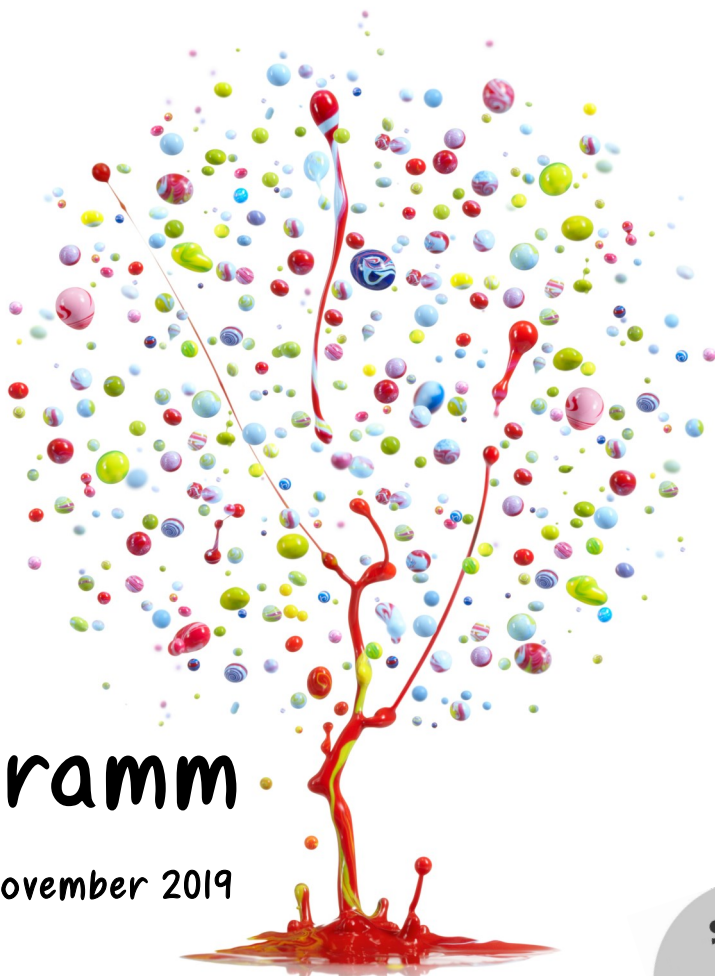


Engagiert älter werden

EVANGELISCHE INITIATIVE AACHEN



Programm

August - November 2019



Evangelisches Erwachsenenbildungswerk
Nordrhein



Gütesiegel Weiterbildung



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. In den Sprechstunden erfahren Sie dazu Näheres.

... gibt es als „**Zweigstelle**“ auch im Aachener Westen. Das Programm dazu finden Sie hier im Programmheft der Initiative. „Engagiert älter werden“ in Aachen-West hat ihren Standort in der neuen Evangelischen Genezareth-Kirche.

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 als freiwillig Engagierte einzusetzen.



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.

Engagement

Um die 100 ehrenamtliche Mitarbeiter/innen, vier hauptamtliche Mitarbeiter/innen mit eingeschränkter Stundenzahl und zahlreiche Besucher/innen tragen und leben die Idee von „Engagiert älter werden“ in Aachen, als eine besondere Form der Lebensgestaltung.

Veranstaltungen

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

Projekt ANKERLICHT

Dieses neue Projekt lädt dazu ein „Besuchspartner/In“ 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

Ulrike Overs



Leitung „Engagiert älter werden“

Aachen – West

Telefon: 0241 - 9 90 30 01

Ulrike.overs@ekir.de

Julia Debus



Büro

Telefon: 0241 - 2 11 55

Mail: julia.debus@ekir.de

Dennis Metzdorf

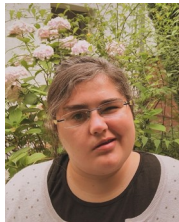


Büro, EDV

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

info@engagiert-aelter-in-aachen.de

Stichwort: Ankerlicht

Inhaltsverzeichnis

1. Sprechstunden - Beratung - Vermittlung

1.1 Offene Sprechstunde	6
1.2 Ehrenamt	6
1.3 Seniorenrat AC-Mitte	6
1.4 Pflege und Vorsorge	6

2. Ehrenamt - Bücherecke - Pinwand

2.1 Ehrenamt aktuell	7
2.2 Büchertausch	7
2.3 Pinwand Allerlei	7

3. Begegnung - Geselligkeit

3.1 Treffpunkt Café Anna	8
3.2 Spielenachmittage	8
3.3 Älterwerden...Schulterschluss	9
3.4 Kochgruppen	9
3.5 Der Dienstagstreff	9
3.6 Der Mittwochstreff	9
3.7 Frauenstammtisch EÄW	10
3.8 Frauenstammtisch „ab 40“	10
3.9 Kegelkreis	10
3.10 60+ Erzählcafé	10

4. Bildung - Wissen

4.1 PC-Café am Mittwoch	11
4.2 PC-Café für Einsteiger	11
4.3 MouseMobil Besuchsdienst	11
4.4 Sprachtüftler und -bastler	11
4.5 Alte Schriften übertragen	12
4.6 Kreatives Schreiben	12
4.7 PC-Café Linux	12

5. Lebenssinn - Meditation

5.1 Meditative Kreistänze	13
5.2 Klangschalen - Klänge	13

5.3 Philosophischer Gespr.kreis	13
5.4 Innere Lasten loslassen	14
5.5 Café zum Herzen	14

6. Unterstützung - Engagement

6.1 Ankerlicht	15
6.2 Trennung und Scheidung	16
6.3 Internationales Frauengesprächscafé	16
6.4 Werkstatt aktiver Senioren	17
6.5 Berufsausstiegsbegleitung	17
6.6 Treffen für Trauernde	17

7. Singen - Tönen

7.1 Gemeinsam singen mit R.+C.	18
7.2 Singkreis am Nachmittag	18
7.3 Kreatives Tönen	18
7.4 Flötenkreis Flauto Amabile	18
7.5 Pop/Rock Singkreis	19
7.6 Offenes Singen	19

8. Gesundheit - Bewegung

8.1 Bewegte Augen: Workshop	20
8.2 Vital und Gesund!?	20
8.3 Gripsgymnastik	21
8.4 Sport ab 60	21
8.5 Bauchtanz für Frauen 50+	22
8.6 TanzImprovisation	22

9. Kultur - Kreativität

9.1 Bilderausstellung	23
9.2 Orgelcafé	23
9.3 Theaterprojekt	24
9.4 TheaterTreff	24
9.5 Literaturgesprächskreis	24
9.6 Literaturkreis am Mittwoch	24
9.7 Buch - Vorstellung	25

