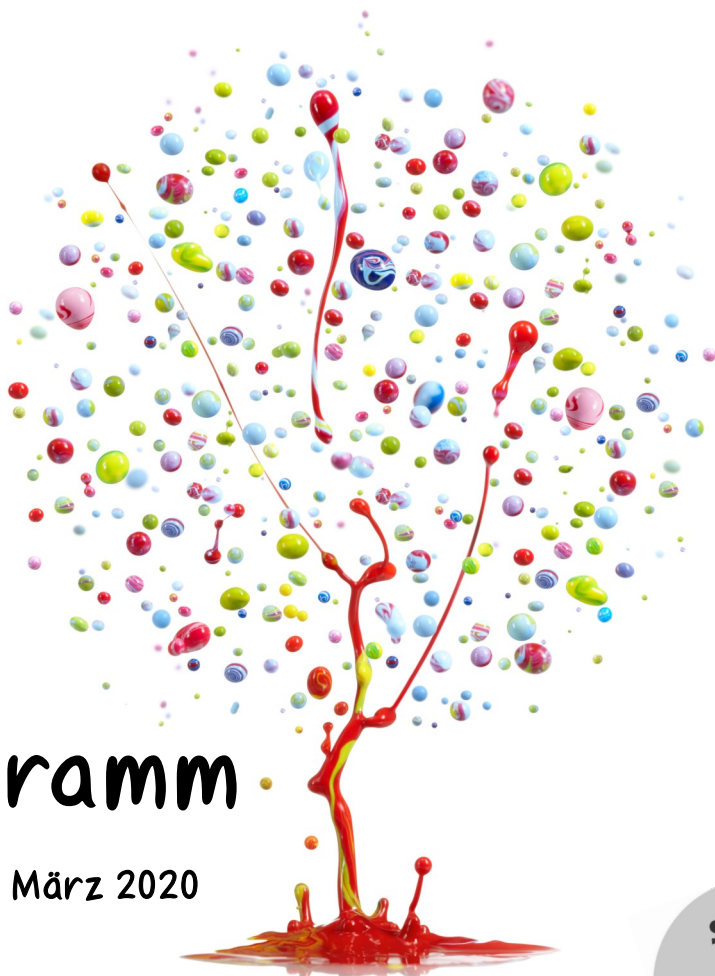


# Engagiert älter werden

EVANGELISCHE INITIATIVE AACHEN



## Programm

Dez. 2019 - März 2020



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 sind 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.

### **Besuche mit Hund und Herz**

Haben Sie Lust mit Ihrem Hund Menschen im Altenheim zu besuchen? Im März 2020 findet eine Qualifizierung dazu statt und wir bauen eine Gruppe von Mensch-Hund-Besuchsteams auf.



### **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](http://www.engagiert-aelter-in-aachen.de)**

# Ansprechpartner/innen

**Gunhild Großmann**



Leitung „Engagiert älter werden“

Telefon: 0241 - 2 11 55

Mail: [gunhild.grossmann@ekir.de](mailto: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](mailto:julia.debus@ekir.de)

---

**Dennis Metzdorf**



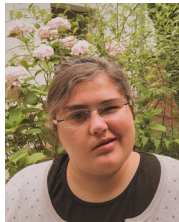
Büro, EDV

Telefon: 0241 - 2 11 55

Mail: [dennis.metzdorf@ekir.de](mailto:dennis.metzdorf@ekir.de)

---

**Viktoria Bedner**



Büro

Telefon: 0241 - 2 11 55

[info@engagiert-aelter-in-aachen.de](mailto:info@engagiert-aelter-in-aachen.de)

---

**Miriam Schack**



Projekt Ankerlicht

Mail: [ankerlicht@engagiert-aelter-in-aachen.de](mailto:ankerlicht@engagiert-aelter-in-aachen.de)

# 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 Gespräche & Inspirationen	9
3.4 „WIR“ sind nicht allein	9
3.5 Älterwerden..Schulterchluss	10
3.6 Kochgruppen	10
3.7 Der Dienstagstreff	10
3.8 Der Mittwochstreff	10
3.9 Frauenstammtisch EÄW	11
3.10 Frauenstammtisch ab 40	11
3.11 Kegelkreis	11
3.12 60+ Erzählcafé	11

