

Engagiert älter werden

EVANGELISCHE INITIATIVE AACHEN



PROGRAMMHEFT

Nr. 83:
Dezember 2017,
Januar,
Februar
und März 2018



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.

Unsere Initiative wächst. Sie finden eine „Zweigstelle“ jetzt auch im **Aachener Westen**. Ulrike Overs hat voller Elan den Aufbau mit ersten Interessent/innen begonnen. „Engagiert älter werden“ in Aachen-West wird ihren Standort ab Pfingsten 2018 in der neuen Evangelischen Gezareth-Kirche haben.

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.

Annastr. 35, 52062 Aachen

Telefon: 0241–2 11 55

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

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

Ansprechpartner/innen

Gunhild Großmann

Leitung

Telefon: 0241 - 2 11 55

Gunhild.grossmann@ekir.de

Sprechzeit Di. 11–13 Uhr nach Vereinbarung



Julia Debus

Büro

Telefon: 0241 - 2 11 55

Julia.debus@ekir.de



Dennis Metzdorf

Büro, EDV

Telefon: 0241 - 2 11 55

Dennis.metzdorf@ekir.de



Ulrike Overs

Leitung „Engagiert älter werden“ AC – West

Telefon: 0241 - 9 90 30 01

Ulrike.overs@ekir.de



Ort der Veranstaltungen

Gemeindehaus der Evangelischen Annakirche, Annastr. 35

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

Kosten der Veranstaltungen finden Sie auf Seite 43

Sprechstunden

montags 9–11 Uhr und donnerstags 17–19 Uhr

Eingeschränkt in den Ferien, nicht an Feiertagen, und nicht am 15.02.2018 (Reflexionstag)

Inhaltsverzeichnis

1. Sprechstunde – Beratung – Vermittlung	6
2. Ehrenamtler/innen gesucht.....	7
3. Bücherecke im Annasaal.....	8
4. Sprechstunde zu Pflege und Vorsorge	8
5. Glaube – Religion – Philosophie – Meditation	9
5.1 Philosophischer Gesprächskreis.....	9
5.2 Meditative Kreistänze	9
6. Wohlbefinden – Sport – Gesundheit	10
6.1 Klangschalen-Klänge	10
6.2 Kaminzauber	NEU 10
6.3 Orientalischer Tanz	10
6.4 Bewegte Augen sehen klarer	NEU 11
6.5 Café zum Herzen.....	11
6.6 Rhythmus, bei dem jeder mit muss!.....	12
6.7 Sport ab 60	12
6.8 Gemeinsam singen mit Rita und Christoph	12
6.9 Vital und gesund ?!	13
6.10 Vital und gesund ?! – Offene Fragestunde.....	13
7. Begegnung und Geselligkeit	14
7.1 Treffpunkt Café Anna	14
7.2 Scrabble	NEU 14
7.3 Älter werden im gemeinsamen Schulterschluss	NEU 15
7.4 Der Dienstagstreff	15
7.5 Stammtisch Aachen-West	NEU 15
7.6 Der Mittwochstreff.....	16
7.7 Frauenstammtisch „ab 40“	16
7.8 Frauenstammtisch von „Engagiert älter werden“	16
7.9 Kochen in „Engagiert älter werden“	16
7.10 Spielen u. Spielgruppen in „Engagiert älter werden“	17
7.11 Kegelkreis am Nachmittag	17
8. Bildung und Wissen	17
8.1 Vorsorge und Patientenverfügung	NEU 17
8.2 PC-C@fé für Frauen an drei Vormittagen	18
8.3 Das PC-C@fé am Mittwoch	19
8.4 Das PC-C@fé am Donnerstag.....	19
8.5 MouseMobil – Computereinführung.....	19
8.6 Für Sprachtüftler und -bastler – Wörtern auf der Spur	20

