



# **PROGRAMM**

**2019**

---

**Januar – Februar – März**

**Seniorenbegegnungsstätten**

**Im Haus der Begegnung in Lübeck  
Im Gemeindehaus St. Georg in Travemünde**

## Friedensgebet

*Herr, mach mich zu einem Werkzeug deines Friedens,  
dass ich liebe wo man hasst;  
dass ich verzeihe, wo man beleidigt;  
das ich verbinde, wo Streit ist;  
dass ich die Wahrheit sage, wo Irrtum ist;  
dass ich den Glauben bringe, wo Zweifel droht;  
dass ich Hoffnung wecke, wo Verzweiflung quält;  
dass ich licht entzünde, wo Finsternis regiert;  
dass ich Freude bringe, wo der Kummer wohnt.*

*Herr, lass mich trachten:  
nicht, dass ich getröstet werde, sondern dass ich tröste;  
nicht dass ich verstanden werde, sondern dass ich verstehe;  
nicht, dass ich geliebt werde, sondern dass ich liebe.*

*Denn wer sich hingibt, der empfängt;  
Wer sich selbst vergisst, der findet;  
Wer verzeiht, dem wird verziehen;  
Und wer stirbt, der erwacht zum ewigen Leben. Amen*

*Franz von Assisi (1181 -1226)*

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

*ein gesegnetes neues Jahr wünsche ich Ihnen. Möge Sie das Friedensgebet von Franz von Assisi durch dieses neue Jahr begleiten und Sie Werkzeuge des Friedens sein.*

*Was Ihre Seniorenbegegnungsstätte in diesen Wintermonaten für Sie bereithält, finden Sie auf diesen nächsten Seiten. Ein Schwerpunkt wird die Gesundheit sein. So gibt es verschiedene Schnupperangebote im Bereich Bewegung und Entspannung. Seien Sie neugierig und mutig und probieren Sie Neues aus.*

*In einer gemeinsamen Initiative von Caritas Regionalstelle Lübeck mit AWO Kreisverband Lübeck und dem Ev.-Luth. Kirchenkreis Lübeck – Lauenburg in Kooperation mit Die Brockensammlung Lübeck e.V. führen wir in Lübeck die Notfalldose ein. Diese Dose können Sie bei uns ab Mitte Januar gegen eine Schutzgebühr von 1,- € erhalten.*



*Freuen Sie sich wieder auf viele schöne und anregende Begegnungen bei uns in der Seniorenbegegnungsstätte.*

*Gestalten Sie das Leben hier im Haus auch gerne mit, indem Sie mir Wünsche, Ideen und Anregungen für unsere Programmgestaltung zukommen lassen.*

*Möchten Sie sich ehrenamtlich bei uns engagieren, sei es in der Gästebetreuung oder mit einem neuen Angebot für eine Interessengruppe, so sind Sie bei uns herzlich willkommen. Rufen Sie gerne an oder schauen Sie rein.*

*Viel Freude beim Lesen und eine wundervolle Winterzeit wünscht Ihnen*

*Christa Wörmann  
Leiterin der Seniorenbegegnungsstätte*

**montags**

09.30 – 12.00 Uhr  
großer Saal      **Laienspielgruppe „Trau Dich“**  
Leitung: Sook Ja Lee-Gebauer

10.00 – 12.00 Uhr  
kleiner Saal      **Stricken für Jung und Alt**  
Leitung: Renate Schröder

14.00 – 17.30 Uhr  
großer Saal      **Schachgruppe**  
Leitung: Juri Schechtel

14.00 – 17.30 Uhr  
kleiner Saal      **Kniffelgruppe**

**dienstags**

13.30 – 14.30 Uhr  
1. Stock, R 23      **Ganzheitliches Gedächtnistraining**  
Leitung: Dagmar Gruhl

14.00 – 17.30 Uhr  
kl. und gr. Saal      **Gesellschaftsspiele und Bingo**

14.00 – 17.30 Uhr  
Werkraum      **Arbeiten mit Speckstein**  
Leitung: Günter Ehm