## 4. Bildung - Wissen

4.1 PC-Café am Mittwoch	12
4.2 PC-Café für Einsteiger	12
4.3 MouseMobil Besuchsdienst	12
4.4 Sprachtüftler und -bastler	12
4.5 Alte Schriften übertragen	13
4.6 Kreatives Schreiben	13
4.7 PC-Café Linux	13

## 5. Lebenssinn - Meditation

5.1 Meditative Kreistänze	14
5.2 Klangschalen - Klänge	14
5.3 Philosophischer Gespr.kreis	14
5.4 Innere Lasten loslassen	15
5.5 Café zum Herzen	15

## 6. Unterstützung - Engagement

6.1 Ankerlicht	16
6.2 Trennung und Scheidung	17
6.3 Internationales Frauengesprächscafé	17
6.4 Werkstatt aktiver Senioren	18
6.5 Berufsausstiegsbegleitung	18
6.6 Treffen für Trauernde	18

## 7. Singen - Tönen

7.1 Gemeinsam singen mit R.+C.	19
7.2 Singkreis am Nachmittag	19
7.3 Flötenkreis Flauto Amabile	19
7.4 Pop/Rock Singkreis	19
7.5 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 Qigong für 60+	22
8.6 TanzImprovisation	22

## 9. Kultur - Kreativität

9.1 Bilderausstellung	23
9.2 TheaterTreff	23
9.3 Literaturgesprächskreis	23
9.4 Orgelcafé	23

# Inhaltsverzeichnis

9.5 Theaterprojekt	24
9.6 Buch - Vorstellung	25
9.7 Literaturkreis am Mittwoch	25
9.8 Patchwork Treff	25
<b>10. Wandern - Ausflüge - Exkursionen</b>	
10.1 Narzissenwanderung	26
10.2 Die Struffelroute	26
10.3 Rosenmontag im Struffelt	26
10.4 Freizeitgestaltung ohne Alkohol	27
<b>11. Sprachen</b>	
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
<b>12. Mitarbeitertreffen - Fortbildung</b>	
12.1 Mitarbeiter - Frühstück	30
12.2 EÄW - Steuerungsgruppe	30
12.3 Reflexionstag	30
<b>13. EÄW - Aachen West</b>	
13.1 Wochenübersicht	31
<b>14. Chiffreanzeigen</b>	32
<b>15. Leitbild</b>	33
<b>17. AGBs - Kosten - Spenden</b>	34
<b>18. Gütesiegel Weiterbildung</b>	35

## Besuche mit Hund und Herz

---

„Besuche mit Hund und Herz“ so wird ein besonderer zukünftiger Besuchsdienst von „Engagiert älter werden“ heißen, der zum Ziel hat, das Hundehalter/innen ehrenamtlich mit ihren Hunden Menschen im Altenheim besuchen.

Hunde gehen vorbehaltlos auf uns Menschen zu, können aufmuntern, aktivieren und beruhigen. Alte, einsame und demenzbetroffene Menschen reagieren besonders auf das nonverbale Ausdrucksverhalten von Hunden. Gefühle und Erinnerungen lassen sich durch

die Hunde aktivieren und vermitteln Lebensfreude. Der Hund kann alleine durch seine Anwesenheit Brücke sein für Gespräche und für

emotional positive Zeit miteinander.

Im März wird es für interessierte Hundehalter/innen eine Schulung zum Besuchshund geben. Die genauen Termine standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Melden Sie sich gerne per Mail bei mir:  
[gunhild.grossmann@ekir.de](mailto:gunhild.grossmann@ekir.de)



# 1. Sprechstunden - Beratung - Vermittlung

## 1.1 Offene Sprechstunde

---

Im Dezember noch:

Montags 09.30 - 11.30 Uhr

Donnerstags 16 - 18 Uhr

Ab Januar 2020:

Donnerstags 09.30 - 11.30 Uhr

und einmal im Monat:

Donnerstag 6.2., 5.3. 16 - 18 Uhr

Unsere wöchentlich angebotenen Sprechstunden sind offen für jeden: Kommen Sie gerne vorbei, wir hören Ihnen zu und beraten Sie zu allen Fragen des Älterwerdens, helfen Ihnen Kontakte zu finden und erklären Ihnen die Angebote der Initiative.

