

Engagiert älter werden

EVANGELISCHE INITIATIVE AACHEN



Programm

September 2023 – März 2024



Evangelisches Erwachsenenbildungswerk
Nordrhein

WER WIR SIND + Projekte

Die Evangelische Initiative ENGAGIERT ÄLTER WERDEN ...

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

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

Ehrenamt

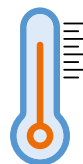
Unsere Veranstaltungen werden von engagierten Menschen in der zweiten Lebenshälfte ehrenamtlich geleitet. Hier haben sie die wunderbare Möglichkeit, ihr Wissen, ihre Talente, Interessen und Fähigkeiten freiwillig einzusetzen, sowohl zum eigenen Nutzen als auch zum Wohl anderer.

Beratungszeit

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

Wärmeinseln – Aufwärmen in der kalten Jahreszeit

Von Oktober 2023 bis April 2024 werden bei Veranstaltungen mit der Kennzeichnung (**Thermometer-Symbol**) die Räume zusätzlich beheizt, um für eine angenehme Wärme zu sorgen. Darüber hinaus werden warme Getränke zur Verfügung gestellt, damit Sie sich aufwärmen können.



Digitales Zentrum BeBi

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

Projekt ANKERLICHT

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

Evangelische Initiative Engagiert Älter werden

Annastr. 35, 52062 Aachen

Tel. 0241 - 2 11 55

www.engagiert-aelter-in-aachen.de

Ansprechpartner*innen



Gunhild Großmann

Leitung „Engagiert älter werden“

Telefon: 0241 - 2 11 55

Mail: gunhild.grossmann@ekir.de

Sprechzeit Di. 11–13 Uhr mit Termin



Julia Debus

Büro

Telefon: 0241 - 2 11 55

Mail: julia.debus@ekir.de



Dennis Metzdorf

Büro, EDV

Telefon: 0241 - 2 11 55

Mail: dennis.metzdorf@ekir.de



Viktoria Bedner

Büro

Telefon: 0241 - 2 11 55

info@engagiert-aelter-in-aachen.de



Miriam Schack

Projekt Ankerlicht

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



Ulrike Overs

Leitung „Engagiert älter werden“

Aachen – West

Telefon: 0241 - 9 90 30 01

Ulrike.overs@ekir.de

Büchertausch



Lust auf ein gutes Buch?

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

Leitung: Christel Niederstadt
und Waltraud Koenen

Inhalt

Ehrenamt.....7

Aktionstag 2023 –
Zuversicht leben.....8

Beratung

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

Begegnung - Geselligkeit

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

Schreiben - Schriften

Kreatives Schreiben.....15
Alte Schriften übertragen.....16

Digitales Zentrum BeBi

SIGNAL - Gruppe.....18
Offenes PC-Café 50+.....18
Offenes PC-Café 50+ für
Einsteiger*innen.....19
MouseMobil Besuchsdienst.....19
ZOOM-Einführungen.....19
Der Digital-Kompass.....19
Gute digitale Nachbarschaft.....20
Digitaler Stammtisch.....20
Internet entdecken –
ganz praktisch.....20

Lebenssinn - Meditation

Achtsamkeitstraining.....21
Meditative Kreistänze.....22
Philosophischer Gesprächskreis.....23
Klangschalen - Klänge.....23

Unterstützung - Engagement

Berufsausstiegsbegleitung.....24
Ankerlicht.....25
Werkstatt aktiver Senioren
und Seniorinnen.....25
Treffen für Trauernde.....26

Musik - Singen

Musikkreis flauto amabile.....27
Sing mit! flauto amabile.....27

Gesundheit - Bewegung

Belastungen begegnen.....28
Bewegte Augen sehen klarer.....29
TanzImprovisation - TanzTheater.....29
Mit zunehmendem Alter
gesünder werden.....30
Gripsgymnastik.....30
Sport ab 60.....31
Hinweis auf Yoga.....31

Kultur - Kreativität

TheaterTreff.....32
Literaturgesprächskreis.....32
Orgelcafé.....33
Theaterprojekt.....33
Vorträge / Lesungen.....33
Literaturkreis am Mittwoch.....34
Patchwork Treff.....34

Ausflüge

Exkursion zu den Zugvögeln.....35
Freizeitgestaltung ohne Alkohol.....35
AachenWanderRunden.....36
Winterwanderung.....36

Sprachen

Französisch, 3 Kurse	37
Niederländisch Stammtisch	38
Latein für Fortgeschrittene	38
Englisch Stammtisch	38

