entlang: Plombières – Moresnet – Plombières

Treffpunkt: Maison du Site Minier: Rue du Chemin de

Fer 25, 4850 Plombières, Belgien

12 km, Schwierigkeitsgrad: leicht

Dienstag

10 Uhr
26.09.2017

„Die Sophienhöhe (Weg F)“

Treffpunkt: Wanderparkplatz Höller Mühle

16 km, Schwierigkeitsgrad: leicht

Dienstag

10 Uhr
10.10.2017

„Theux et la Fenêtre de Theux“

Treffpunkt: Allée du Château 17, 4910 Theux – Franchimont, Belgien

ca. 8 km, Schwierigkeitsgrad: leicht

Leitung, Information und Anmeldung: Francoise Marx-Becker, Tel. 0241-13994 zur Verabredung von Fahrgemeinschaften (5 €)

10. 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.

Es gelten folgende Kosten:

- 8 € pro Trimester (4 Monate, orientiert am 3mal jährlich erscheinenden Programmheft) für Kopien, Aufwandsentschädigung für die Referenten, u.a., zahlbar bei Anmeldung, bzw. zu Anfang jedes Trimesters, bar im Büro der Initiative.
- Pro Treffen 1,50 € Solidaritätsbeitrag

10.1 Französisch mit geringen Vorkenntnissen

montags
14–15 Uhr

ab 18.09.2017
durchgehend

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt und momentan voll.

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.

10.2 Französisch mit Vorkenntnissen

montags
12.30–13.30 h

ab 18.09.2017
durchgehend

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt und momentan voll.

Leitung: Robert André Gagnon

Anmeldung: siehe unter 10.1

10.3 Französisch Konversation

montags
16.15–17.45 h

ab 18.09.2017
durchgehend

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt und momentan voll.

Leitung: Robert André Gagnon

Anmeldung: siehe unter 10.1

10.4 Französisch für Fortgeschrittene

montags
10–11.30 Uhr
ab 07.08.2017
durchgehend

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Leitung: Wieland Wegener

Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

10.5 Englisch-Stammtisch

donnerstags
19–20.30 Uhr
14tägig
ab 17.08.
durchgehend

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, crossword or astrology, all with good humour. You are most welcome to join us.

In **ungeraden** Kalenderwochen.

Leitung: Anke Murray, Tel. 0241 / 1 69 86 66

10.6 Niederländisch-Stammtisch

donnerstags
18–19.30 Uhr
14tägig
ab 10.08.2017
durchgehend
nicht am 21.09.

Samen Nederlands praten ... Ja, gezellig!

In gemütlicher Runde unterhalten wir uns über vielseitige Themen.

Die Teilnehmerzahl ist auf zwölf begrenzt.

In **geraden** Kalenderwochen.

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

10.7 Latein für Fortgeschrittene

montags
10.30–12 Uhr
ab 14.08.2017
durchgehend,
nicht am 02.10.

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. Kulturelles und kreatives Miteinander

11.1 Orgelcafé in der Annakirche

mittwochs
10.15–12 Uhr

06.09.2017
22.11.2017

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 jeweilige Organist in das Orgelkonzert einführen. Was gespielt wird, wird vorher über den Schaukasten bekannt gegeben.

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

11.2 MUSIK BEWEGT, ein Mitmachkonzert

NEU

Lieder, Tanz & Begegnung

Donnerstag
16 - 18 Uhr

14.09.

Musik ist eine große Zauberin. Sie macht uns lebendig, bringt uns in Bewegung, lässt uns lachen, lässt uns weinen, bringt uns in Kontakt.

Mit Herzensliedern und poetischen Texten, mit Kontakt- und Rhythmik- Spielen, Humor und viel Raum für Begegnung und Gefühle laden wir euch ein, miteinander zu singen, zu tanzen und miteinander Lebensfreude zu tanken. Wir freuen uns auf euch...!