Inhaltsverzeichnis

9.8 Sterne falten für Advent	25
9.9 Patchwork Treff	25

10. Wandern - Ausflüge - Exkursionen

10.1 „Flower Time“ in Brüssel	26
10.2 „Herbstzeitlose“ wandern	26
10.3 Exkursion zu Zugvögeln	26
10.4 Rundwanderung I	27
10.5 Rundwanderung II	27
10.6 Freizeitgestaltung ohne Alkohol	27

11. Sprachen

11.1 Französisch I	28
11.2 Französisch II	28
11.3 Französisch III	28
11.4 Französisch IV	28
11.5 Französisch f. Fortg.	28
11.6 Latein für Fortgeschrittene	29
11.7 Englisch Stammtisch	29
11.8 Niederländisch Stammtisch	29

12. Mitarbeitertreffen - Fortbildung

12.1 Mitarbeiter - Frühstück	30
12.2 EÄW - Steuerungsgruppe	30
12.3 Reflexionstag	30
12.4 Teamfreizeit	30

13. EÄW - Aachen West

13.1 Wochenübersicht	31
----------------------	----

14. Chiffreanzeigen

15. Leitbild	33
--------------	----

17. AGBs - Kosten - Spenden

18. Gütesiegel Weiterbildung	35
------------------------------	----

Programmheft in neuem Gewand

Bisher wurde das Programmheft zum größten Teil ehrenamtlich geschrieben und formatiert.

An dieser Stelle ganz herzlichen Dank an die Ehrenamtlerinnen, die in vielen vielen Stunden dreimal jährlich - und das seit über 15 Jahren - für uns alle so zuverlässig und sorgfältig diese Zusammenstellung von lebendigem „Älterwerden“ erarbeitet, getippt, Korrektur gelesen und formatiert haben!!!



Sollte jemand Lust haben, diese Arbeit am Computer zu unterstützen - dann ist Er/Sie herzlich willkommen.

Herzlichen Gruß und viel Lust beim Lesen

Ihre Gundi Großmann

1. Sprechstunden - Beratung - Vermittlung

1.1 Offene Sprechstunde

Montags 09.30 - 11.30 Uhr

Donnerstags 16 - 18 Uhr

Unsere wöchentlich angebotenen Sprechstunden sind offen für jeden: Kommen Sie gerne vorbei, 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.

Wir beraten Sie auch zu Themen des Älterwerdens und zu Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements in ganz Aachen.

1.3 Seniorenrat AC-Mitte

Mittwoch 7.8., 4.9., 2.10., 6.11.

12.30 - 14 Uhr

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.

Dagmar Bach, Tel.: 0151 58752728

Günter Behner, Tel.: 0178 9696933



1.2 Ehrenamt

Dienstags 11-13 Uhr, nur mit Termin

Tel. 0241 / 2 11 55

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.

Gundi Großmann, Leitung EÄW

1.4 Pflege und Vorsorge

Mittwoch 7.8., 18.9., 23.10., 20.11.

14 - 16 Uhr, nur mit Termin

Tel. 0241 / 2 11 55

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).

Ivonne Frieß, Einrichtungs- und Pflegedienstleitung vom Tagespflegehaus des Diakonischen Werkes.

2. Ehrenamt - Bücherecke - Pinnwand

2.1 Ehrenamt aktuell

Lebens- und Alltagswissen weitergeben, Herzensanliegen umsetzen und eine sinnvolle Aufgabe finden, davon lebt unsere Initiative .

Sie hat eine Lotsenfunktion und unterstützt und vernetzt Aktivitäten und Nachfrage.

Aktuell gesucht:

Das **Internationale Frauenerzählcafé** (ehemals Migrantinnengruppe) sucht deutsche Frauen zur Unterstützung von Gesprächen in deutscher Sprache. (s.S. 16)

Für das neue **Projekt ANKERLICHT** suchen wir Menschen, die gerne andere unterstützen und ihnen helfen, z.B. bei Spaziergängen, beim Einkaufen, oder indem sie vorlesen, Gesellschaft leisten ... (s.S. 15)

Unser **Sprechstundenteam** sucht Verstärkung. Wenn Sie gerne beraten, telefonieren, mitdenken und im Team arbeiten sind Sie uns willkommen. Ein paar Bürotätigkeiten gehören auch dazu. (s.S. 6)

Immer willkommen sind Menschen, die ihre Fähigkeiten und ihr Lebenswissen ehrenamtlich weitergeben möchten.

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

2.2 Büchertausch

Lust auf ein gutes Buch?

Inzwischen verfügen unsere Büchertauschregale im Annasaal über ein vielfältiges Angebot von guten Büchern (auf dem Bild unten 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.

Im Foyer finden Sie zusätzlich eine Kiste mit Büchern, die zu verschenken sind.

Leitung: Christel Niederstadt und Waltraud Koenen



2.3 Pinnwand Allerlei

ab September

Die Pinnwand an der Eingangstür wird ab September für persönliche Anliegen - SUCHE und BIETE - zur Verfügung stehen. Hier können Sie Ihre Wünsche auf Postkartengroße Zettel anbringen, ähnlich wie in manchen Supermärkten. Auch kleine Arbeitsangebote und -suchen gegen Bezahlung können hier ausgehängt werden.

Weiterhin finden Sie hier Informationen über Institutionen, die Ehrenamtler/innen suchen, bisher standen diese im Programmheft.

Viel Vergnügen beim Suchen und Bieten!

3. Begegnung - Geselligkeit

3.1 Treffpunkt Café Anna

Donnerstag 10.10.

15 - 17 Uhr

Anmeldung Tel. 0241 / 2 11 55

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 die Sprechstunde oder 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.



3.2 Spielnachmittage

Montags 14 - 17 Uhr wöchentlich

Rummycup – Rommé – Doppelkopf ...

Leitung: Elke Sarvaas, 02407 / 91 71 56

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



Freitags 14 - 17 Uhr wöchentlich

Canasta - Rummycup

Tel. 0241 / 2 11 55 Büro

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



Freitags 14 - 17 Uhr 14tägig

6.+20.9., 4.+18.10., 8.+22.11.

Scrabble

Tel. 0241 / 2 11 55 Büro

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

Leitung: Frau Hong The

3. Begegnung - Geselligkeit

3.3 Älter werden im gemeinsamen Schulterschluss

Donnerstag 5.+19.9., 17.+31.10., 14.+28.11.