8.7	Schriftstücke aus alten Schriften heute lesbar machen	20
8.8	Gripsgymnastik – ohne Vorkenntnisse	20
9.	Wanderungen – Ausflüge – Exkursionen	21
9.1	Freizeitgestaltung ohne Alkohol	21
9.2	Montags-Wanderungen	22
9.3	Entlang Aachens Stadtmauern mit Herrn Josten.....	22
9.4	Narzissenwanderung um die Emmaburg mit Frau Sosinka	22
9.5	Naturführung mit Frau Lenze am Lontzenerbach in Belgien	23
10.	Sprachen.....	23
10.1	Französisch mit geringen Vorkenntnissen	23
10.2	Französisch mit Vorkenntnissen	23
10.3	Französisch Konversation	24
10.4	Französisch für Fortgeschrittene	24
10.5	Englisch-Stammtisch.....	24
10.6	Niederländisch-Stammtisch	24
10.7	Latein für Fortgeschrittene.....	25
11.	Kulturelles und kreatives Miteinander	25
11.1	Orgelcafé in der Annakirche	25
11.2	Literatur am Vormittag	25
11.3	Literaturkursus am Mittwoch.....	25
11.4	Vortrag mit anschließendem Gespräch mit Frau Funk	26
11.5	TheaterTreff <i>seniorTrainerin</i>	26
11.6	Theaterprojekt „Aktiv älter werden“	26
11.7	Ausstellungen und Bilderwechsel	27
11.8	AusstellungsTREFF	NEU
11.9	Flötenkreis „Flauto Amabile“	28
12.	Unterstützung und Engagement	28
12.1	Trennung und Scheidung und das mit 50+ <i>seniorTrainerin</i>	28
12.2	Berufsausstiegsbegleitung <i>seniorTrainerin</i>	28
12.3	Projekte für Großvater/Vater und Kinder	NEU
12.4	Aachener Netzwerk Wahlgroßeltern.....	30
12.5	Migrantinnen Treff <i>seniorTrainerin</i>	30
12.6	Werkstatt aktiver Senioren.....	31
12.7	Sonntagsfrühstück für Trauernde <i>seniorTrainerin</i>	31
12.8	Mitgeteiltes Leid ist halbes Leid – Montagstreffen für Trauernde	32
12.9	Sparen bei Strom und Heizung – einfach gemacht	32
13.	Fortbildungen, Mitarbeitertreffen, Qualifizierung	33
13.1	Talentkompass	NEU

13.2	Mitarbeiterbesprechung des Enäw-Teams	33
13.3	Reflexionstag der Initiative „Engagiert älter werden“	34
14.	Kooperationen	34
14.1	60+Frühstücks- und Erzählcafé.....	34
14.2	Offenes Singen	34
14.3	Niederländisch.....	35
14.4	Alternativer Männerkreis	35
14.5	Reparaturdienst „Senioren helfen Senioren“	35
14.6	Sicher & Mobil.....	36
15.	Chiffreanzeigen	36
15.1	Begegnung und Geselligkeit	36
15.2	Bildung und Wissen	37
15.3	Hilfen und Engagement.....	37
15.4	Verschiedenes	41
16.	Ausblick auf die folgenden Monate	42
17.	Gütesiegel Weiterbildung.....	43
18.	Allgemeine Geschäftsbedingungen, Kosten, Spenden.....	43

1. 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 ums 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*.

2. 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**, besonders montags! 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 12.4, S. 30
- **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.

3. Bücherecke im Annasaal



Lust auf ein gutes Buch?

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

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

Leitung: Christel Niederstadt und Waltraud Koenen

4. Sprechstunde zu Pflege und Vorsorge

Montag

10–12 Uhr

04.12.2017,

08.01.,

05.02.,

05.03.2018

nur mit Termin

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

- Hilfe und Unterstützung beim Stellen von Anträgen,
- Auswahl einer Einrichtung und bei allen Fragen zur Finanzierung,
- Fragen rund um Vorsorgevollmacht, Betreuungen, Patientenverfügungen,

• Vermittlung von Sozialeinrichtungen der Alten- und Krankenpflege (amb. Dienste, Seniorenheime, Tagespflege, Hospiz).