Auch Chiffreanzeigen für das nächste Programmheft können Sie bei uns abgeben.

## 1.3 Seniorenrat AC-Mitte

---

Mittwoch 4.12., 15.1., 5.2., 4.3.

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 4.12., 8.1., 5.2., 4.3.

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 Frauengesprächscafé** (ehemals Migrantinnengruppe) sucht deutsche Frauen zur Unterstützung von Gesprächen in deutscher Sprache. (s.S. 17)

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. 16)

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 12.3.

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

6.12., 10. + 24.1., 7. + 21.2., ...

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 Gespräche & Inspirationen

Dienstags ab 21.1. wöchentlich

10 - 12 Uhr

Anmeldung Tel. 0241 / 2 11 55

Jeder Mensch hat außergewöhnliche Lebenserfahrungen gemacht.

In gemütlicher Atmosphäre führen wir aufbauende Gespräche über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Wir verknüpfen das mit kleineren Unternehmungen in der Aachener City.

Wir reden nicht nur, wir lassen uns auch inspirieren und besuchen fußläufig Einrichtungen, denn rund um die Annakirche herrscht pulsierendes Leben: Geschäfte, Handwerker, Schulen, Hochschule, Kirchen, Theater, Lokale, Banken, Stadtverwaltung usw. Neues sehen und erleben bei kurzen Besichtigungen von Einrichtungen und Betrieben.

Aachen City bietet mehr als man denkt.

Leitung: Dr. Hinrich Stüwe



## 3.4 „Wir“ sind nicht allein

Mittwochs 12. + 26.2., 11. + 25.3.

14 - 16 Uhr 14tägig

Anmeldung Tel. 0241 / 2 11 55

### Garten- und Naturfreunde gesucht

... für den Aufbau eines neuen Gartentreffs in einem Garten, in dem Sie aktiv sein können, aber nicht aktiv sein müssen.

Eine Gruppe soll entstehen mit Menschen, die nicht mehr alleine sein wollen.

Neben zukünftiger Gartengestaltung wollen wir gemeinsame Zeit in der Initiative „Engagiert älter werden“, im Gemeinschafts-Garten und bei Unternehmungen verbringen.

Haben Sie Lust - nur Mut!

Ihre Hannelore Willers



# 3. Begegnung - Geselligkeit

## 3.5 Älter werden im gemeinsamen Schulterschluss

---

**Donnerstag 12.12., 16. + 30.1., 19. + 27.2., 12. + 26.3.**

**15 - 16.30 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

## 3.6 Kochgruppen

---

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

## 3.7 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

## 3.8 Der Mittwochstreff

---

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

**15 Uhr**

**Ort:** Café Liège, Goethestraße

Dies ist ein gemütlicher Kaffeemittag 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

# 3. Begegnung - Geselligkeit

## 3.9 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

## 3.10 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

## 3.11 Kegelkreis

---

**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

## 3.12 60+ Erzählcafé

---

**Donnerstags 9.30 - 11.30 Uhr**

**30.1.** - „Evangelisch- / katholisch- / religiös sein bedeutet mir ...“

**2.4.** - „Deutschland Ost - West: Erfahrungen mit dem Mauerfall 1989“

**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, nicht am 25.12. und 1.1.

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 wöchentlich

14 - 16 Uhr, nicht am 26.12. und 2.1.

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 11.12., 8. + 22.1., 12. + 26.2., 11. + 25.3.

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 4. + 18.12., 15.1., 5. + 19.2., 4. + 18.3.