VISIANA - Songs von Micha Steinhauer & Tänze mit Lothar Klee

Kosten: Spende für Friedensvogel-Kinder-Projekt

11.3 Literatur am Vormittag

dienstags
10–11.45 Uhr

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

11.4 Buchvorstellungen und –Vorlesung mit anschl. Gespräch

mittwochs
15.30 Uhr

27.09.2017

Vortrag: Biographie Käthe Kruse, die Puppenmutter, „die Frau, die sich was traut“

22.11.2017

Vortrag: Die Kinderbuchautorin Christine Nöstlinger aus ihrer Biographie mit dem Titel: „Glück ist was für Augenblicke“

und Auszüge aus ihren sehr gern gelesenen und bekannten Kinderbüchern u.a. „Wir pfeifen auf den Gurkenkönig“ und Maikäfer flieg“ (diese beiden Bücher sind auch verfilmt worden).

Leitung: Marlis Funk, Tel. 0241/17 14 61

Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

11.5 Ausstellungen und Bilderwechsel

Wir, Engagiert älter werden, möchten Kunst und Kultur einem möglichst breiten Publikum zeigen. Die jeweils 4-monatige Bilderausstellung können Sie nach telefonischer Absprache oder während der Sprechstunden, donnerstags 17–19 Uhr besichtigen. Es sind ausschließlich Bilder begabter Hobby-Künstlerinnen / Künstler.

Ab August 2017 sind Bilder ausgestellt mit dem Titel „**zuFrieden**“ von Ellen Kreft-Mänz, in experimentellen Techniken (Pastell, Aquarell, Collagen) und Fotografien von Günter Mänz.

Eröffnung der Ausstellung ist Donnerstag, 10.08.2017, 18 Uhr.

Schauen Sie mal vorbei, Sie können auch Bilder erwerben.

11.6 Literaturkursus am Mittwoch

mittwochs
18–19.30 Uhr

14tägig

7x2 Unterrichtsstunden Kosten 35,00 €

Leitung / Anmeldung:

Renate Brün, Tel. 0032/87/552857 oder

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

**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.

Leitung / Anmeldung:

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

11.8 Theaterprojekt „Aktiv älter werden“**dienstags
10–12 Uhr****auch in den
Ferien**

In Kooperation mit der

bürgerstiftung

Aktiv älter werden – wieder das
„Spielen“ lernen!



Ein Einstiegskurs für theaterbegeisterte Senioren.

Neuaufnahmen sind erst wieder ab 01.01.2018 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. Unterstützung und Engagement

12.1 Aachener Netzwerk Wahlgroßeltern

Möchten Sie Zeit schenken, Familien entlasten und das Gefühl genießen, gebraucht zu werden?

Dann ist „Wahloma“ oder „Wahlopa“ zu werden vielleicht das Richtige für Sie!

Die Mobilität unseres Zeitalters haben die Familienstrukturen verändert. Kinder wachsen weit weg von Großeltern auf. Älter werdende Menschen haben keine Enkelkinder (vor Ort). Das Projekt „Wahlgroßeltern“ bringt diese Menschen zusammen: Ziel ist eine Verbindung, von der sowohl die Familien als auch die älter werdende Menschen profitieren. Wahlgroßeltern und -enkel ersetzen natürlich keine leiblichen Verwandten, können aber echte Bindung und Beziehung entstehen lassen!

Wir bereiten Sie auf Ihre neue Aufgabe und Rolle vor und unterstützen sowohl älter werdende Menschen wie auch Familien bei der Zusammenführung und bei allen Fragen rund um das „Wahlgroßeltern-Wahlenkel“ sein.

Das Aachener Netzwerk Wahlgroßeltern ist das Ergebnis einer großen Kooperationsgemeinschaft, zu der auch unsere Evangelische Initiative „Engagiert älter werden“ gehört.

Ansprechpartnerin:

Sabine Müller, Deutsches Rotes Kreuz Städteregion Aachen e.V.

Tel. 0241/1802525

sabine.mueller@drk.ac



12.2 Berufsausstiegsbegleitung

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

12.3 Treffen für Menschen in Trennung und Scheidung

dienstags

18.30-20.30
Uhr

07.11. und
21.11.2017

weiter
05. und 19.12.