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

5. Glaube – Religion – Philosophie – Meditation

5.1 Philosophischer Gesprächskreis

montags
11–12.30 Uhr

4. u. 11.12.17
08.01.–
19.03.2018

– *Grundfragen der Menschheit* –

1. Was kann ich wissen?
2. Was soll ich tun?
3. Was darf ich hoffen?
4. Was ist der Mensch?

fragt der Philosoph Immanuel Kant. Und wir mit ihm. Ich freue mich auf eine angeregte Kursreihe. Interessierte sind herzlich eingeladen.

Leitung: Dr. Stephan Schank,

Anmeldung: Claus Clausen, Tel. 0241 / 7 99 42

5.2 Meditative Kreistänze

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

Kostenbeitrag pro Treffen 5 Euro einschl. Solidaritätsbeitrag.
Leitung und Anmeldung: Erika Hitschler, Tel. 0241/6 10 82

montags
10–12 Uhr

04., 11. u.
18.12.2017

Adventszeit: „Tanze Licht in dunkler Zeit“
Tänze zur Advents- und Weihnachtszeit

19. u. 26.02.,
05., 12. u.
19.03.2018

„Die Natur erwacht“
Meditative Kreistänze in der Zeit vor Ostern

6. Wohlbefinden – Sport – Gesundheit

6.1 Klangschalen-Klänge

dienstags
10.30–11.30 h
12.12.2017
09. u. 23.01.,
06. u. 20.02.18

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 Kaminzauber

NEU

mittwochs 5x
14–16 Uhr

06.12., 13.12.,
20.12.2017
10.01.,
17.01.2018

Sie sind eingeladen, es sich behaglich zu machen. Bei Kerzenschein und Kaffee oder Tee ist Raum und Zeit für ein Innehalten und einen Blick auf das was uns gut tut. Wir nehmen uns die Zeit, kommen ins Gespräch, entdecken (wieder), was uns stark macht.

Leitung: Alexandra Zehrer

Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

6.3 Orientalischer Tanz

mittwochs
16–17 Uhr
Termine für
Dez. erfragen,
nicht im Jan.
bis März 2018

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****15.03.2018**

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

**6.5 Café zum Herzen****Dienstag****14.30–16.30 h****27.02.2018**

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

Thema wird sein: „**Herzensträume**“.

Kostenbeitrag 5 Euro.

Leitung: Petra Dickmeis, Gunhild Großmann

Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

6.6 Rhythmus, bei dem jeder mit muss!

mittwochs
12.30–13.30 h

07., 14., 21. u.
28.02.2018,
07., 14., 21. u.
28.03. 2018

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 empfehlen.

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

Leitung: Ingrid Teepe-Ortmanns

Anmeldung Tel. 0241 / 21155 (Büro)

6.7 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

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.

6.8 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)

6.9 Vital und gesund ?!

Donnerstag
15.30–17 Uhr

01.03.2018

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

6.10 Vital und gesund ?! – Offene Fragestunde

Donnerstag
15.30–17 Uhr

22.03.2018

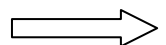
Mit kulinarischer Kostprobe

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

08.03.2018

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 Scrabble

NEU

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

freitags

14–17 Uhr

08. u. 22.12.17

05. u. 19.01.,

02. u. 16.02.

02. u. 16.03.18



Leitung: Frau Tjhun Hong The

Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

Für Menschen in der zweiten Lebenshälfte

donnerstags
10.30–12 Uhr

18.01.,
01. u. 15.02.,
01. u. 15.03.,
12. u. 25.04.,
24.05.2018

In die reiferen Jahre des Lebens gekommen, wollen wir „Schönes und Schweres“, „Helles und Dunkles“, „Nahes und Fernes“, – unsere vielfältigen Lebenserfahrungen reflektieren und im „Hier und Jetzt des Älterwerdens“ im gemeinsamen Schulterschluss Lebensqualität vertiefen und genießen, in Gesprächen, Unternehmungen in gegenseitiger achtsamer Zuwendung. Dazu bedienen wir uns verschiedener – auch aktueller – Themen aus Kultur, Kunst, Literatur oder z.B. mit Techniken der Entspannungstherapie. Uns selbst „Gut zu tun“ ist das Ziel. Das wusste schon Erich Kästner, der sagte, „es gibt nichts Gutes, außer man tut es“.