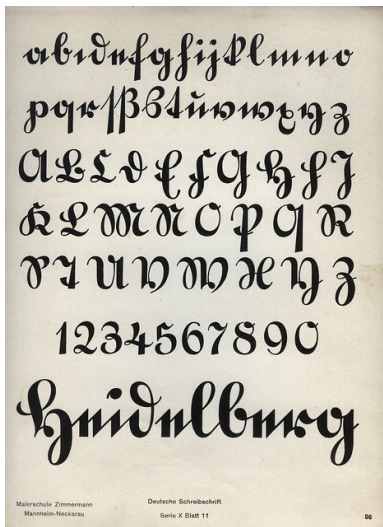
10.30 - 12 Uhr

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 erst wieder ab 6.4.2020

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**

**2.12., 9.12., 16.12.**

Tänze zur Advents- und Weihnachtszeit  
„Tänze Licht in dunkler Nacht“

**13.1., 20.1., 27.1., 3.2.**

„Wintertänze“

**2.3., 9.3., 23.3., 30.3., 6.4.**

„Die Natur erwacht“

Meditative Kreistänze in der Zeit vor Ostern

## 5.2 Klangschalen - Klänge

---

**Dienstags 17.12., 7.1., 4. + 18.2., 10.3.**

**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 wöchentlich,**

**nicht am 23. + 30.12.**

**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 16.1. bis 12.3.**

**14tägig in ungeraden Kalenderwo.**

**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.

Leitung / Moderation: Christina Schneider

## 5.5 Café zum Herzen

---

**Dienstag 10.3.**

**14.30 - 16.30 Uhr**

**Anmeldung Tel. 0241 / 2 11 55 Büro**

In einer Gruppe (max. 10 Frauen) beschäftigen wir uns mit Themen rund ums Herz: Herzensanliegen, Sprache des Herzens, ...

Es ist immer ein schönes Zusammensein mit guter Atmosphäre und Erkenntnissen besonderer Art.

Es erwartet Sie ein herzlich gedeckter Tisch und ein Herz-Thema, das für den 10.3. bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt war. Lassen Sie sich gerne überraschen.

Kostenbeitrag 5 Euro.

Leitung: Petra Dickmeis, Gundi Großmann



# 6. Unterstützung - Engagement

## 6.1 Ankerlicht

„Ankerlicht“- Unser Angebot für Besuche und Unterstützung

**Kontakt per Post oder Mail:**

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

**info@engagiert-aelter-in-aachen.de**

Der Begriff „Ankerlicht“ stammt aus der Sprache der Seeleute. Manchmal kann ein Schiff keinen sicheren Hafen anlaufen und muss auf See den Anker werfen. Dann strahlt das weiße Ankerlicht hell in die dunkle Nacht hinaus. Die Mannschaft ist somit zweifach geschützt. Der Anker gibt Halt und verhindert, dass das Schiff abdriftet. Das Ankerlicht zeigt leuchtend die Position des Schiffes an und verhindert so mögliche Kollisionen.

Auch unser Projekt möchte Halt und Sicherheit geben. Es richtet sich an Menschen

- ab ca. 60 Jahren,
- die aufgrund nachlassender Mobilität oder gesundheitlicher Einschränkungen die eigenen vier Wände nicht mehr gut alleine verlassen können,
- die die Gesellschaft anderer vermissen und sich alleine oder gar einsam fühlen und
- die sich über regelmäßige Besuche und kleine Hilfen im Alltag freuen würden.

Gleichzeitig richtet es sich an Menschen,

- die sich gerne ehrenamtlich engagieren und einem anderen Menschen neben etwas Zeit auch aufrichtiges Interesse und Zuwendung schenken möchten,
- die offen sind für neue Begegnungen, Erfahrungen und Lebensumstände,
- die sich selbst zurücknehmen und auch mal „Fünfe gerade sein lassen“ können und
- die bereit sind, sich regelmäßig einzusetzen (1 x pro Woche bis 1 x pro Monat).

Wir freuen uns sehr auf Ihre Rückmeldung!

Evangelische Initiative „Engagiert älter werden“ - Stichwort „Ankerlicht“ - Annastr. 35 - 52062 Aachen - Telefon: 0241/ 21155  
E-Mail:

ankerlicht@engagiert-aelter-in-aachen.de  
Kordinatorin: Miriam Schack





# 6. Unterstützung - Engagement

## 6.2 Trennung und Scheidung

---

Dienstags 10.12., ab 7.1. 14tägig in geraden Kalenderwochen

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 27.12. und 3.1.

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 (Büro)

## 6.6 Treffen für Trauernde

---

**Montags 13.1., 10.2., 9.3.**

**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.

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 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

## 7.4 Pop/Rock Singkreis

---

**Mittwochs 18.12., 15.1., 19.2., 18.3.**

**18 - 19.30 Uhr**

Die Gruppe ist momentan geschlossen, Neuanmeldungen sind nicht möglich.