**mittwochs**

09.00 – 12.00 Uhr  
kl. Saal      **Frühstücken und Klönen**

09.00 – 12.00 Uhr  
Werkraum, 14-tägig      **Holzwerkstatt**

10.00 – 11.30 Uhr  
**jeden 2. und 4. Mi.**      **Literaturkreis**

13.30 – 14.30 Uhr  
Caritas, Fegefeuer 2      **Seniorengymnastik**  
Leitung: Günter Bendix Mohr

**mittwochs**

14.00 – 17.30 Uhr  
gr. + kl. Saal      **Skat, Rommé, Gesellschaftsspiele u.a.**

15.00 – 17.00 Uhr  
1. Stock, R 23      **Interkulturelle Gruppe**  
Leitung: Jutta De Martino

**donnerstags**

13.00 – 14.00 Uhr  
1. Stock      **Qi Gong**  
Leitung: Günter Bendix Mohr

14.30 – 17.00 Uhr  
kl. Saal      **Aquarellmalen**  
für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

**freitags**

9.00 – 13.00 Uhr  
**jeden 3. Fr.**  
Kosten:      **Kochen und Klönen**  
Leitung: Monika Brix  
6,00 €, Anmeldung erforderlich

14.30 – 16.30 Uhr  
gr. Saal      **Singen in froher Runde  
mit Klavierbegleitung**  
Leitung: Bernd Roß

**montags**

10.00 – 11.00 Uhr  
**jeden 1. u. 3. Mo.** **Gedächtnistraining**  
*Leitung: Doritt Trost*

**mittwochs**

08.50 – 09.50 Uhr (1) **Seniorengymnastik mit Musik**  
 10.00 – 11.00 Uhr (2) *Leitung: Leonie Kern (1.)*  
*Günter Mohr (2.)*

13.30 – 17.00 Uhr **Schachgruppe**  
*Leitung: Ulrich von Kries*

15.00 – 17.00 Uhr **Ökumenischer Frauennachmittag**  
*Leitung: Pastorin Möller*  
**1. Mi im Monat** Ein Nachmittag mit Liedern, Texten und Erzählungen und gemeinsamen Kaffeetrinken (Kostenbeitrag 2,00 €)  
 Ort: Ev. Gemeindehaus, Jahrmarktstr.14

**donnerstags**

09.30 – 11.30 Uhr  
 (03.01./07.02./07.02.) **Informationen zu Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung**  
 durch den „Verein für Betreuung und Selbstbestimmung in Lübeck e.V. im Malteserstift Haus St. Birgitta“

17.30 Uhr  
 (03.01./07.02./07.03.) **Stammtisch**  
 Casablanca, Vorderreihe 13  
*Leitung: Elisabeth Stolz*  
 Anmeldung erforderlich unter 04502-88 07 27

**freitags**

14.30 – 17.00 Uhr **Klönen und Spielen bei Kaffee und Keksen**  
*Leitung: Hildegard Jahn*

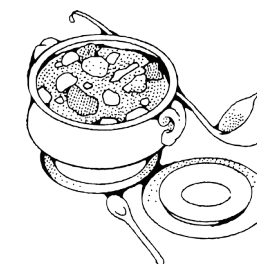
**täglich**

**In Gemeinschaft essen – Mittagstisch im Malteserstift Haus St. Birgitta**

Das Malteserstift Haus St. Birgitta in der Rose 30b bietet für Travemünder Seniorinnen und Senioren einen abwechslungsreichen Mittagstisch an. Sich an den gedeckten Tisch setzen und sich verwöhnen lassen, egal ob täglich, ab und zu oder auch mal ganz kurz entschlossen. In Gemeinschaft schmeckt es einfach besser!

Kosten: 5,00 €

Anmeldung unter Tel. 04502-86 10-50 oder in der Verwaltung im Haus St. Birgitta



## Januar

### Wie schnackt platt

Se müchen sick mool wedder up Plattdütsch ünnerhoolen? Enmol in Maant sitten wi tohoop un vertellen över Gott un de Welt orrer läsen lütte Geschichten vör – op platt.