16 - 17.30 Uhr

Tel. 0241 / 2 11 55

*Für Männer und Frauen
in der zweiten Lebenshälfte*

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

Leitung: Mechthild Busch

3.4 Kochgruppen

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

3.5 Der Dienstagstreff

Dienstags wöchentlich 15 Uhr

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

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). Bitte melden Sie sich bei

Ilse Körting, Tel. 0241 / 1 60 69 34 oder

Margret Leyendecker, Tel. 0241 / 6 58 01

3.6 Der Mittwochstreff

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

15 Uhr

Ort: Café Liège, Goethestraße

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. Neue Interessent/innen bitte vorher anmelden bei Ulrike Wiesmann, Tel. 0241 / 7 51 62

Am 7.+21.8., 18.9., und 2.10. kann Frau Wiesmann nicht dabei sein.

3. Begegnung - Geselligkeit

3.7 Frauenstammtisch EÄW

Freitags wöchentlich 18 Uhr

Ort: Kurparkterrassen Burtscheid, Dammstraße 38

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).

Margret Leyendecker, Tel. 0241 / 6 58 01

3.8 Frauenstammtisch „ab 40“

Jeden 2. Donnerstag im Monat

18 Uhr

Ort: Restaurant „Wehrhafter Schmied“, Jakobstr. 26

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.

Helga Plum, Tel. 0241 / 87 38 57

Ute Huppertz, Tel. 0241 / 50 22 94

3.9 Kegelkreis

Ab Sep. jeden 1. Dienstag im Monat

15 - 18 Uhr

Ort: Kegelbahn im „Wehrhaften Schmied“

Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55

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.

Leitung: Karin Mooshak

3.10 60+ Erzählcafé

Donnerstags 9.30 - 11.30 Uhr

29.8. - „Innere Wurzeln unseres Lebens“

31.10. - „Muttersprache und Vaterland“

28.11. - „Vorbilder und Idole“

Ort: Ev. Immanuelkirche, Siegelallee 2, Burtscheid

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

In Kooperation mit der Ev. Immanuelkirche.

G. Großmann, Tel. 0157 / 87 05 93 79

4. Bildung - Wissen

4.1 PC-Café am Mittwoch

Mittwochs wöchentlich

14 - 16 Uhr

Tel. 0241 / 2 11 55

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 Metzendorf und Team

4.2 PC-Café für Einsteiger

Donnerstags ab 5.9. wöchentlich

14 - 16 Uhr

Tel. 0241 / 2 11 55

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 Metzendorf und Team

4.3 MouseMobil Besuchsdienst

Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55

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/innen von MouseMobil gerne für Sie da. Koordinator: Martin Etzbach

4.4 Sprachtüftler und -bastler

Mittwochs 14.+28.8., 11.+25.9.,
9.+23.10., 13.+27.11.

10.30 - 12 Uhr

Anmeldung Tel. 0241 / 2 11 55

Wörtern auf der Spur

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

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

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

Es folgen noch 1 bis 2x auf gleiche Weise notierte Wortsammlungen und jeweils das Text-Schreiben.

Leitung: Agnes Charlier, Antonie Seibert



4. Bildung - Wissen

4.5 Alte Schriften übertragen

Mittwochs 7.+21.8., 4.+18.9.,
2.+16.10., 6.+20.11.

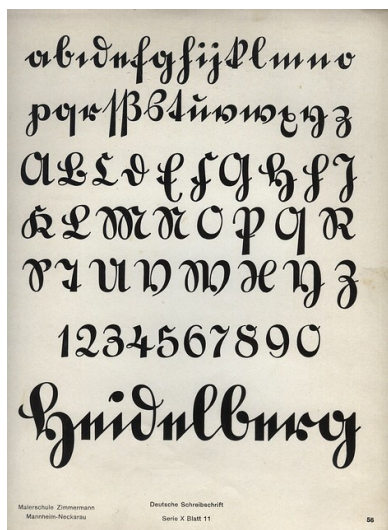
10.30 - 12 Uhr

Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55

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.

Leitung: Christine Eichstädt, Herman Willems



4.6 Kreatives Schreiben

Montags 5.+19.8., 2.+16.9.,
7.+21.10., 4.+18.11.

18 - 19.30 Uhr

Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55

Sie schreiben gerne oder wollten das schon immer mal versuchen? Gemeinsam verfassen wir Kurzgeschichten und Gedichte aller Art und Genres. Alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen entwickeln das Programm mit. Weiter geht es 2020 ab dem 06.04.2020. Leitung: Vera Klee

4.7 PC-Café Linux ...

Donnerstags 10 - 12 Uhr

Termine nach Absprache

Anmeldung: Tel. 0241 / 2 11 55

Wir erarbeiten uns freie und offene Software für PCs. Welche Vorteile und Chancen bieten diese. Wo sind Probleme und Grenzen. Im Vordergrund stehen LINUX als Betriebssystem und offene Anwendungsprogramme.

Dieses Angebot richtet sich an Personen, die bereits erste Schritte mit dem Computer unternommen haben, die aber von kommerziellen Anbietern wie Microsoft, Apple und Google unabhängig sein wollen.

Bringen Sie gerne Ihren eigenen Laptop mit, oder Sie arbeiten an den vorhandenen PCs. Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen! Leitung: Gottfried Steves

5. Lebenssinn - Meditation

5.1 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 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 EUR 5,- einschließlich Solidaritätsbeitrag

Anmeldung an Erika Hitschler:

Tel. 0241 / 6 10 82

Montags jeweils 10 - 12 Uhr

16.09., 23.09., 30.9., 7.10.2019

Sommerausklang /Erntedank

„Tanzen und die Früchte des Sommers genießen“

4.11., 11.11., 18.11., 25.11.2019

„Tanzend die Trauer umarmen“

02.12., 09.12., 16.12., 23.12.2019

„Tänze Licht in dunkler Zeit“

Tänze zur Advents- und Weihnachtszeit

5.2 Klangschalen - Klänge

Dienstags 3.+17.9., 8.+22.10., 5.11.