Mitarbertertreffen

Treffen aller Ehrenamtler*innen am Hangeweier	39
EÄW-Steuerungsgruppe	40

EÄW Aachen-West

Wandergruppe	41
Malen mit Acryl	41
Gemeinsames Singen	41
Offener Männerkreis (OMK)	41
Spiel und Spaß mit Brettspielen	42
Frühstück mit Literatur	42
Spanischtreff	42
Parlons francais	42
Faden-Werk(eln) - Handarbeitstreff	42
Klöntreff	42

AGBs - Spenden	43
----------------------	----



Impressum

Herausgeber und Anschrift:

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

Bus & Parken:

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

Spendenkonto:

Evang. Verwaltungsamt,
Sparkasse Aachen,
IBAN: DE42 3905 0000 0000 0002 16
BIC: AACSDE33XXX
Stichwort: HHst. 24200040, Spende EÄW

Das Programm erscheint ab 2023:

zweimal jährlich;
Frühling & Sommer - März bis August
Herbst & Winter - September bis Februar

Redaktion:

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

PH Nr. 97, Stand:

08.08.2023 Änderungen vorbehalten

Redaktionsschluss:

15.01.2024 für Ausgabe Nr. 98
März - August 2024

Träger:

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

Layout:

Maryam Aliakbari

Auflage & Druck:

1500 | dieUmweltDRUCKEREI

Ehrenamt



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

WILLKOMMEN ...

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

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

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

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

Weitere Einzelheiten erfahren Sie im persönlichen Gespräch.

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

Aktionstag 2023

Zuversicht leben

20. November 2023 | 12.00–17.00 Uhr



Zu dem Jahresthema „Zuversicht leben - innere Kräfte erhalten und stärken“ ist in den Pluspunkt-Begegnungszentren (Engagiert älter werden ist eines von zehn Zentren) viel entstanden, was an dem Aktionstag vorgestellt und miteinander erlebt werden kann.

WALDBADEN SINGEN LACHYOGA
QIGONG ZUVERSICHTS-GLÜCKSRAD
BESUCHSHUNDE THEATER

UND
MEHR

Alles Dinge, die darauf zielen, zuversichtlicher zu werden und unsere Seele zu stärken, angesichts der Krisenzeiten, die seit einigen Jahren unser Leben durchrütteln.

Seien Sie dabei und entdecken vielleicht auch Ideen, die Sie für sich nutzen können und nehmen eine „Tüte Zuversicht“ mit nach Hause.

Anmeldung ist nicht nötig.



BERATUNG

Offene BERATUNGSZEIT

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

Vielleicht können wir helfen ...

... durch die Vermittlung mit anderen kontaktsuchenden Menschen,

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

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

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

Dienstags | 10.00–12.00 Uhr

12.09., 26.09., 10.10., 24.10., 07.11., 21.11., 05.12.2023

16.01., 30.01., 13.02., 27.02.2024

Donnerstags | 14.30–16.30 Uhr

07.09., 21.09., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11., 14.12.2023

11.01., 25.01., 8.02., 22.02.2024

Ehrenamt

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

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

Seniorenrat AC-Mitte

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

Dienstags | 12.30–14.00 Uhr
05.09., 10.10., 07.11., 05.12.2023, 09.01., 06.02.2024
Dagmar Bach, Tel.: 0151 - 58752728
Günter Behner, Tel.: 0178 - 9696933
Zuständig für die Innenstadt Aachen, für die Soers und für die Hörn.

Pflege und Vorsorge

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

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

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

Sie können unter folgender Nummer einen Termin vereinbaren:
Tel.: 0241-607377 / 4010350
Mobil: 0163 - 8019924
Ort: Malmedyer Str. 29a, Aachen



BEGEGNUNG - GESELLIGKEIT

Begegnungszeit – Interessen teilen, Freundschaft gewinnen

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

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

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

3x mittwochs 15.00–17.00 Uhr

20.9. 2023 – Bei diesem Treffen liegt ein Schwerpunkt auf Interessen, die im weitesten Sinne mit Bewegung und Genuss zu tun haben. Verabredungen zum gemeinsamen Essen, Klönen bei Kaffee und Kuchen oder auch gemeinsames Kochen könnten z.B. Interessen sein. Alle, die sich gerne bewegen, spazieren gehen, wandern, Fahrrad fahren, Ausflüge machen, schwimmen gehen, ... finden hier bestimmt Gleichgesinnte.

25.10.2023 – Kultur und Spiele sind ein Schwerpunkt dieser Begegnungszeit. Ob Sie jemanden suchen, mit dem Sie z.B. Doppelkopf oder Skat spielen können, oder jemand Gleichgesinnten, um gemeinsam ins Theater, Kino, Ausstellungen, ..., zu gehen. Hier können Sie jemanden begegnen, um das miteinander zu erleben.