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

Leitung: Mechthild Busch

Anmeldung: 0241 / 2 11 55 (Büro) oder

E-Mail: info@engagiert-aelter-in-aachen.de.

7.4 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

7.5 Stammtisch Aachen-West

donnerstags
18 Uhr

14.12.2017
11.01., 08.02.,
08.03.2018

Einladung zum Kennenlernen, Erzählen und Freude haben!

Jeden zweiten Donnerstag im Monat um 18 Uhr in der Pizzeria neben der Arche (Schurzelter Straße)
Kontakt: Ulrike Overs, 0241 / 9 90 30 01

7.6 Der Mittwochstreff

**mittwochs
15 Uhr**

**jeden 1. und 3.
Mittwoch im
Monat**

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.

7.7 Frauenstammtisch „ab 40“

**jeden
2. Donnerstag
im Monat
18 Uhr**

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

Ort: Restaurant „Wehrhafter Schmied“, Jakobstr. 26

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

Ute Huppertz, Tel. 0241 / 50 22 94

7.8 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

7.9 Kochen in „Engagiert älter werden“

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

7.10 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)

7.11 Kegelkreis am Nachmittag

jeden
1. Dienstag im
Monat

15–18 Uhr

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

Ort: Kegelbahn im „Wehrhaften Schmied“

Leitung: Karin Mooshak

Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

8. Bildung und Wissen

8.1 Vorsorge und Patientenverfügung

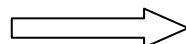
NEU

Dienstag
13–15 Uhr
27.03.2018

Im Zuge der demographischen Entwicklung erreichen Menschen heute erfreulicherweise immer öfter ein hohes Alter. Zunehmend mehr Senioren benötigen deshalb aber auch Unterstützung bei der Regelung alltäglicher Angelegenheiten mit rechtlichen Auswirkungen. Christoph Fritz, von der Beratungsstelle der Städte Region, wird insbesondere folgende

Fragen beantworten:

- Welche rechtliche Form ist geeignet, um für den Fall der Fälle Vorsorge zu treffen?



- Worin unterscheidet sich die Vorsorgevollmacht von der Betreuungsverfügung und der Patientenverfügung?
- Welche Vor- und Nachteile haben die einzelnen rechtlichen Konstruktionen?
- Welche Kosten fallen an und wer muss sie tragen?

Für diese und weitere Fragestellungen bietet der Vortrag klare Erläuterungen und Antworten. Für die praktische Umsetzung werden Musterformulare zu den drei Vorsorgemodellen bereitgestellt. Darüber hinaus besteht Gelegenheit für individuelle Fragen.

Ort: Frère-Roger-Str. 8-10

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

8.2 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 untertütze 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)

8.3 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

8.4 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.

8.5 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.**

8.6 Für Sprachtüftler und -bastler – Wörtern auf der Spur

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

13.12.2017
10. u. 24.01.,
14. u. 28.02.,
14. u. 28.03.18

„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 Wort-

sammlungen und jeweils das Text-Schreiben.

Leitung: Agnes Charlier, Antonie Seibert

Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

8.7 Schriftstücke aus alten Schriften heute lesbar machen

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

06. u. 20.12.17
03. u. 17.01.,
07. u. 21.02.,
07. u. 21.03.18

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)

8.8 Gripsgymnastik – ohne Vorkenntnisse

donnerstags
13.15–14.15 h

bis 21.12.17
22.02. bis
22.03.2018

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 Denksportauf-

gaben ausgewählt. Dies dient dazu, sich mit neuen, ungewohnten geistigen Inhalten zu beschäftigen und dadurch seinen „Grips“ zu trainieren.