10.30 - 11.30 Uhr

**An-/Abmeldung erbeten unter
0241 / 16 82 37 43**

Ort: Immanuelkirche, Siegelallee 2, Aachen

Hören, Spüren, Fühlen, Entspannen

Bitte unbedingt eine Matte/Decke, evtl. Kissen mitbringen, Socken, bequeme Kleidung. Teilnehmerzahl auf 8 begrenzt,

Leitung: Marlene Destunis

5.3 Philosophischer Gespr.kreis

**Montags ab 26.8. wöchentlich,
nicht am 14.+21.10.**

11 - 12.30 Uhr

Anmeldung an Claus Clausen:

Tel. 0241 / 7 9942

– 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 angelegte Kursreihe. Interessierte sind herzlich eingeladen. Leitung: Dr. Stephan Schank

5. Lebenssinn - Meditation

5.4 Innere Lasten loslassen

**Donnerstags ab 29.8. 14tägig
in ungeraden Kalenderwochen**

17 - 19 Uhr

Anmeldung Tel. 0241 / 2 11 55 Büro

Im Laufe eines Lebens sammeln sich unzählige Dinge und Erfahrungen an, die uns irgendwann sehr belasten. Diese Erkenntnis kann sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer Ebene stattfinden. Unsere Zufriedenheit wird gestört und dem jetzigen Glück steht Belastendes im Weg. Wir spüren Gefühle wie Trauer, Verzweiflung, Wut, Kränkung, Angst usw. Spätestens dann denken wir: „Lass doch einfach mal los!“ Auch wenn dieser Gedanke uns vollkommen logisch und richtig erscheint, ist es gar nicht so einfach ihn umzusetzen. Wie macht man das: Belastendes loslassen? Was passiert dann? Was hindert mich daran, es endlich zu tun?

Diese und ähnliche Fragen möchte ich gerne mit Ihnen gemeinsam aufgreifen. Die Antworten zu „Wie lerne ich loslassen“ und „Was ist die Folge von Nicht-Loslassen“ bringen Ihnen Klarheit über Ihre derzeitige Situation.

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme.

Max. Anzahl der Teilnehmer beträgt 8 Personen (Männer und Frauen).

Leitung / Moderation: Christina Schneider

5.5 Café zum Herzen

Dienstag 22.10.

14.30 - 16.30 Uhr

Anmeldung Tel. 0241 / 2 11 55 Büro

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

Thema wird sein: **Herzenslieder**

Bringen Sie gerne Lieder in Notenform oder CD mit!

Kostenbeitrag 5 Euro.

Leitung: Petra Dickmeis, Gundi Großmann



6. Unterstützung - Engagement

6.1 Ankerlicht

Unser neues Projekt „Ankerlicht“ bietet Besuche und Unterstützung.

Kontakt per Post oder Mail:

Engagiert älter werden, Ankerlicht

Annastr. 35, 52062 Aachen

info@engagiert-aelter-in-aachen.de

Liebe Freundinnen und Freunde von „Engagiert älter werden“,

ein gutes Gespräch, einmal um den Block spazieren, ins Theater gehen, Musik hören oder Karten spielen – gemeinsames Erleben macht Freude, ist anregend und tut Körper, Geist und Seele gut. Doch mit zunehmendem Alter oder bei akuter Erkrankung nimmt die eigene Mobilität oft ab - und damit häufig auch die Möglichkeit, Zeit mit anderen zu verbringen. Unser Projekt „Ankerlicht“ möchte Sie dabei unterstützen, wieder besser in Kontakt zu kommen. Menschen, die mobil sind, besuchen andere, die das Haus alleine nur noch schwer verlassen können. Vielleicht lösen sie zusammen Sudokus, backen einen Kuchen oder reden über Gott und die Welt. Vielleicht kaufen sie aber auch füreinander ein, sortieren die Post oder gehen zu einem wichtigen Arzttermin. Wie die gemeinsame Zeit genau gestaltet werden soll, das überlegen sich die Besuchspartner je nach Interesse und Bedarf selbst.

Falls Sie also nicht mehr so mobil sind, sich häufiger alleine fühlen und deshalb Freude an einem regelmäßigen Besuch hätten, dann melden Sie sich bitte bei uns.

Und falls Sie sich gerne als Besucher*in ehrenamtlich engagieren und einem anderen Menschen etwas Zeit, aufrichtiges Interesse und Zuwendung schenken möchten, dann melden Sie sich bitte ebenfalls bei uns. Wir wollen versuchen, passende Besuchspartner*innen zu finden, so dass das Projekt „Ankerlicht“ für alle eine schöne und willkommene Abwechslung im Alltag werden kann.

Sie erreichen uns unter der Adresse: Ev. Initiative „Engagiert älter werden“, Stichwort „Ankerlicht“, Annastr.35, 52062 Aachen. Sie können uns aber auch gerne eine E-Mail an info@engagiert-aelter-in-aachen.de schicken. Bitte geben Sie dann in der Betreffzeile das Stichwort „Ankerlicht“ an.

Zusätzlich sind wir donnerstags zwischen 16 und 18 Uhr auch telefonisch unter der Nummer 0241 / 2 11 55 für Sie da.

Koordinatorin:
Miriam Schack

Wir freuen uns
auf Sie!



6. Unterstützung - Engagement

6.2 Trennung und Scheidung

Dienstags ab 29.10. 14tägig

18.30 - 20.30 Uhr

Anmeldung Tel. 0241 / 2 11 55

Trennung und Scheidung und das mit 50+

Eine Gesprächsgruppe für getrennte und geschiedene Menschen ab 50 Jahren, die sich über ihre Erfahrungen, ihre Trauer, ihr „Loslassen“ austauschen möchten und Unterstützung und Perspektiven suchen.

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

Die Treffen sind jeweils in geraden Kalenderwochen außerhalb der Schulferien.

Leitung / Moderation: Martin Etzbach



6.3 Internationales Frauengesprächscafé

Freitags wöchentlich 10 - 11.30 Uhr
nicht am 18.+25.10.

Anmeldung Tel. 0241 / 50 64 94

Herzlich willkommen zu unserem wöchentlichen Treff sind alle, die sich mit Frauen aus verschiedenen Kulturen austauschen möchten.

Wir erzählen von unseren Heimatländern, diskutieren über aktuelle Themen und üben die deutsche Sprache bei Spiel und Spaß.

Ausstellungsbesuche oder Ausflüge in die Natur können ebenfalls abgesprochen werden.

Gesucht werden noch 1-2 deutschsprachige Unterstützerinnen.

Wir freuen uns auf neue Gesichter und Ideen!

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



6. Unterstützung - Engagement

6.4 Werkstatt aktiver Senioren

Mittwochs wöchentlich

14 - 18 Uhr

Wir sind momentan sechs handwerksbegeisterte Senioren und zwei Seniorinnen, die kleine Möbelreparaturen durchführen (auch für andere), Nistkästen und Kindermöbel bauen und instand setzen, kleine Holzprojekte und Spiele herstellen u.ä.