29.11.2023 – Diese Begegnungszeit hat keinen Schwerpunkt. Bringen Sie Ihre Interessen mit, egal welcher Art, und im Kennenlernen finden Sie vielleicht Gleichgesinnte. Oder intensivieren Sie die gefundenen Kontakte der ersten beiden Treffen.

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

Kosten: Wir bitten Sie um eine Spende.

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

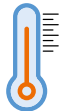
Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt je Termin.

Spielnachmittage

Rummycup – Rommé – Doppelkopf ...

Montags | 14.00–17.00 Uhr

Leitung: selbstverwaltet



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

Canasta - Rummycup

Freitags | 14.00–17.00 Uhr

Tel. 0241 - 2 11 55 Büro

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

Gespräche & Inspirationen

In Aachen unterwegs zu sein ist inspirierend, sich dabei mit anderen auszutauschen, lässt es zu einem Erlebnis werden. So besuchen wir interessante Einrichtungen, lassen uns anregen und laden weitere Interessierte gerne dazu ein. Die Treffen klingen in einem freundlichen Café oder einem an-

deren gemütlichen Ort aus. Die Treffpunkte werden per Mail, SMS oder Telefon ausgemacht.

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

Aachen City bietet mehr als man denkt. Interessierte können sich über die Büronummer anmelden.

Dienstags | 10.00–12.00 Uhr

Ort wird jeweils verabredet

Anmeldung Tel. 0241 - 2 11 55 Büro

Leitung: Dr. Hinrich Stüwe

Kochgruppe

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

Der Dienstagstreff für Frauen

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

Dienstags | 15.00 Uhr

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 16 begrenzt.

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

Frauenstammtisch ab 40

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

Bitte rufen Sie vorher an.

Jeden 2. Donnerstag im Monat | 18.00 Uhr

Ort: Restaurant „Wehrhafter Schmied“, Jakobstraße

Helga Plum, Tel. 0241 - 38 38 57

Ute Huppertz, Tel. 0241 - 50 22 94

Kegelkreis

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

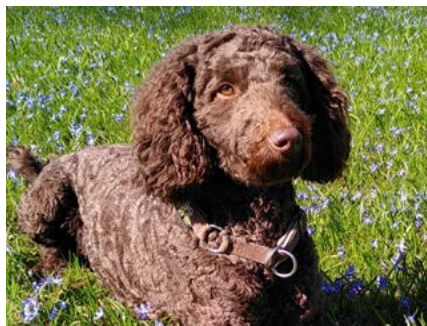
Jeden 1. Dienstag im Monat | 15.00–18.00 Uhr

Ort: Kegelbahn im „Wehrhaften Schmied“

Anmeldung: Tel. 0241 - 2 11 55 Leitung: Karin Mooshak

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

HUND & HERZ – Aktionen mit Besuchshund Rani



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

Darum soll es hier gehen. Wer Lust hat die Pudelhündin Rani als Besuchshund in dieser Gruppe zu erleben, ist eingeladen mitzumachen. Gleichzeitig ist es für Rani ein Training und sie hat viel Vergnügen beim Trainieren. Wir können Suchspiele und Apportierspiele mit ihr

machen, sie zum Kuscheln einladen, sie springt sogar auf den Schoß, wenn man möchte. Aber dazu mehr, wenn die Gruppe beginnt.

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

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

Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich an.

Dienstags | 14.30–15.30 Uhr

24.10.2023 bis 27.02.2024, nicht am 28.11. und nicht in den Ferien

Leitung: Gundi Großmann

Anmeldung: Tel. 0241 - 2 11 55 oder

per Mail an gunhild.grossmann@ekir.de



SCHREIBEN - SCHRIFTEN

Kreatives Schreiben

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

Montags | 18.00–19.30 Uhr

04.09., 18.09., 02.10., 16.10., 06.11., 20.11.2023

Anmeldung: Tel. 0241 - 2 11 55

Leitung: Vera Klee

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Alte Schriften übertragen

Schriftstücke aus alten Schriften heute lesbar machen.

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

Neue Aufträge sind willkommen.

Mittwochs | 10.30–12.00 Uhr

06.09., 20.09., 04.10., 18.10., 15.11., 06.12.2023,

03.01., 17.01., 07.02., 21.02.2024

Leitung: Christine Eichstädt

Anmeldung: Tel. 0241 - 2 11 55

Einige Beispiele, 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.