## 7.5 Offenes Singen

---

**Dienstags 10.12., 14.1., 11.2., 10.3.**

**10 - 11.30 Uhr**

**Ort:** Ev. Immanuelkirche, Siegelallee 2, Burtscheid

Alle singfreudigen Menschen sind eingeladen, gemeinsam Volkslieder, Kirchenlieder, ... nach Wunsch zu singen. Nicht das „Singen können“ sondern der Spaß am Singen steht im Vordergrund.

Leitung: Gunhild Großmann, Rita Schroeter-Irlenbusch

# 8. Gesundheit - Bewegung

## 8.1 Bewegte Augen: Workshop

---

Donnerstags 12.3., 18.6.

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 19.3. Vortrag,

23.4. 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**

**Pause vom 20.12.19 bis 26.2.20**

**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**

**Nicht in den Ferien**

**Gruppe II**

**Freitags wöchentlich**

**10.30 - 11.30 Uhr**

**Nicht in den Ferien**

**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 Qigong für 60+

**Ich tue mir gut mit  
sanfter Bewegung**

**Mittwochs ab 23.1. wöchentlich**

**10 - 11.30 Uhr**

**Anmeldung Tel. 0241 / 2 11 55**

Ein chinesisches Sprichwort sagt:

Qigong schenkt uns die Geschmeidigkeit eines Kindes, die Gelassenheit eines Weisen und die Gesundheit eines Holzfällers!

Das gilt für jedes Lebensalter – doch mit seinen weichen, fließenden Bewegungen, die sich immer an den Möglichkeiten des eigenen Körpers orientieren, ist Qigong für ältere Menschen ideal.

Wir üben im Sitzen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse oder besondere körperliche Fitness.

Freuen Sie sich auf einen bunten Strauß von Qigong-Bewegungen, ergänzt durch Achtsamkeitsübungen und Akupressur.

Leitung: Erika Böhm



Foto: flickr.com

## 8.6 TanzImprovisation

**Mittwochs 11.+18.12., 15.+22.+**

**29.1., 12.+19.+26.2., 11.+18.+25.3.**

**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

---

Gerne stellen wir in unseren Räumen Bilder von Hobbykünstler/innen aus.

Wenn Sie ausstellen möchten, melden Sie sich unter

**Tel. 0241 / 2 11 55 Büro** oder

**Tel. 02407 / 91 71 56 Elke Sarvaas**

oder per Mail

**info@engagiert-aelter-in-aachen.de**

## 9.2 TheaterTreff

---

**Freitag 13.12., weitere Termine bitte erfragen bei Frau Retzlaff**

**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

## 9.3 Literaturgesprächskreis

---

**Dienstags 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

## 9.4 Orgelcafé

---

**Mittwochs 19.2., 22.4.**

**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.

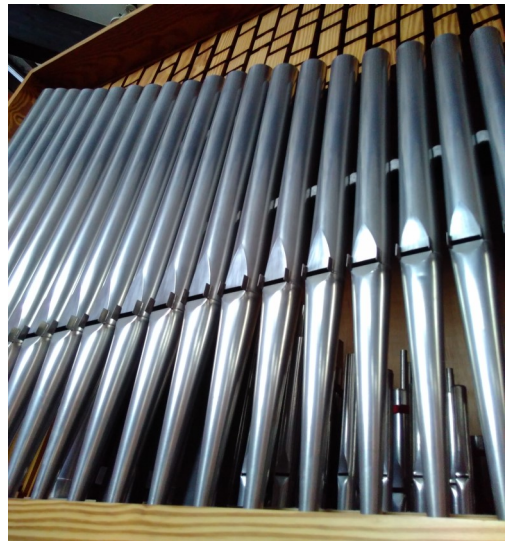
Zuerst gibt es ab 10.15 Uhr Kaffee und belegte Brötchen.

Gegen 10.50 Uhr wird der Organist / die Organistin in das Orgelkonzert einführen:

19.2. Eva Nesselrath (Alt) & Kwianha Djie (Orgel)

22.4. Christine Moraal

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



## 9.5 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

Um sich anzusehen, was wir so machen, sind alle herzlich zu unseren Aufführungen am **25.1.2020 um 18 Uhr** und am **26.1.2020 um 11 Uhr** im Gemeindesaal der Ev. Kirchengemeinde in der Frère-Roger-Straße 8-10.

Worum geht es?