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!

Leitung / Moderation: Martin Etzbach

Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

12.4 Migrantinnen Treff

seniorTrainerin

freitags
10.30–12 Uhr

ab 01.09.,
nicht am
20.10., 27.10.,
u. 03.11.2017

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 / Anmeldung: Sabine Rosenbrock, Tel. 0241-50 64 94

12.5 Sonntagsfrühstück für Trauernde

seniorTrainerin

sonntags
10–12 Uhr

10.09.; 08.10.;
12.11.2017

In Kooperation mit dem DRK Aachen.

Einmal monatlich treffen sich alleinstehende Frauen und Männer, die sich nach dem Tod eines nahen Angehörigen allein zurechtfinden müssen, zu einem Sonntagsfrühstück. 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, Robensstraße 49, Öffentlichkeitsarbeit

Leitung: Hildegard Etbach Umlage fürs Frühstück: ca. 4,50 €
Anmeldung: Tel. 1 80 25 55 (DRK) oder Tel. 6 61 38 (H. Etbach)

12.6 Werkstatt aktiver Senioren

mittwochs
14–18 Uhr

nicht in den
Ferien

Wir sind momentan vier engagierte Senioren, die kleine Möbelreparaturen durchführen (auch für andere), Nistkästen bauen, Kindermöbel instand setzen, Stühle leimen u.ä.

Wir würden uns über weitere handwerklich engagierte Rentner / Handwerker freuen, die Lust haben, mitzumachen.

Leitung / Anmeldung: Paul Mertens, Tel. 0241 / 7 17 45

13. Mitarbeitertreffen, Qualifizierung, Fortbildungen

13.1 Mitarbeiterbesprechung des Enäw-Teams

donnerstags
15–17 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.

13.2 Mitarbeiterfrühstück

Donnerstag
10 – 12 Uhr
12.10.2017

Zweimal jährlich sind alle ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu einem Frühstück mit Erfahrungsaustausch eingeladen.

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

13.3 Reflexionstag der Initiative „Engagiert älter werden“

Donnerstag
11–17 Uhr
26.10.2017

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. Kooperationen

14.1 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

07.09.2017

19.10.2017

Ort: Ev. Immanuelkirche, Siegelallee 2, Burtscheid

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

„Tänze in meinem Leben“ – vom Kreistanz bis zum Walzer

„Schwarz/Weiß Filme und Fernsehen“

14.2 Offenes Singen

dienstags
10–11.30 Uhr

12.09., 10.10.,
14.11., 12.12.

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

14.3 Niederländisch

mittwochs

Kurs 2
17–18.30 Uhr

Kurs 4
19–20.30 Uhr

13.09.–
06.12.2017
nicht am 11.10.

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: 65,- € 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

14.4 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: Arche, Schurzelter Straße 540

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

14.5 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

14.6 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

15. 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 Dezember bis März 2018 ist Ende Oktober 2017.

15.1 Begegnung und Geselligkeit

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

Rüstige Seniorin sucht Gleichgesinnte für gemeinsame 1–2 stündige Wanderungen am Wochenende. Ch. 1563

Alleinstehende Dame in Aachen, 76 Jahre, Rollatorfahrerin, vielseitig interessiert, **sucht motorisierte Begleiterin** für gemeinsame kleine Unternehmungen, Cafébesuch, Essen gehen, Stadtbummel, Gedankenaustausch, Lesungen. Freue mich auf eine Antwort. Ch. 521

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.

15.2 Bildung und Wissen

Frau möchte gerne in einer Gruppe Schach spielen und würde sich freuen, in einer Gruppe Aufnahme zu finden. Ch. 1022

Die **Blockflöten-Gruppe Flauto amabile** besteht z. Z. aus drei Personen und **sucht weitere Mitspieler**. Interessierte wenden sich bitte an Dr. Karl Schulz, Tel. 0241 / 7 01 82 95. Proben: mittwochs 18.30–20.00: Ort: privat, bitte erfragen..