DIGITALES ZENTRUM BeBi

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

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

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



Digitales Zentrum für
Begegnung und Bildung



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

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

SIGNAL - Gruppe

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

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

So geht´s:

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

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

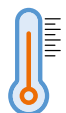
Petra Fillinger und Gundi Großmann sind die Leiterinnen der Gruppe und können als einzige Infos weitergeben.

Seien Sie dabei und testen Sie gerne diese neue Möglichkeit.

Offenes PC-Café 50+

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

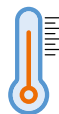
Mittwochs | 14.00–16.00 Uhr
Tel. 0241 - 2 11 55



Offenes PC-Café 50+ für Einsteiger*innen

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

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



MouseMobil Besuchsdienst

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

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

ZOOM-Einführungen

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

Termin bitte telefonisch verabreden
Anmeldung: 0241 - 21155



Der Digital-Kompass

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

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

Gute digitale Nachbarschaft

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

1. Donnerstag im Monat | 10.00–12.00 Uhr, nicht in den Ferien

Ort: Lindenhaus, Weberstraße 26, Aachen

In Kooperation mit dem Verein für Diakonie

Digitaler Stammtisch

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

Donnerstags | 14.00–16.00 Uhr, wöchentlich

Austausch über Alles & Jedes

Internet entdecken – ganz praktisch

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

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

Di. 19.09.23, 17.00 Uhr | Di. 17.10.23, 17.00 Uhr

Do. 09.11.23, 17.00 Uhr | Fr. 15.12.23, 11.00 Uhr

Di. 09.01.24, 17.00 Uhr | Di. 20.02.24, 17.00 Uhr

Leitung: Ellen Kreft-Mänz, Ralf Perrey und Rebecca Van den Brande

Online über ZOOM, Meeting ID 817 0942 1559, Kenncode 213841

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

Eine Kooperation der Malteser in Richterich und unserer Initiative.



LEBENSINN - MEDITATION

Lebenskunst ist etwas sehr alltägliches Achtsamkeitstraining

Eine Kunst die jede*r lernen kann!

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

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

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

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

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

Der Kurs findet an 5 Freitagnachmittagen statt.

Freitags | 14.00– 16.00 Uhr

26.01., 02.02., 09.02., 16.02. und 23.02.2024

Leitung: Cecilia Mariën, Heilpraktikerin, Achtsamkeitstrainerin.

Meditative Kreistänze

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

Montags | 10.00– 12.00 Uhr

Herbstzeit – Erntezeit im September

04.09., 11.09., und 18.09.23

Einstimmung auf die dunkle Jahreszeit und den Advent

27.11., 04.12., 11.12., und 18.12.23

Vorfrühling! Das neue Licht ist da.

19.02., 26.02., 04.03. und 11.03.24

Ort: Frère-Roge-Straße 8-10, Aachen

Bitte leichte, bequeme Schuhe mitbringen!

Kostenbeitrag pro Treffen € 5,- einschl. Solidaritätsspende

Leitung und Anmeldung: Gisela Baurmann

Telefon 0241 - 77204 oder gisela.baurmann@web.de

Philosophischer Gesprächskreis

- Grundfragen der Menschheit -

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

Montags | 11.00-12.30 Uhr

07.08.-02.10., 16.10.-18.12.2023, 08.01.-26.2.2024

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

Leitung: Dr. Stephan Schank



Klangschalen - Klänge

Hören, Spüren, Fühlen, Entspannen

Dienstags | 11.00-12.00 Uhr

07.11., 12.12.2023, 09.01., 27.02.2024

An-/Abmeldung erbeten unter 0241 - 16823743

Ort: Immanuelkirche, Siegelallee 2, Aachen

Teilnehmerzahl auf 8 begrenzt

Leitung: Marlene Destunis

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



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

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



UNTERSTÜTZUNG - ENGAGEMENT

Berufsausstiegsbegleitung

Beruf ade?!

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

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

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

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

Vielleicht lassen sich alte Kinderträume verwirklichen.