Termin	<b>Montag, 07.01./ 04.02./ 04.03. 2019</b> 15.00 – 17.00 Uhr
Ort	Gemeindehaus St. Georg, <b>Travemünde</b>
Leitung	Klara Westphal

### Neujahrs-Frühstück

Frühstücken in Gemeinschaft und miteinander ins Gespräch kommen.

Termin	<b>Mittwoch, 23.01.2019</b> 10.00 Uhr
Ort	Haus der Begegnung, <b>Lübeck</b>
Kosten	4,00 €
Anmeldung	bis Freitag, den 18.01.2019

Termin	<b>Freitag, 25.01.2019</b> 10.00 Uhr
Ort	Gemeindehaus St. Georg, <b>Travemünde</b>
Kosten	4,00 €
Anmeldung	bis Freitag, den 18.01.2019



## Februar

### Essen in Gemeinschaft

In Gemeinschaft zu essen schmeckt einfach besser. Diesmal sind Sie herzlich zum Grünkohlessen eingeladen.

Termin	<b>Mittwoch, 20.02.2019</b> 12.00 Uhr
Ort	Haus der Begegnung, Großer Saal
Kosten	5,00 €
Anmeldung	bis Freitag, den 15.02.2019

## März

### Senioren – Gesundheitstage

Mit den Gesundheitstagen wollen wir verschiedene Angebote zum kennen lernen machen und Möglichkeiten aufzeigen, durch Achtsamkeit, Entspannung und Bewegung präventiv etwas für die Gesundheit zu tun. Seien Sie neugierig!

### Entspannung und Ruhe im Alltag finden

Richtig zu entspannen ist wichtig für unsere Gesundheit. Sie lernen verschiedene Entspannungstechniken, die sich nahezu überall anwenden lassen. Sie wirken positiv bei körperliche Beschwerden wie z. B. Schlafstörungen, Bluthochdruck oder Spannungskopfschmerz.

Termin	<b>Montag, 04.03.2019</b> 15.00 bis 16.00 Uhr
Ort	Haus der Begegnung, 1. Stock
Kosten	3,00 €
Leitung	Günter-Bendix Mohr
Anmeldung	bis Freitag, den 22.02.2019

**Atemarbeit: zu sich selbst kommen  
und eine aufrechte Haltung entwickeln**

Atemarbeit nach Prof. Ilse Middendorf kann Heilung von Körper, Geist und Seele fördern. Einfach mal aufatmen, innerlich wie äußerlich den eigenen unbewussten Atem erfahren und zulassen, damit Schmerzen, Beschwerden oder dunkle Gedanken sich nach und nach lösen können. Mit dieser Arbeit können die natürlichen Heilungsprozesse ihres Körpers unterstützt werden. Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, die Sie atmen lässt, und warme Socken.

Termin	<b>Montag, 11.03.2019</b>	10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Haus der Begegnung, 1. Stock	
Kosten	3,00 €	
Leitung	Annegret Lemke, Atemtherapeutin	
Anmeldung	bis Mittwoch, den 06.03.2019	

**Vortrag: Schüßler-Salze**

Die Schüßler-Salze sind biochemische Funktionsmittel. Diese sind für den Menschen lebensnotwendig. Schüßler-Salze bringen nicht noch zusätzliche Mineralstoffe in den Körper, mit denen er schon versorgt ist, sondern verbessern die Verwertung der vorhandenen Mineralstoffe.

Termin	<b>Mittwoch, 13.03.2019</b>	10.30 Uhr
Ort	Haus der Begegnung, Großer Saal	
Kosten	3,00 €	
Referentin	Helga Peters, Heilpraktikerin	
Anmeldung	bis Mittwoch, den 06.03.2019	

**Yoga**

Yoga zu üben, bedeutet, den eigenen Körper besser wahrnehmen zu lernen, die eigenen Grenzen zu erkennen und im Üben achtsam zu sein. Durch die Verbindung von Bewegung und Atem lassen sich die Konzentration steigern und Bewegungen zweckmäßig ausführen. Viele Körperhaltungen können auch im Sitzen in angepasster Form geübt werden. Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und warme Socken.