### KLASSENTREFFEN

50 Jahre Abi an ST. LEONHARD

Die ehemaligen Schülerinnen, es war in der Zeit ein reines Mädchengymnasium, treffen sich zum "Wiederkennenlernen" in dem Hotel Zur Heide in Lichtenbusch, das von einer Ehemaligen geführt wird.

Das Wochenende bringt viele Erinnerungen zurück. Die Lebensläufe sind recht unterschiedlich und so werden die Erfahrungen und Lebenseinstellungen lebhaft ausgetauscht, begutachtet und kritisch beäugt.

Lachen und Ärger ist vorprogrammiert.

Da bleib es nicht aus, dass es zu amüsanten Geschichten kommt, aber auch zu nachdenklichen Anstößen.

Die 10 "Golden Annas" heißen Sie herzlich willkommen, sich unsere neue Produktion anzusehen.



## 9.6 Buch - Vorstellung

---

Mittwoch 12.2.

15.30 Uhr

Die Revolution der Eleganz:

**Die Modeschöpferin Coco Chanel,  
und Erinnerung an Karl Lagerfeld,**

der von 1983 bis zu seinem Tod im Jahr 2019 die kreativen Geschicke des Hauses Chanel leitete.

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



## 9.7 Literaturkreis am Mittwoch

---

Mittwochs 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

## 9.8 Patchwork Treff

---

Mittwochs 4.12., 22.1., 5.2., 4.3.,  
1.4.

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](mailto:uta-rodemerk@gmx.de)

Anmeldung über Uta Rodemerk unter Tel. 0241 / 36764



# 10. Wandern - Ausflüge - Exkursionen

## 10.1 Narzissenwanderung

---

Donnerstag 19.3.

14 Uhr

Anmeldung und weitere Infos direkt bei Irene Sosinka Tel. 0241 / 50 64 36

Narzissenwanderung rund um die Emburg



## 10.2 Die Struffelroute

---

Freitag 17.1.

11 Uhr

Anmeldung bitte bei Gisela Lenze unter 0241 / 9690648 oder [giaselal@icloud.com](mailto:giaselal@icloud.com)

Eine Rundwanderung mit mittelschweren Auf- und Abstiegen.

Dauer 4 - 5 Stunden, ca. 10 km

Treffpunkt ist der Parkplatz Filterwerk Roetgen/Dreilägerbachtalsperre, Am Filterwerk 1, 52159 Roetgen.

Bitte auf wetterfeste Kleidung achten und Rucksackverpflegung, evtl. Einkehr.

## 10.3 Rosenmontag im Struffelt

---

Montag 24.2.

11 Uhr

Anmeldung bitte bei Gisela Lenze unter 0241 / 9690648 oder [giaselal@icloud.com](mailto:giaselal@icloud.com)

Eine Rundwanderung mit mittelschweren Auf- und Abstiegen.

Dauer 4 - 5 Stunden, ca. 10 km

Treffpunkt ist der Parkplatz Filterwerk Roetgen/Dreilägerbachtalsperre, Am Filterwerk 1, 52159 Roetgen.

Bitte auf wetterfeste Kleidung achten und Rucksackverpflegung, evtl. Einkehr.



**!!! WICHTIG !!!**



**Für alle Wanderungen und Ausflüge gilt:**

Wir können keine Haftung übernehmen, Sie wandern in der Gruppe eigenverantwortlich.

# 10. Wandern - Ausflüge - Exkursionen

## 10.4 Freizeitgestaltung ohne Alkohol

---

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

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

### Dezember

**Samstag 14.12., 9.45 Uhr AC Bushof**

Die Wollroute in Eupen (Stadtwanderung: u.a. Tuchfabriken, Spinnereien, Kaufmannshäuser, Heimatmuseum).



### Januar

**Samstag 11.1., 10 Uhr AC Bushof**

Wanderung im Aachener Stadtwald z.T. auf schmalen Pfaden. Ca. 10 km, je nach Wetterlage.



### Februar

**Samstag 15.2., 8.30 Uhr AC Hbf (Bahn)**

DIE PEST - Westf. Landesmuseum für Archäologie in Herne.

### März

**Samstag 14.3., 9 Uhr AC Hbf (Bus)**

Rundwanderung Kalltal-Keltzerbach, 12 km ab Lammersdorf.