Donnerstags | 18.00–20.00 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten: Tel. 01590-1854504

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

Leitung: Martin Etzbach

Ankerlicht

„Ankerlicht“- Unser Angebot für Besuche und Unterstützung

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

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

Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt per Post oder Mail:

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

ankerlicht@engagiert-aelter-in-aachen.de

Koordinatorin: Miriam Schack

Werkstatt aktiver Senioren und Seniorinnen

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

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

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

Mittwochs | 14.00–18.00 Uhr

Leitung: Rudolf Peters

Tel.0241 - 95 49 86 80

Email: wasaachen@gmail.com

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Treffen für Trauernde

Mitgeteiltes Leid ist halbes Leid:

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

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

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

Dienstags | 10.00–11.30 Uhr

05.09., 10.10., 07.11., 05.12.2023, 09.01., 06.02.2024

Ort: DRK Depot, Talstraße, Aachen

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Mittwochs 10.00–11.30 Uhr

06.09., 04.10., 08.11., 06.12.2023, 03.01., 07.02.2024

Ort: Kohlscheid Markt 5, St. Katharina-Haus

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Umlage 4,00 €

Leitung: Hildegard Etzbach

Anmeldung Tel. 02407 - 9517826

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



MUSIK - SINGEN

Musikkreis flauto amabile

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

Neue Mitspieler sind herzlich willkommen.

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

Ort: Annastraße 35

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

Sing mit! flauto amabile

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

Freitags

01.09.2023, 16.30 Uhr | 06.10.2023, 16.30 Uhr | 03.11.2023, 15.00 Uhr |

01.12.2023, 15.00 Uhr (an diesem Termin in der Annastr. 35) |

09.02.2024, 15.00 Uhr | 1.3.2024, 15.00 Uhr

Ort: Aachener Westpark

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



GESUNDHEIT - BEWEGUNG

Belastungen begegnen

Unsere Psyche in den Krisen dieser Zeit

Große aktuelle Belastungen sind schnell genannt, z.B. Krieg, Klimakrise, Corona. Belastungen erleben wir aber ganz individuell und sie haben Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. Was passiert in und mit einem Menschen, wenn er kleinen oder großen Belastungen ausgesetzt ist? Welche Veränderungen sind feststellbar? Wie können Menschen Belastungen begegnen und wieder neue Perspektiven finden? Wie ist es um die psychische Belastbarkeit bestellt, besonders bei Menschen in der zweiten Lebenshälfte?

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit solchen und ähnlichen Fragen. Anschließend ist Zeit für Fragen und Diskussion.

Mittwoch | 08.11.2023 | 18.00 Uhr

Ort: Haus der Evangelischen Kirche, Frère-Roger-Straße 8-10, Aachen

Referentin: Kirsten Eissfeldt | Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Chefärztin Ambulante psychosomatische Reha Würselen

Bitte melden Sie sich an unter simone.graff@ekir.de, damit wir Ihnen bei Änderungen Bescheid geben können

Bewegte Augen sehen klarer

Workshops zu einem bewussten Umgang mit dem Sehsinn

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

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

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

Erkunden Sie mit mir die Welt Ihrer Augen.

Donnerstags | 14.00–16.00 Uhr | 07.9., 09.11.2023, 01.02.2024

Anmeldung Tel. 0241 - 2 11 55 (Büro)

Referentin: Dorothea Nyssing, zertifizierte Augen- und Sehtrainerin

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.

TanzImprovisation - TanzTheater

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

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

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

Ort: Haus der Evangelischen Kirche, Bogenraum

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 7 begrenzt und momentan voll. Warteliste ist möglich.

Mit zunehmendem Alter gesünder werden

Wissenschaftler betonen, welch großen Einfluss eine vitalstoffreiche Vollwertkost auf unsere VITALITÄT und unser WOHLBEFINDEN hat.

Ich lade Sie herzlich zu diesen Vorträgen ein.
Anschließend wird ein 15 minütiger Film gezeigt.

Donnerstag | 26.10. und 23.11.2023 | 15.30–17.00 Uhr

Anmeldung Tel. 0241 - 8 37 35

Kostenumlage 6,50 €, darin enthalten ist eine kulinarische Kostprobe, Infomaterial und der Solidaritätsspende.

Leitung: Gabriele Volkmer, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB

Gripsgymnastik

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

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

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

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

Donnerstags | 13.30–14.00 Uhr

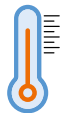
wöchentlich bis 21.12.2023 (Pause im Januar und Februar 2024)

Leitung: Dr. Brigitte Beier

Anmeldung Tel. 0241 - 5 83 48

Max. 12, mind. 5 Teilnehmende

In Zusammenarbeit mit der Bürgerstiftung Lebensraum Aachen.



Sport ab 60

Leichte Gymnastik zur Lockerung und Förderung der Gesundheit.

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

Es handelt sich um zwei verschiedene Gruppen.

Gruppe I

Mittwochs | 10.30–11.30 Uhr

Gruppe II

Freitags | 10.30–11.30 Uhr

Leitung: Vera Keuler

Hinweis auf Yoga

Ein kostenpflichtiger Kurs mit 8 Terminen wird über das Evang. Erwachsenenbildungswerk angeboten.