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

Leitung / Anmeldung:



Paul Mertens, Tel. 0241 / 7 17 45

Rudolf Peters, Tel. 0241 / 95 49 86 80

Email: wasaachen@gmail.com

6.5 Berufsausstiegsbegleitung

Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit

Im Laufe der Jahre wächst der Druck am Arbeitsplatz. Es kommt vielleicht 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 Etbach bietet Gespräche und Begleitung an, um Ideen für einen möglichen Ausgleich und eine neue Einstellung zu finden. Tel: 2 11 55 oder Tel. 6 61 38

6.6 Treffen für Trauernde

Montags 2.9., 7.10., 4.11.

15 - 16.30 Uhr

Anmeldung Tel. 0241 / 6 61 38

Ort: DRK Aachen Depot, Talstraße 2

Mitgeteiltes Leid ist halbes Leid:

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

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

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

In Kooperation mit dem DRK Aachen, Tel. 0241 / 1 80 25 55

Leitung: Hildegard Etbach Umlage 4,00 €



7. Singen - Tönen

7.1 Gemeinsam Singen ...

... mit Rita und Christoph

Donnerstags wöchentlich

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.

Gemeinsam singen mit Rita und Christoph findet durchgängig statt.

Leitung: Rita Schroeter-Irlenbusch,
Christoph Heitzer

7.2 Singkreis am Nachmittag

Donnerstags wöchentlich

14 - 16 Uhr

Bei diesem Kreis handelt es sich um eine geschlossene Gruppe.

7.3 Kreatives Tönen

Freitags 27.9., 25.10., 29.11.

19 - 20.30 Uhr

Anmeldung Tel. 0241 / 2 11 55 Büro

Sie können lustvoll und frei heraus mit ihrer Stimme experimentieren und über Töne und Rhythmus spielerisch mit sich selbst und anderen in Kontakt kommen!

Keine musikalische Vorbildung notwendig!

Neueinsteiger/innen sind willkommen.

Leitung: Monika Tonhauser



7.4 Flötenkreis Flauto Amabile

Mittwochs 2 bis 4x monatlich

18.30 - 20 Uhr

Ort: Privat, bitte erfragen

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

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

7. Singen - Tönen

7.5 Pop/Rock Singkreis

Mittwochs 21.8., 4.9., 16.10., 20.11.

18 - 19.30 Uhr

Anmeldung Tel. 0241 / 2 11 55

Wir singen überwiegend englischsprachige Pop-/Rock-Songs, von den 50ern bis zu aktuellen Hits. Begleitet von Gitarren, Mundharmonika und Kazoo.

Das Repertoire reicht von klassischen Pop-Songs, die Opa/Oma begeistert haben, bis zu den "Klassikern von morgen", zu denen heute Enkel in Clubs und Discos tanzen.

Angestrebt sind keine öffentlichen Auftritte und keine "Perfektion", sondern Freude am Singen internationaler Hits.

Voraussetzungen: Spaß am Singen und Aufgeschlossenheit für moderne Musik. Notenlesen nicht ist erforderlich.

Die Gruppe ist momentan geschlossen, Neuanmeldungen sind nicht möglich.

7.6 Offenes Singen

Dienstags 10.9., 8.10., 12.11., 10.12.

10 - 11.30 Uhr

Ort: Ev. Immanuelkirche, Siegelallee 2, Burtscheid

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

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

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

Leitung: Gunhild Großmann, Rita Schroeter-Irlenbusch



8. Gesundheit - Bewegung

8.1 Bewegte Augen: Workshop

Donnerstags 5.9., 21.11.

14 - 17 Uhr

Anmeldung Tel. 0241 / 2 11 55

Workshop 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.

Referentin: Dorothea Nyssing, zertifizierte Augen- und Sehtrainerin

In Kooperation mit dem Evang. Erwachsenenbildungswerk Aachen.

8.2 Vital und Gesund

Donnerstags 31.10. Vortrag,
14.11. Fragestunde

15.30 - 17 Uhr

Anmeldung Tel. 0241 / 8 37 35

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.

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.

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

8. Gesundheit - Bewegung

8.3 Gripsgymnastik

Donnerstags wöchentlich

13 - 14 Uhr

Anmeldung Tel. 0241 / 5 83 48

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 Einmal-eins), 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



8.4 Sport ab 60

Gruppe I

Mittwochs wöchentlich

10.30 - 11.30 Uhr

Gruppe II

Freitags wöchentlich

10.30 - 11.30 Uhr

Anmeldung Tel. 0241 / 2 11 55

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



8. Gesundheit - Bewegung

8.5 Bauchtanz für Frauen 50+

Mittwochs ab 4.9. wöchentlich

16 - 17 Uhr

Anmeldung Tel. 0241 / 2 11 55

Im Inneren einer Frau bewirkt der Bauchtanz Wunder.

Das „ekstatische“ Zittern lockert den ganzen Oberkörper, Taille, Becken, Gesäß, Oberschenkel und Kniepartie.

Die Schlangenbewegungen harmonisieren durch sanftes Zusammenziehen und Loslassen der Muskeln Hals, Oberkörper, Arme, Hände, Taille, bauch, Hüften, Gesäß und Beine.

Dies wirkt auf sämtliche Akupunkturmeridiane und damit auf die innere Organe, die wiederum mit dem Gemüt innig verbunden sind.

Gefühle wie Angst, Unsicherheit werden ausgeglichen und positiv beeinflusst.

Leitung: E. Khraifi-Grohall

8.6 TanzImprovisation

Mittwochs 14.8., 11.+18.9., 9.+16.+30.10., 20.+27.11.

10 - 11.30 Uhr

Anmeldung Tel. 0241 / 2 11 55

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

Tanzen aus Spaß, Bewegungslust und Freude am Ausdruck!

Bei der Tanzimprovisation wird durch unsere individuellen Bewegungen das eigene Körperbewusstsein spürbar.

Jenseits von „richtig oder falsch“ können wir unseren persönlichen Bewegungsausdruck entdecken bei der Umsetzung von Bewegungsideen, unterstützt durch Musik.

Zu vorgegebenen Themen kann jede Person ihren eigenen Weg, auch im Zusammenspiel mit den anderen finden. Aus Tanz-Ideen können so kleine Gestaltungen entstehen.

Vor der Improvisation helfen gymnastische Übungen mit besonderer Konzentration auf den Atem bei sich selbst anzukommen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt

Leitung: Bärbel Gündel



9. Kultur - Kreativität

9.1 Bilderausstellung

Besichtigung während der Öffnungszeiten und nach Absprache.