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

Man muss keine Vorkenntnisse haben (es reicht in der Regel die Kenntnis des Einmaleins), man sollte aber gerne tüfteln und Freude am Denken haben. Max. 12, mind. 5 Teilnehmer.

In Zusammenarbeit mit der Bürgerstiftung Lebensraum Aachen.
Leitung: Dr. Brigitte Beier, Tel. 0241 / 5 83 48

9. Wanderungen – Ausflüge – Exkursionen

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

9.1 Freizeitgestaltung ohne Alkohol

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

Sa. 16.12.2017
09.30 Uhr
AC-Hbf, Bahn

Von Schmidt zum Weihnachtsmarkt nach Ruhrberg,
9 km

Sa. 20.01.2018
09.30 Uhr
AC-Bushof

Jamaika (Schwarz/Gelb/Grün) im Aachener Stadtwald
11 km

Sa. 17.02.2018
09.30 Uhr
AC-Bushof

Vogelsang – Geländerundgänge, 4 km
Ausstellungen:
– Bestimmung: Herrenmensch
– Wildnis – Träume

Sa. 17.03.2018
09.45 Uhr
AC-Hbf, Bahn

Über den Meeresboden von Untermaubach nach Zerkall
9 km

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

9.2 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

9.3 Entlang Aachens Stadtmauern mit Herrn Josten

Sonntag

11 Uhr

25.03.2018

Auf dieser Tour werden wir dem mittelalterlichen Aachen begegnen, erfahren wie Aachen zu seinen wichtigen Stadtrechten kam und dadurch bedeutend für den Handel wurde, lernen die Grenzen des „Aachener Reichs“ kennen. An historischen Stätten gibt es Informationen zu Verteidigungsanlagen, die Überfälle auf die Stadt sowie über die Waffen. Geplant ist auch eine Besichtigung des Inneren des Ponttors

Treffpunkt: Barbarossamauer Ecke Pontstraße / Templergraben

Dauer: etwa 2 ½ Stunden

Leitung: Rolf Josten

Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

9.4 Narzissenwanderung um die Emmaburg mit Frau Sosinka

Donnerstag

22.03.2018

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

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

9.5 Naturführung mit Frau Lenze am Lontzenerbach in Belgien

Dienstag

11 Uhr

13.03.2018

Treffpunkt ist der Parkplatz an der Limburger Straße in Lontzen.

Dauer: 3–4 Stunden mit Rucksackverpflegung.

Auskunft und Anmeldung: Gisela Lenze, Tel. 0241-9690648 oder 0172-9701996, 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

bis 18.12.2017

weiter ab

08.01.2018

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

bis 18.12.2017

weiter ab

08.01.2018

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
bis 18.12.2017
weiter ab
08.01.2018

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
bis 18.12.17
ab 08.01.2018
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
07.12.17,
04.01.–15.03.18

Our English course ranges from average to good in standard and we begin with light talk and continue with a social or political topic, an occasional song, or astrology, all with good humour. You are most welcome to join us.

durchgehend in **ungeraden** Kalenderwochen.

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

10.6 Niederländisch-Stammtisch

donnerstags
18–19.30 Uhr
14tägig
14.12.2017
11.01.–22.03.18

Samen Nederlands praten ... Ja, gezellig!

In gemütlicher Runde unterhalten wir uns über vielseitige Themen.

Die Teilnehmerzahl ist auf zwölf begrenzt.

durchgehend in **geraden** Kalenderwochen.

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

10.7 Latein für Fortgeschrittene

montags
10.30–12 Uhr

Termine bitte
erfragen

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

Mittwoch
10.15–12 Uhr

28.02.2018

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

Zuerst gibt es ab 10.15 Uhr Kaffee und belegte Brötchen.

Gegen 10.50 Uhr wird dann der Organist **Yoko Seidel aus München** in das Orgelkonzert einführen.