Mittwochs | 16.00–17.00 Uhr

Kursbeginn 27.09.2023 (8 Termine)

Ort: Haus der Ev. Kirche, Frère-Roger-Str- 8-10.

Leitung Birgit Fredebeul, Carsten Taudte

Kosten 55 €

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



KULTUR - KREATIVITÄT

TheaterTreff

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

Da es einen Intendantenwechsel gegeben hat, waren die Termine bei Redaktionsschluss noch unklar.

Voraus. ab Freitag | 13.10.2023, jeden 2. Freitag im Monat | 12.00 Uhr
Leitung / Anmeldung: Hanna Retzlaff
Tel. 0241 - 1 39 45, E-Mail: hanna.retzlaff@web.de

Literaturgesprächskreis

Einige Literaturbeispiele: „Abschlussball“ von Jess Jochimsen, „Das Evangelium der Aale“ von Patrick Svensson, „Orwells Liebe“ von Rebecca Solit.

Dienstags | monatlich | 10.00–11.45 Uhr

19.09.2023 | Alina Bronsky: Baba Dunjas letzte Liebe

24.10.2023 | Iris Wolff: Die Unschärfe der Welt

05.12.2023 | Erich Hackl. Dieses Buch gehört meiner Mutter

16.01. und 20.02.2024 Titel werden kurz vorher bekannt gegeben.

Die Termine in 2024 standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Kosten 5 €, Anmeldung bei Renate Brün, Tel./87/552857

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

In Kooperation mit der EEB Aachen

Orgelcafé

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

**06.09. mit Organistin Fabienne Crutzen,
08.11.2023 und 17.01.2024 mit Organist Klaus-C. von den Kerkhoff
10.15 Uhr | Frühstück im Gemeindehaus neben der Kirche
10.45 Uhr | Einführung in das Orgelkonzert einführen
11.00 Uhr Orgelkonzert Anmeldung Tel. 0241 - 2 11 55 Büro
Unkostenbeitrag 5€
Leitung: Gunhild Großmann und Team**

Theaterprojekt

Schwerpunkt: Theaterimprovisation und Theatersport

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

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

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 13 begrenzt, Neueinstieg erst wieder im März 2024 möglich.

Dienstags | 10.00–12.00 Uhr

Leitung: Rena Zieger, Theaterpädagogin BuT

Anmeldung Tel. 0241 - 2 11 55

In Kooperation mit der Bürgerstiftung Lebensraum.



Vorträge / Lesungen

Mittwoch | 04.10.2023 | 15.00 Uhr

Der Illustrator und Dichter Wilhelm Busch: "Und die Moral von der Geschicht..." erinnern Sie sich noch an die beiden Lausbuben Max und Moritz, Die fromme Helene Hans Huckebein, der Unglücksrabe?

Mittwoch | 15.11.2023 | 15.00 Uhr

Thema: J. Kennedy und ihre Schwiegermutter

Leitung: Marlis Funk

Anmeldung bitte im Büro unter der Tel. 0241 - 2 11 55

oder bei der Referentin selber unter der Tel. 0241 - 171461.

Literaturkreis am Mittwoch

Literaturbeispiele: „Ein Haus für viele Sommer“ von Hacke, „Wütendes Feuer“ von Fang Fang, „Mutabor. Junge Frau in Kall“ von Norbert Scheuer.

Mittwochs | monatlich | 17.00–18.30 Uhr

20.09.23 | Hacke: Ein Haus für viele Sommer

18.10.23 | Jess Jochimsen: Abschlussball

22.11.23 | Daniela Krien: Der Brand

24.01. und 28.02.2024 Titel wird kurz vorher bekannt gegeben.

Anmeldung bei Renate Brün, Tel./87/552857 oder

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

In Kooperation mit der EEB Aachen

Patchwork Treff

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

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

Mittwochs | 9.00–12.30 Uhr

13.09., 18.10., 15.11., 06.12.2023, 10.01., 07.02.2024

Anmeldung über Rosita Pirrwitz, 0151-22182155

Für Rückfragen: romosy2011@gmail.com

Die Teilnehmerzahl ist auf 11 begrenzt.



AUSFLÜGE

Exkursion zu den Zugvögeln

Kleine Wanderung durch die Feldflur: Beobachten von Zugvögeln an/über Feldern und im Heckenbereich.