Schachpartner/in gesucht. Ch. 48

Dame 74 Jahre sucht Schachpartner/in Ch. 668

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

15.3 Hilfen und Engagement

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).

wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt

Seit rund fünf Jahren gibt es nun das Projekt Wellcome (übersetzt etwa: Gut in dieser Welt ankommen) 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. Wellcome 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 Zwillingsmutter zum Arzt und Einkauf oder beschäftigt sich mit dem Geschwisterkind.

In einem Gespräch zwischen der Familie und der wellcome-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 „wellcome-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 wellcome 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.

Wellcome ist ein bundesweites Projekt zur Entlastung junger Familien und ein wichtiger Bestandteil von aktiver Präventionsarbeit. In Aachen gehört es dem Arbeitsbereich „Frühe Hilfen“ an.

Wer sich für das wellcome-Angebot interessiert, kann sich an die Koordinatorin Astrid Simons wenden. Tel.: 015788913390 oder aachen@wellcome-online.de. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.wellcome-online.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 für sich und andere Einrichtungen: Mitarbeit im Team eines Senioren-Treffs, Begleitung Schwerstkranker und Sterbender, Seniorenbesuchsdienst, Bücherinsel, Sonntagsküche (Koch für 20-30 P.), Betreuung eines Migrantenkinds. Anrufzeit: Mo. 16–18 Uhr; Mi. u. Fr. 9–11 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 Näharbeiten, in der Teeküche, beim Essen anreichen (nur Pflegekräfte) und bei Veranstaltungen sowie für den Empfang. Frau Koslowski, Telefon 75083-0

15.4 Verschiedenes

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 Bahnhofsmission 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.

16. Gütesiegel Weiterbildung

Wir als Initiative verstehen Weiterbildung als ganzheitlichen Prozess im Geben und Nehmen von Lebenserfahrungen und Lebenswissen.

Weiterhin heißt



Qualität nach Gütesiegelverbund:

- ◆ Die Zufriedenheit der Teilnehmer/innen steht im Mittelpunkt der Qualitätsbestrebungen der Weiterbildungseinrichtung.
- ◆ Die Einrichtung berät Interessentinnen und Interessenten in Fragen der Weiterbildung.
- ◆ Sie richtet die Planung ihres Programms an den Interessen der Teilnehmer/innen und am gesellschaftlichen Bedarf aus.
- ◆ Bei der Auswahl der Lehrenden wird auf deren fachliche und pädagogische Kompetenz geachtet.
- ◆ Die Einrichtung stellt sicher, dass für den Lernerfolg geeignete Unterrichtsräume, Materialien und Medien zur Verfügung stehen.
- ◆ Anregungen, Lob und Kritik werden aufgegriffen, ihre Bearbeitung kommt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zugute.
- ◆ Die Einrichtung hat sich verpflichtet, Qualität systematisch weiter zu entwickeln.

17. Ausblick auf die folgenden Monate

- **Es gibt nichts Gutes, außer man tut es (E. Kästner)**

Mechthild Busch macht ihre Frauengruppe im Winter 2017/2018 weiter, jeweils 14-tägig donnerstags von 11.30–13 Uhr

- **Meditative Kreistänze Tanze Licht in dunkler Zeit**

Tänze zur Advents- und Weihnachtszeit
jeweils montags von 10.00 bis 12.00Uhr
Termine:04.12., 11.12., 18.12.2017

18. Das Leitbild von „Engagiert älter werden“

- 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.

19. 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. Allerdings bitten wir um einen kleinen Solidaritätsbeitrag bei jeder Veranstaltung. So geben die einen ihren Einsatz in Form von Mitarbeit, die anderen 1,50 € Solidaritätsbeitrag.

Auch bei der Finanzierung der Getränke und dieses Programmheftes ist die Initiative auf Ihren Beitrag angewiesen.

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 € 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.

Buslinien 5, 12, 22, 24, 25, 45,
55, 75
Parkhäuser in der Annastraße
und Jesuitenstraße



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: 24.07.2017 Änderungen vorbehalten

Redaktionsschluss: Ausgabe Dezember 2017 bis März 2018: Ende Okt. 2017

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