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

11.2 Literatur am Vormittag

dienstags
10–11.45 Uhr

in der Regel
14täglich

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

11.3 Literaturkursus am Mittwoch

mittwochs
18–19.30 Uhr

14täglich

7x2 Unterrichtsstunden Kosten 35,00 €

Leitung / Anmeldung:

Renate Brün, Tel. 0032/87/552857 oder

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

11.4 Vortrag mit anschließendem Gespräch mit Frau Funk

Mittwoch
15.30 Uhr
07.03.2018

Jaqueline Kennedy, die unvergessene First Lady von Amerika und ihre Schwiegermutter Rose Kennedy

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

Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro)

11.5 TheaterTreff

seniorTrainerin

jeden 2. Freitag 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

11.6 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.

Die nächste Einstiegsmöglichkeit ist erst wieder nach Ostern 2018.

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)

11.7 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.

Von Dezember 2017 bis März 2018 sehen Sie eine **Fotoausstellung** mit Fotos von Gerhard Wiehe zum Thema „**Wasser**“ und Jürgen Lauer zum Thema „**Vergänglichkeiten**“. Sie sind eingeladen in den Fotos fließende Veränderungen und vergängliche Kostbarkeiten des Alltags zu entdecken.

Schauen Sie mal vorbei, Sie können auch Bilder erwerben.

11.8 AusstellungstREFF

NEU

**freitags
ab 11.30 Uhr**

08.12.2017

19.01.2018

16.03.2028

AusstellungstREFF bedeutet, dass Sie eingeladen sind zur Vorbereitung/Einführung einer Ausstellung (siehe unten). Dazu treffen wir uns im Gemeindehaus in der Annastraße. Danach gehen wir zusammen zum Couven Museum und genießen die Ausstellung.

- 1. Neue Ausstellung „Weißes Gold“**
- 2. „Highlights“**
- 3. „Ost trifft West“**

Gruppeneintritt mit Führung (3 / 6 €)

In Kooperation mit dem Couven Museum.



Leitung: Herma Harloff

Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55 (Büro), max 12 Teilnehmer

11.9 Flötenkreis „Flauto Amabile“

mittwochs

18.30–20 Uhr

**2 bis 4 mal
monatlich**

Die Blockflöten-Gruppe „Flauto amabile“ besteht z. Z. aus drei Personen, die sich der barocken und modernen Blockflötenmusik widmet und damit auch gelegentlich auftritt. Interessierte mit Taktsicherheit und sehr guten Flötenkenntnissen sind herzlich eingeladen mitzuspielen.

Ort: Privat, bitte erfragen

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

12. Unterstützung und Engagement

12.1 Trennung und Scheidung und das mit 50+ *seniorTrainerin*

dienstags

18.30-20.30 h

05. u. 19.12.17

09. u. 23.01.,

06. u. 20.02.,

06. u. 20.03.18

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)

12.2 Berufsausstiegsbegleitung *seniorTrainerin*

Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit

Im Laufe der Jahre wächst der Druck am Arbeitsplatz.

Es kommt zu Krisen. Es gibt immer wieder Konflikte.

Manche fragen sich: Bin ich überfordert ?

Kann ich den Druck noch länger aushalten ?

Wie kann ich einen Ausgleich finden ?

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

Tel. 6 61 38

In Kooperation mit IN VIA Aachen

Von der Dachlatte zur Ritterburg

Samstag 03.02.2018 und Samstag 06.10.2018

Wir stellen aus gehobelten Dachlatten einfache Teile einer Ritterburg her. Hierzu werden wir mehrere Burgelemente mit Zinnen und zwei Türmen gemeinsam fertigen. Als Material dienen uns hierzu gehobelte Dachlatten, Nägel, Leim und wenig Werkzeug.

Die Ritterburgteile können mit Kordel untereinander fixiert werden. Hier sollen einfache Grundfertigkeiten wie Sägen mit der Handsäge, Umgang mit Hammer und Nagel, Einsatz von Schleifpapier und eventuell der Umgang mit einfachen Mitteln zur Holzveredelung (Oel) vermittelt werden.