Samstag | 30.09.2023 | 9.00–ca.12.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an der Kirche Aachen-Orsbach

Leitung: Werner Hillmann, Nora Zenker von NABU Aachen-Stadt

Keine Anmeldung nötig

Eine Kooperation von NABU Aachen-Stadt und „Engagiert älter werden“

Freizeitgestaltung ohne Alkohol

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

**Verbindliche Anmeldung jeweils eine Woche vorher bei
Herrn Rösgen, Tel. 0241 - 2 12 30.**

Samstag | 16.09., 9.45 Uhr AC-Hbf (Bahn)

**Zeittunneltour zum Energeticon, 7km ab Herzogenrath + Energie von
fossil bis regenerativ**

Samstag | 21.10., 9.30 Uhr AC Hbf (Bahn)

Zülpich: Seepark im Herbst, mittelalterliche Stadt, Römerthermen

Samstag | 18.11., 10.00 Uhr AC-Bushof

Stadtgeschichtlicher Spaziergang: Industrie und Handwerk Aachen- Nord

Samstag | 20.01.2024, 10.00 Uhr AC-Bushof (Bus)

Winter im Aachener Wald

Samstag | 17.02.2024, 10.00 Uhr AC-Hbf (Bahn)

Grenztour 7 km um Herzogenrath. Aktuelle, vergangene, verschwimmende Grenzen. Historische Bauten am Wegrand.

AachenWanderRunden

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

Dienstags | 14.00–16.00 Uhr

31.10., 14.11.2023, 16.01., 20.02.2024

2€ Solidaritätsspende, Anmeldung: giaselal@icloud.com

Der Treffpunkt wird nach der Anmeldung zeitnah bekannt gegeben.

Winterwanderung

2-stündige Winterwanderung mit Einkehr in einer gemütlichen Hütte

Dienstag | 12.12.2023 | 11.30 bis spätestens 17.00 Uhr

Fahrgemeinschaften ab Treffpunkt

Solidaritätsbeitrag 2€ + 3€ Verzehr

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Anmeldung: giaselal@icloud.com

Nähere Einzelheiten werden nach Anmeldung zeitnah bekannt gegeben.



SPRACHEN

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

Französisch, 3 Kurse

Montags | wöchentlich

23.10.–11.12.2023, 8.1.–26.2.2024

Max. 13 TN, Leitung Robert André Gagnon

An-/Abmeldung Tel. 0241 - 2 11 55

Französisch II, mit Vorkenntnissen

12.45–13.45 Uhr

Französisch I, mit geringen Vorkenntnissen

14.15–15.15 Uhr

Französisch III, Konversation

16.15–17.45 Uhr

Niederländisch Stammtisch

Samen Nederlands praten ... Ja, gezellig!

In gemütlicher Runde unterhalten wir uns über vielseitige Themen.

**Donnerstags | 18.00–19.30 Uhr | 14tägig in ungeraden Kalenderwochen
31.08., 14.09., 28.09., ... 29.02.2024**

Leitung: Janny Piel

Anmeldung direkt bei Janny Piel, Tel. 0241 - 7 33 94

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.



Latein für Fortgeschrittene

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

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

Montags | 10.45–12.15 Uhr

An-/Abmeldung Tel. 0241 - 2 11 55

Leitung: Dirk Leistikow



Englisch Stammtisch

Wir beginnen mit lockerer Unterhaltung in englischer Sprache bei durchschnittlichem Niveau und gehen dann zu einer Diskussion über, über ein aktuelles Thema, meist aus der Zeitung, im Englischen vorbereitet.

Wir freuen uns am Zusammensein und es geht humorvoll und zwanglos zu. Welcome!

**Donnerstags | 19.00–20.30 Uhr | 14tägig in geraden Kalenderwochen
07.09.–14.12.2023, 18.01.–22.02.2024**

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

Leitung: Anke Murray

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.





MITARBEITERTREFFEN

Treffen aller Ehrenamtler*innen am Hangeweier

In unserer Initiative „Engagiert älter werden“ sind derzeit 85 engagierte ehrenamtliche Mitarbeiter*innen aktiv, die sich in verschiedenen Bereichen einbringen. Wir möchten all diese wunderbaren Menschen herzlich zu einem kleinen Ausflug an den Hangeweier einladen. Gemeinsam werden wir einen Rundgang um den Weiher machen und anschließend ab 14.30 Uhr im dortigen Restaurant erwartet.

Freuen Sie sich auf ein gemütliches Kaffeetrinken, bei dem wir uns Zeit nehmen, um uns auszutauschen und neue Mitarbeiter*innen kennenzulernen. Es wird eine wunderbare Gelegenheit sein, unsere Verbundenheit in der Initiative zu stärken. Wir freuen uns darauf, diesen besonderen Moment mit Ihnen zu teilen und gemeinsam eine schöne Zeit am Hangeweier zu verbringen.