# 11. Sprachen

## 11.1 Französisch I

---

Für Anfänger

**Montags wöchentlich außer Ferien**

**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 wöchentlich außer Ferien**

**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 wöchentlich außer Ferien**

**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 wöchentlich außer Ferien**

**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 außer Ferien**

**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 außer Ferien

**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 5.12., dann ab 16.1.**  
**14tägig in ungeraden Kalenderwo-**  
**chen**

**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 14tägig in geraden Ka-**  
**lenderwochen, 12.12., ...**

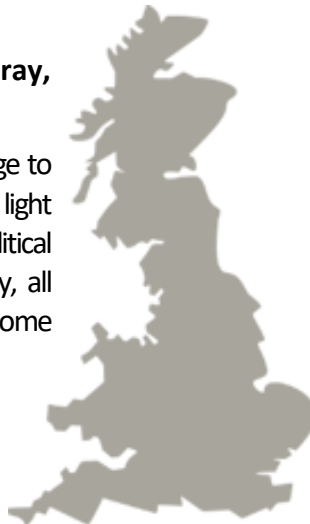
**18 - 19.30 Uhr**

**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 23.4.**

**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.



## 12.2 EÄW-Steuerungsgruppe

---

**Donnerstags wöchentlich**

**Nicht in den Ferien**

**Ab Januar:**

**Mittwochs ab 8.1. wöchentlich**

**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 23.1.**

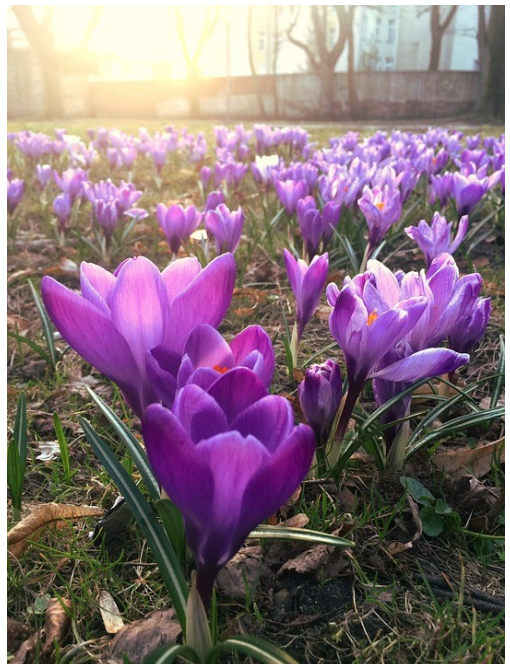
**11 - 17 Uhr**

**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.**



# 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

**10.30 Uhr Sitztanz**, 3. Dienstag im Monat

Anmeldung/Infos:

Ulrike Overs Tel. 0241 / 99 03 001

### Mittwochs

**16 Uhr Seniorenspielenachmittag**, wöchentlich

Anmeldung/Infos:

Ulrike Overs Tel. 0241 / 99 03 001



### Donnerstags

**16.30 Uhr Spanischtreff**, wöchentlich

**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

## Suche & Biete

---

Wir sind eine **begeisterte kleine Wandergruppe** und suchen ebenso freudige Wander/innen unabhängig vom Alter für Strecken unter anderem bis zu plus - minus 25 km. Ch. 1520

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

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](http://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:**

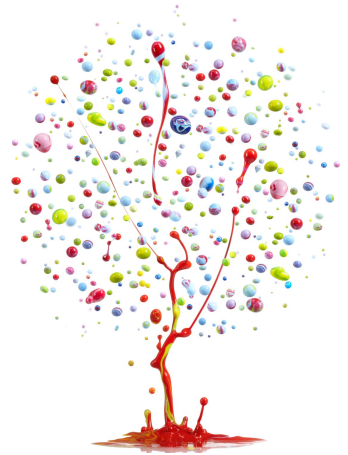
Evangelische Initiative  
„Engagiert älter werden“  
Annastraße 35  
52062 Aachen  
Tel. 0241 - 2 11 55  
info@engagiert-aelter-in-aachen.de  
www.engagiert-aelter-in-aachen.de



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. 89, Stand:** 19.11.2019 Änderungen vorbehalten

**Redaktionsschluss:**

Ausgabe April bis Juli 2020 ist der 30. Mai 2020

**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