Am Ende des Kurses kann jedes Paar die selbst erstellte Burg mit nach Hause nehmen.



Wir stellen einen eigenen Flipperautomaten oder eine Murrelbahn her

Samstag 17.03.2018 und Samstag 24.11.2018

Aus Restholz und anderen Materialien, wie Nägel, Kronkorken, Gummibändern usw., werden wir an diesem Tag entweder einen eigenen Flipperautomaten oder eine Murrelbahn bauen.

Hierzu kombinieren wir geschickt die Materialien, damit die Kugel bei ihrem Weg durch die Bahnen ordentlich Krach macht.

Wer kann, bitte Kronkorken, Fahrradklingeldeckel, Blechdose (ohne scharfen Rand) und Glasmurrelkugeln mitbringen. Am Ende des Kurses wird das erstellte Spielzeug natürlich mit nach Hause genommen.

Für beide Kurse gilt:

Kursgebühr: 25 € pro Vater/Kind plus 3 € Materialkosten

Bitte kleines Picknick für die Pause mitbringen!

Referent:: Rudolf Peters, Werkstatt aktiver Senioren

Dauer: 4 Stunden – 11.00 – 15.00 Uhr

Anmeldung bei INVIA Aachen: Tel.60 90 815

oder per Mail: familienbildung@invia-aachen.de

12.4 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:

Mareike Sera, Deutsches Rotes Kreuz Städteregion Aachen e.V.

Tel. 0241/1802525

Mareike.sera@drk.ac



12.5 Migrantinnen Treff

seniorTrainerin

**freitags
10–11.30 Uhr
nicht in den
Ferien**

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

12.6 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

12.7 Sonntagsfrühstück für Trauernde

seniorTrainerin

Sonntag

**10-12 Uhr
10.12.2017**

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

Durch den Umzug des DRK musste das Sonntagsfrühstück ab 2018 verlegt werden.

12.8 Mitgeteiltes Leid ist halbes Leid – Montagstreffen für Trauernde

montags

15–16.30 Uhr

05.02. und
05.03.2018

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

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

neuer Ort: DRK Aachen Depot, Talstraße 2

Leitung: Hildegard Etzbach

Umlage 4,00 €

Anmeldung: Tel. 1 80 25 55 (DRK) oder Tel. 6 61 38 (H. Etzbach)

12.9 Sparen bei Strom und Heizung – einfach gemacht

Dienstag

15–16.30 Uhr

16.01.2018

Für einen bewussten Umgang mit Strom gibt es viele gute Gründe. Sie sparen Geld und schützen das Klima. Nicht nur der Neukauf eines effizienten Gerätes spart Energie und Geld.

Viele Stromsparmaßnahmen können Sie sogar sofort und ohne Kosten umsetzen. In dem Vortrag erfahren Sie auch die Möglichkeiten, um Kosten im Bereich der Heizung zu reduzieren.

Der Vortrag findet im Rahmen des StromsparChecks Aachen statt und wird durch den Bundesverband der Caritas sowie des Bundesamtes für Umwelt unterstützt.

Leitung: Dipl.-Ing. Michael Berger, Energieberatung BERGER, Heinsberg und Schwalmtal

Anmeldung: Tel. 0241-2 11 55 (Büro)

13. Fortbildungen, Mitarbeitertreffen, Qualifizierung

13.1 Talentkompass

NEU

Leben (im Älterwerden) planen und gestalten.

5 Tage
10–17 Uhr

28.02., 01.03.,
12.03., 13.03.,
14.03.2018

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

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

Möchten Sie sich bewusst vorbereiten auf den Ruhestand / die Pensionierung — auf die „Freiheit“ des Älterwerdens?

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

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

Kosten: 30 €

Leitung/Anmeldung: Gunhild Großmann

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

13.2 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.