Donnerstag 19.10., 14.00–16.30 Uhr

Anmeldung auf jeden Fall nötig unter Tel. 0241 - 2 11 55 oder per E-Mail an info@engagiert-aelter-in-aachen.de

Kostenbeteiligung pro Person: 5 €

**Ort: 14.00 Uhr Eingang zum Hangeweier beim Kreisverkehr
14.30 Uhr Restaurant am Hangeweier**

EÄW-Steuerungsgruppe

Regelmäßig trifft sich die ehrenamtliche Steuerungsgruppe mit zwei der hauptamtlich Mitarbeitenden zur Besprechung. Hier werden Anliegen aus der Beratungszeit besprochen und Ideen der Initiative weiterentwickelt. Alle Infos aus den Aktivitäten von „Engagiert älter werden“ laufen hier zusammen.

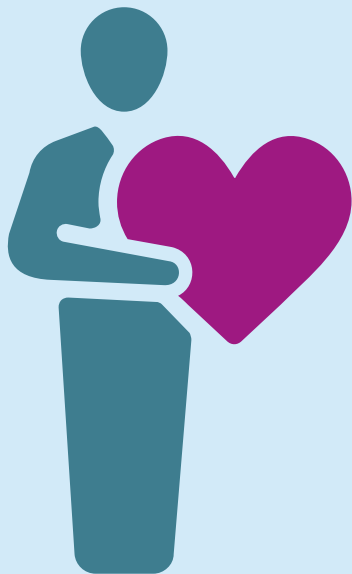
Mittwochs | 14tägig | 14.00–16.00 Uhr

Reflexionstag

Dreimal jährlich veranstaltet die Initiative einen Reflexionstag der Steuerungsgruppe, um über Fragen ihrer Arbeit neu nachzudenken bzw. sie zu verbessern. **Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen aus allen Bereichen von „Engagiert älter werden“ sind ab 13 Uhr herzlich eingeladen, dazu zu kommen. Bitte melden Sie sich dazu an.**

Mittwoch | 15.11.2023 | 11.00–17.00 Uhr

Anmeldung Tel. 0241 - 2 11 55



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

**WIR
SAGEN
DANKE!**



Foto: A. Schmitter, Evangelischer Kirchenkreis AC

EÄW AACHEN-WEST

Herzlich willkommen zu unseren Veranstaltungen.

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

Folgende Gruppen treffen sich regelmäßig:

Wandergruppe

Montags | wöchentlich | 10.00 Uhr

Treffpunkt oberhalb der Haltestelle Reutershag Richtung Stadt

Malen mit Acryl

Montags | wöchentlich | 15.00 Uhr

Gemeinsames Singen

Montags | Jeden letzten Montag im Monat | 18.00 Uhr

Offener Männerkreis (OMK)

Dienstags | wöchentlich | 10.00 Uhr

Spiel und Spaß mit Brettspielen

Dienstags | 14 täglich in geraden KW | 15.00 Uhr

Frühstück mit Literatur

Mittwochs | An jedem zweiten und vierten Mittwoch im Monat | 9.30 Uhr

Spanischtreff

Donnerstags | wöchentlich | 16.30 Uhr

Parlons francais

Donnerstags | Jeden ersten Don. im Monat | 19.00 Uhr

Faden-Werk(e)ln – Handarbeitstreff

Freitags | Jeden letzten Freitag im Monat | 10.00 Uhr

Klöntreff

In unregelmäßigen Abständen. Bei Interesse informieren wir kurzfristig über die Termine.

**Soweit nicht anders vermerkt, treffen sich die Gruppen in der
Genezareth-Kirche Vaalser Str. 349
Aachen, Bushaltestelle Westfriedhof**

Anmeldung und Infos:

Ulrike Overs Tel. 0241 - 99 03 001 oder ulrike.overs@ekir.de

AGBs - Kosten - Spenden

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

Hier das Wichtigste im Überblick:

Teilnahmebedingungen, Anmeldung

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

Spenden für Engagiert älter werden

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

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

Spenden

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

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

Spenden aktuell:

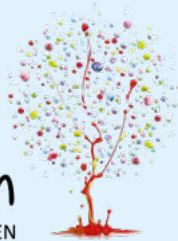
Neben der Unterstützung des alltäglichen reichgestalteten Lebens von „Engagiert älter werden“ durch Ihre Spenden, gibt es besondere Projekte, die nur mit Ihren Spenden finanziert werden können:

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



Engagiert älter werden

EVANGELISCHE INITIATIVE AACHEN



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