Bilder von Hans Christian Johnsen, evangelischer Pfarrer in Eilendorf.

Anmeldung Tel. 0241 / 2 11 55 Büro oder 0241 / 18 24 924 H.C. Johnsen

Die Bilder sind entstanden zwischen September 2017 und Juni 2018 und erzählen

vom Umgang mit Tod

vom Umgang mit Trauer

vom Umgang mit Hoffnung.

Er selber schreibt: „Farben und Linie sind für mich Ausdruck von Gefühlen und Erinnerungen. Wovon wir nicht reden können, was wir schwer in Worte fassen, das drückt sich selbst spontan und ohne Nachdenken aus. Dabei haben die Farben jeweils ihre Bedeutung, der aber jeder und jede selbst darin nachspüren mag.“



9.2 Orgelcafé

Mittwochs 18.9., 6.11.

10.15 Uhr Frühstück

10.50 Uhr Einführung

11 Uhr Orgelkonzert

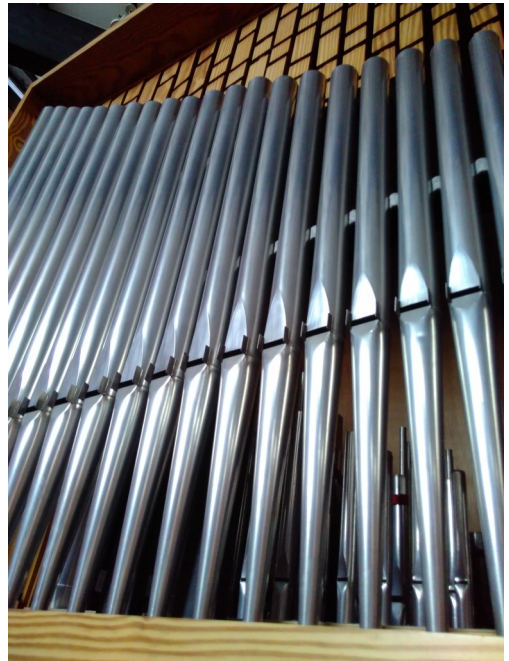
Anmeldung Tel. 0241 / 2 11 55 Büro

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 der Organist Klaus-C. van den Kerckhoff in das Orgelkonzert einführen.

Leitung: Gunhild Großmann und Team, Unkostenbeitrag für das Frühstück 5 €



9.3 Theaterprojekt

Dienstags wöchentlich

10 - 12 Uhr

Neuaufnahmen im Februar 2020, Eintrag in Warteliste ist möglich.

Anmeldung Tel. 0241 / 2 11 55

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.

In Kooperation mit der Bürgerstiftung Lebensraum. Leitung: Rena Zieger, Theaterpädagogin BuT



Vorstellungen des Stückes

„Das Klassentreffen“

voraussichtlich

am 25. + 26. Januar 2020

Es handelt von einem 50sten Abiturtreffen im Hotel Zur Heide in Lichtenbusch.

9.4 TheaterTreff

Freitag 11.10.

12 Uhr

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

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

9.5 Literaturgesprächskreis

Dienstags ab 13.8. 14tägig

10 - 11.45 Uhr

Kosten + Anmeldung bei Renate Brün, Tel. 0032/87/552857 oder Tel: 0241-56520003 oder E-Mail: bibliophil.brun@skynet.be

In Kooperation mit der EEB Aachen

9.6 Literaturkreis am Mittwoch

Mittwochs ab 14.8. 2x monatlich

18 - 19.30 Uhr

Kosten + Anmeldung bei Renate Brün, Tel. 0032/87/552857 oder Tel: 0241-56520003 oder E-Mail: bibliophil.brun@skynet.be

In Kooperation mit der EEB Aachen

9.7 Buch - Vorstellung

Mittwoch 13.11.

15.30 Uhr

„Als Hitler das rosa Kaninchen stahl“

Vortrag mit anschließendem Gespräch zur Erinnerung an Judith Kerr, Tochter des berühmten Theaterkritikers und Schriftstellers Alfred Kerr, die am 22. Mai 2019 in London verstarb, Schriftstellerin, Zeichnerin, Emigrantin, Weltbürgerin.....

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

9.8 Sterne falten für Advent

Freitag 15.11.

15 - 17.30 Uhr

Anmeldung 0241 / 2 11 55



Transparente Sterne für die Adventszeit falten mit Brigitte Schenk

Damit der Winter etwas bunter wird können Sie an diesem Nachmittag nach Anleitung verschiedene Sterne falten.

Aus buntem Papier entstehen in unterschiedlichen Größen Sterne. Sehr schön wirken diese dann an Ihrem Fenster.

Max. 10 Personen, für das Papier, je nach Papiermenge: 0,30 - max. 1,00 €, plus Solidaritätsbeitrag.

Rückfragen: bri.schenk@gmx.de,

9.9 Patchwork Treff

Mittwochs 4.9., 2.10., 6.11., 4.12.

9 - 12.30 Uhr

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

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

Für Rückfragen: uta-rodemerk@gmx.de

Anmeldung über Uta Rodemerk unter Tel. 0241 / 36764



10. Wandern - Ausflüge - Exkursionen

10.1 „Flower Time“ in Brüssel

Mittwoch 14.8.

8.45 - ca. 19 Uhr

Anmeldung Tel. 0241 / 2 11 55

Tagesausflug zum Schloss und dem blumengeschmückten Rathaus in Brüssel.

Wir fahren vom Hbf Aachen mit dem Zug nach Brüssel, der Treffpunkt ist um 8.45 h im Foyer des Hauptbahnhofs Aachen. Der Zug fährt um 9.04 ab. Gegen 19 Uhr werden wir wieder in Aachen eintreffen.

Für Personen ab 65 Jahre betragen die Fahrtkosten hin und zurück mit dem Zug z.Zt. 15 €, für jüngere ist eine 10 er Karte möglich.

Außerdem kommen Fahrtkosten in Brüssel und Eintritt 7,50 € sowie 1,50 € Solidaritätsbeitrag dazu.

Die Städteführerin Erika Heusch wird die Leiterin und Begleitung sein. Eine Anmeldung ist notwendig.

Wichtig ist, dass Sie gut zu Fuß sind.

Wir freuen uns auf Sie.



10.2 „Herbstzeitlose“ wandern

Donnerstag 26.9.

vormittags

**Anmeldung direkt bei Irene Sosinka
Tel. 0241 / 50 64 36**

Herbstzeitlose am Breiniger Berg (Schlangenberg).