13.3 Reflexionstag der Initiative „Engagiert älter werden“

Donnerstag
11–17 Uhr
15.02.2018

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

Ort: Ev. Immanuelkirche, Siegelallee 2, Burtscheid

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

14.12.2017

„Unser Gottesdienst: Traditionen und Rituale - früher und heute“

25.01.2018

„Nein ich esse meine Suppe nicht!“

Essen und Trinken in meiner Kindheit

22.03.2018

„Alleinsein und Einsamkeit – Herausforderungen des Alters?“

14.2 Offenes Singen

dienstags
10–11.30 Uhr

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

12.12.2017
09.01., 13.02.,
13.03.2018

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 1

17–18.30 Uhr

Kurs 2

19–20.30 Uhr

17.01.–21.03.18

Evangelisches Erwachsenenbildungswerk (EEB).

Zwei Kurse nur für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

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 April bis Juli 2018 ist Ende Februar 2018.

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

Wir bieten:

- die Möglichkeit, für eine Familie Wahlgroßeltern zu sein

- ehrenamtliche Tätigkeit entsprechend Ihrer persönlichen Interessen und zeitlichen Möglichkeiten
- regelmäßige Teambesprechungen und Austausch unter fachlicher Begleitung
- Fortbildungsangebote und Einladungen zu Veranstaltungen der Initiative

Was Sie mitbringen sollten:

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

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

Sie haben Zeit und wollen diese sinnvoll nutzen?

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

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

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

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 austeilen? Zahl der belieferten Häuser ist frei wählbar. Herr Kurth, Tel. 94 37 73 77 Tobias.kurth@philips.com

Kinderbetreuung

Schule GHS Drimborn sucht ehrenamtliche Mitarbeiter für Hausaufgabenbetreuung und Hilfe.

Ch. 1223

Betreuung und Hilfe für ältere oder kranke Menschen

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

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

Margarethe-Eichholz-Heim



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

15.4 Verschiedenes

Haus gesucht. Familie mit zwei Töchtern (7 und 5) sucht Einfamilienhaus mit Garten in **Burtscheid / Beverau** zum Kauf für 2018 oder später. (Tel. 0241-95 59 88 04, nach 17 Uhr, Bähren, Marion) Ch. 1567

Kinderlandverschickung: Herr Manfred Bode interessiert sich für das Thema „Kinderlandverschickung“ (KLV) und hat festgestellt, dass bisher nur 6.000 Lager bekannt sind. Es sollen ca. 10.000 Lager im In- und Ausland (u.a. Dänemark, Bulgarien, Ungarn etc.) bestanden haben. Herr Bunde sammelt Karten, Umschläge, Lagerfotos, andere Dokumente aus den Lagern 1940 – 1947. Er bittet Sie, auch Ihre Mitschüler, Freunde und Bekannte zu fragen. Bitte schreiben Sie an: Manfred Bunde, Wolfstr. 11, 37154 Northeim. Tel. 0 55 51 / 5 13 07 (ab ca. 20 Uhr erreichbar)

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

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

Spendensammlungen. Für regelmäßige Spendensammlungen im Bahnhof, teils verbunden mit Getränke-Ausschank für die Reisenden, sucht die 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. Ausblick auf die folgenden Monate

- **Kreatives Schreiben unter Leitung von Vera Klee.**
Der nächste Kurs beginnt am 16.04.2018, montags 18–19.30 Uhr.
- **Eine Brüsselfahrt** zu den königlichen Gewächshäusern mit Frau Heusch
Ende April
- **Mitarbeiterfrühstück:** 19.04.2018
- **Orgelcafé am Mittwochvormittag:** in den Monaten April bis August
04.04., 06.06., 01.08.2018
- **Vogelkundliche Exkursion am Hangeweiher**, Ende April / Anfang Mai mit dem NABU Aachen

17. Gütesiegel Weiterbildung

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

18. 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: 10.11.2017 Änderungen vorbehalten

Redaktionsschluss: Ausgabe April bis Juli 2018: 28. Februar 2018

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