10.3 Exkursion zu Zugvögeln

Samstag 28.9.

9.30 - 12 Uhr

"European Bird Watch -

Exkursion zu den Zugvögeln "

Treffpunkt: Kirche in Aachen Orsbach

In Kooperation mit NABU Aachen-Stadt

Leitung: Elisabeth Fürtjes und Werner Hillmann

Anmeldung: 0241 / 2 11 55 oder
0241 / 87 08 91 (NABU Aachen-Stadt)



10. Wandern - Ausflüge - Exkursionen

10.4 Rundwanderung I

Donnerstag 24.10.

11 Uhr

**Anmeldung bitte bei Gisela Lenze
unter 0241 / 9690648 oder
giaselal@icloud.com**

Rundwanderung zwischen Preuswald und
Dreiländerpunkt

Treffpunkt Waldschenke Lütticher Str. 340
um 11.00h

Dauer 3-4 Stunden

Rucksackverpflegung und evt. Einkehr



10.5 Rundwanderung II

Donnerstag 28.11.

11 Uhr

**Anmeldung bitte bei Gisela Lenze
unter 0241 / 9690648 oder
giaselal@icloud.com**

Rundwanderung zwischen Dreiländerpunkt
und Preuswald

Treffpunkt Dreiländergrenzweg 97, Vaals
um 11.00h

Dauer 3-4 Stunden

Rucksackverpflegung und evt. Einkehr

10.6 Freizeitgestaltung ohne Alkohol

Natur und Kultur für Senioren mit alkohol-
freier Rucksackverpflegung und dem Wet-
ter angemessener Kleidung.

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

August

Samstag 10.8., 9.15 Uhr AC Bushof

Inderoute Brand-Kornelimünster 6 km (bis
Friesenrath 11 km), Allgäu in Aachen

September

Samstag 7.9., 9 Uhr AC Hbf (Bus)

Öm de Kihr (Eifel-Blick Kierberg), 10 km
Rundwanderung Woffelsbach-Rurberg

Oktober

Samstag 5.10., 9 Uhr AC Hbf (Bahn)

Obstfest in Leichlingen, Rundwanderung 9
km Obstweg und Besuch des Obstmarktes

November

Samstag 9.11., 10 Uhr AC Bushof

Krijtlandpad - Grenzroute 6, 11 km ab Vaals
u.a. durch den Malensbosch (größter Wald
in NL)

11. Sprachen

11.1 Französisch I

Für Anfänger

Montags 7.10. - 16.12. wöchentlich
10.30 - 11.30 Uhr, Kosten 2,50€/Treffen
An-/Abmeldung Tel. 0241 / 2 11 55
Max. 14 TN, Leitung Robert André Gagnon

11.2 Französisch II

Mit Vorkenntnissen

Montags 7.10. - 16.12. wöchentlich
12.30 - 13.30 Uhr, Kosten 2,50€/Treffen
An-/Abmeldung Tel. 0241 / 2 11 55
Max. 14 TN, Leitung Robert André Gagnon

11.3 Französisch III

Mit geringen Vorkenntnissen

Montags 7.10. - 16.12. wöchentlich
14 - 15 Uhr, Kosten 2,50€/Treffen
An-/Abmeldung Tel. 0241 / 2 11 55
Max. 14 TN, Leitung Robert André Gagnon

11.4 Französisch IV

Konversation

Montags 7.10. - 16.12. wöchentlich
16.15 - 17.45 Uhr, Kosten 2,50€/Treffen
An-/Abmeldung Tel. 0241 / 2 11 55
Max. 14 TN, Leitung Robert André Gagnon

11.5 Französisch für Fortg.

Montags wöchentlich

10 - 11.30 Uhr, Kosten 2,50€/Treffen
An-/Abmeldung Tel. 0241 / 2 11 55
Max. 12 TN, Leitung Wieland Wegener



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.

Pro Treffen bitten wir um 2,50 € von jedem/r Teilnehmer/in.

Spendenquittungen für das Finanzamt stellen wir über diese geringen Beträge grundsätzlich nicht aus.

11. Sprachen

11.6 Latein für Fortg.

Montags wöchentlich

10.30 - 12 Uhr

An-/Abmeldung Tel. 0241 / 2 11 55

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

11.7 Englisch Stammtisch

Donnerstags ab 15.8. 14tägig in ungeraden Kalenderwochen

19 - 20.30 Uhr

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

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.

Leitung: Anke Murray

11.8 Niederländisch ...

... Stammtisch

Donnerstags ab 8.8. 14tägig in geraden Kalenderwochen

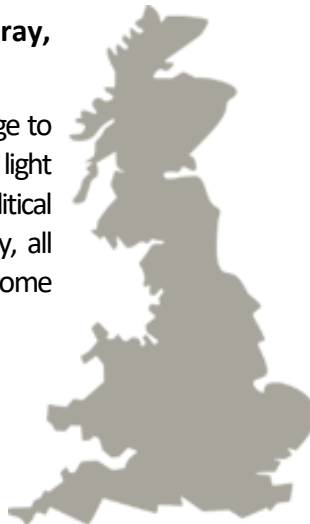
18 - 19.30 Uhr

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

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Leitung: Janny Piel



12. Mitarbeitertreffen - Fortbildung

12.1 Mitarbeiter - Frühstück

Donnerstag 19.9.

10 - 12 Uhr

Anmeldung Tel. 0241 / 2 11 55

Alle ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiter/innen der Initiative sind zu diesem gemeinsamen Frühstück eingeladen.

Neben einem gemütlichen Miteinander besprechen wir aktuelles und lernen neue Engagierte kennen.

Ausblick: am Donnerstag, 12.12. findet von 15 - 17.30 Uhr unsere Adventsfeier statt, mit einer besonderen kulturellen Überraschung.



12.2 EÄW-Steuerungsgruppe

Donnerstags wöchentlich

nicht am 8.+22.8., 19.9., 24.+31.10.

14 - 16 Uhr

Jede Woche trifft sich die ehrenamtliche Steuerungsgruppe mit den Hauptamtlichen Mitarbeiter/innen zur Besprechung.

Supervision von Beratung und Vermittlung findet dort genauso ihren Platz wie Organisatorisches, Konzeptionelles und die Tasse Kaffee.

12.3 Reflexionstag

Donnerstag 24.10.

11 - 17 Uhr

Anmeldung Tel. 0241 / 2 11 55

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.

12.4 Teamfreizeit

In Simonskall

Mittwoch 30.10. - Freitag 1.11.2019

Alle zwei bis drei Jahre fahren einige Mitarbeiter/innen des Steuerungsteams für zwei-einhalb Tage in die Eifel nach Simonskall. Dort erleben wir besonders, was Teamarbeit bedeutet, in kreativen Arbeitseinheiten und in der reizvollen Landschaft.

13. EÄW - Aachen West

13.1 Wochenübersicht

Montags

10 Uhr Wandergruppe, Treffpunkt oberhalb der Haltestelle Reutershag Richtung Stadt, wöchentlich

14 Uhr Malen mit Acryl, wöchentlich

15.30 Uhr Seniorentanzgruppe 55+, wöchentlich

18 Uhr gemeinsames Singen, letzter Montag im Monat

Anmeldung/Infos:

Ulrike Overs Tel. 0241 / 99 03 001

Dienstags

10 Uhr Sitztanz, auf Anfrage

Anmeldung/Infos:

Ulrike Overs Tel. 0241 / 99 03 001

Mittwochs

11 Uhr Ma(h)lzeit-Kochspaß für Senioren, erster Mittwoch im Monat

16 Uhr Seniorenspielenachmittag, wöchentlich

Anmeldung/Infos:

Ulrike Overs Tel. 0241 / 99 03 001



Donnerstags

16.30 Uhr Spanischtreff, wöchentlich

19 Uhr Europäischer Gesprächskreis deutsch/französisch, 2. und 4. Donnerstag im Monat

18 Uhr Stammtisch, 2. Donnerstag im Monat, Ort: Pizzeria Schurzelter Str./ Reutershagweg

Anmeldung/Infos:

Ulrike Overs Tel. 0241 / 99 03 001

WICHTIG:

Soweit nicht anders angegeben finden die Veranstaltungen statt in der

Evangelischen Genezareth-Kirche

Vaalser Str. 349

52074 Aachen

Anmeldung und Infos:

Ulrike Overs Tel. 0241 / 99 03 001

14. Chiffreanzeigen

Warmherzige, empathische Frau in den Ende 60ern sucht Bekanntschaft um den Alltag hin und wieder und - auch gerne häufiger - gemeinsam schön zu gestalten. Dabei können es Wanderungen, Spaziergänge, Fahrradtouren und kulturelle oder auch kirchliche Veranstaltungen sein. Ich möchte einfach nur über den Alltag sprechen oder ein paar Stunden in der Woche mit jemandem zusammen erleben und Erfahrungen und Erlebnisse teilen können.
Ch. 1520

61-jährige Dame sucht Kontakt für Spaziergänge, Konzert- und Museumsbesuche sowie Gespräche über Literatur und Politik.
Ch. 1579

Ich bin im Rentenalter und suche Wanderbegleitung, möglichst ohne Einkehr. Ich sehe nicht gut genug, die Schrift betreffend (z.B. Fahrpläne).
Ch. 1572

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

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

Suche für eine Gruppe von sehbehinderten und blinden Menschen **sehende Begleitpersonen** zum Wandern (ca. 5 km) alle 2 Monate.
Ch. 1581

Suche **handwerkliche Hilfe** im Garten. Keine Gartenarbeit.
CH 1502

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

Senioren-WG

Bin ich mutig? wenn ich mich nach einer Senioren-WG (3 bis 5 Personen) mit freundlichen älteren Menschen umsehe... die in guter Distanz und befriedigender Nähe gemeinsam statt einsam eine intelligente alternative Möglichkeit suchen, alt zu werden (in Aachen oder näherer Umgebung).
Wer ist noch mutig?
Ch. 1574

So können Sie Kontakt aufnehmen:

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.

15. Leitbild aktuell

⇒ Die evangelische Initiative ENGAGIERT ÄLTER WERDEN wurde gegründet, um zu zeigen, dass älter werdende Menschen **Verantwortung für sich und andere** in der Gesellschaft übernehmen wollen. Die Initiative ermöglicht es älteren Menschen, mit ihren Fähigkeiten, Erfahrungen und ihrem Wissen gesellschaftliches Leben zu gestalten.



⇒ In der evangelischen Initiative ENGAGIERT ÄLTER WERDEN stehen Menschen **ohne Ansehen der Person**, Herkunft oder Religion in der Mitte des Planens und Handelns.

⇒ Die evangelische Initiative ENGAGIERT ÄLTER WERDEN versteht sich als Forum für Menschen in der zweiten Lebenshälfte mit all ihren Stärken und Schwächen im gemeinsamen Engagement. „**Hier kann ich sein, wie ich bin.**“

⇒ Die evangelische Initiative ENGAGIERT ÄLTER WERDEN bringt Menschen **miteinander in Kontakt**, verknüpft Menschen mit ähnlichen Interessen und vermittelt Hilfen.

⇒ Die evangelische Initiative ENGAGIERT ÄLTER WERDEN **ermutigt und unterstützt** Menschen, aktiv mit ihrer Lebenssituation, den sich verändernden Perspektiven, ihren Wünschen und Bedürfnissen umzugehen.

⇒ Die evangelische Initiative ENGAGIERT ÄLTER WERDEN möchte, dass die Begriffe „Solidarität“ und „**gegenseitige Wertschätzung**“ gelebt werden.

⇒ In diesem Sinne sind die christlichen Werte Fundament ihres Handelns. So wird **Nächstenliebe** im gegenseitigen **Geben und Nehmen** lebendig.



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

2. Timotheus 1, 7

16. 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 um einen kleinen **Solidaritätsbeitrag** bei jeder Veranstaltung. So geben die einen ihren Einsatz in Form von Mitarbeit, die anderen 1,50 € bis 3 € Solidaritätsbeitrag.

Unkostenbeitrag für ...

Tasse Kaffee 0,50 €

Glas Wasser 0,30 €

Programmheft 1,- € Schutzgebühr

Veranstaltungen 1,50 € - 3 € Solidaritätsbeitrag je Treffen



Spenden

Für 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.

Spenden aktuell:

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

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

17. Gütesiegel Weiterbildung



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

Qualität nach Gütesiegelverbund:

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



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



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

Spendenkonto:

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



Redaktion:

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

PH Nr. 88, Stand: 17.07.2019 Änderungen vorbehalten

Redaktionsschluss:

Ausgabe Dezember 2019 bis März 2020 ist der 30. Oktober 2019

Träger:

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

Gedruckt auf Recyclingpapier

Druck: DM REPRODATA, Turmstr. 16, 52072 Aachen