Termin	<b>Montag, 25.03.2019</b>	10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Haus der Begegnung, 1. Stock	
Kosten	3,00 €	
Leitung	Ingrid Bardubitzki, Yogalehrerin	
Anmeldung	bis Freitag, den 15.3.2019	

**Sturzprävention**

Die Sturzhäufigkeit im Alter nimmt zu. Die Folgen können gravierend sein und wer sich schon einmal bei einem Sturz verletzt hat, reagiert häufig mit Angst vor bestimmten Situationen und das Selbstvertrauen ist geschwächt. Wie Sie dem vorbeugen können, soll in diesem Kurs vermittelt durch Übungen zum Gleichgewicht, zur Kräftigung der Beinmuskulatur und zur Aufmerksamkeit.

Termine	<b>Mittwoch, 20.03 / 27.03 / 31.04.2019</b>	<b>15.00 bis 16.00 Uhr</b>
Ort	<b>Lübeck</b> im Haus der Begegnung	
Termine	<b>Montag, 18.03. / 01.04. / 08.04.2019</b>	<b>15.00 bis 16.00 Uhr</b>
Ort	Gemeindehaus St. Georg, <b>Travemünde</b>	
Kosten	12,00 €	
Leitung	Günter-Bendix Mohr	
Anmeldung	erforderlich bis Freitag, 15.03.2019	

## Lebenswege

Karin Lonnemann, Leiterin vom Malteserstift Haus St. Birgitta, wird an diesem Nachmittag aus ihrem Leben erzählen. Seien Sie neugierig!

Termin	<b>Montag, 11.03.2019</b>	14.30 Uhr
Ort	Gemeindehaus St. Georg, <b>Travemünde</b>	
Kosten	2,00 € für Kaffee und Gebäck	
Anmeldung	bis Mittwoch, den 06.03.2019	

## Den Frühling begrüßen

Wir stimmen uns auf den Frühling ein mit Liedern und Texten.

Termin	<b>Montag, 25.03.2019</b>	15.00 – 16.30 Uhr
Ort	Gemeindehaus St. Georg	
Kosten	2,00 €	
Anmeldung	bis Freitag, 22.03.2019	



## Anmeldung zu den Einzelveranstaltungen

Wenn keine andere Telefonnummer angegeben ist, erfolgt die Anmeldung über die Seniorenbegegnungsstätte

**Tel. 0451 - 709 87 70**

## Sie brauchen Hilfe, um an unseren Gruppen und Veranstaltungen teilzunehmen?

Das Caritasprojekt „Lichtblicke“ hat mit einem Stab von ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einen Begleit- und Besuchsdienst für Seniorinnen und Senioren sowie Menschen mit Behinderungen aufgebaut, um deren Aktivitäten und Mobilität zu stützen und zu erhalten, sowie die Freude und aktive Teilhabe wieder zu wecken.

**Möchten Sie diesen Dienst nutzen, rufen Sie uns gerne an:  
Tel.: 0451 - 79 94 61 23 (Dienstag und Mittwoch 9.30 – 12.30 Uhr)**

## Möchten Sie sich ehrenamtlich engagieren?

Die Arbeit in den Seniorenbegegnungsstätten wird durch viel ehrenamtliches Engagement getragen, sei es in der Gruppenleitung oder in der Gästebetreuung. So fühlen sich neue Gäste gleich aufgehoben, wenn sie persönlich angesprochen und willkommen geheißen werden.

Wir können noch gut Unterstützung brauchen. Wenn Sie sich gerne in einer engagierten und fröhlichen Gemeinschaft einbringen möchten, dann sind Sie bei uns richtig.

**Rufen Sie gerne an unter 0451 - 709 87 70**

## Rettung aus der Dose

Die Notfalldosen erhalten Sie bei uns in den Seniorenbegegnungsstätten, in der Caritas Seniorenberatungsstelle und in der Caritas Geschäftsstelle gegen eine Schutzgebühr von 1,- €. Mehr Informationen zu den Rettungsdosen entnehmen Sie bitte dem Flyer oder rufen an.

Informationen unter 0451 - 7098770



Die Ausgabe der Notfalldose ist eine gemeinsame Initiative von AWO Kreisverband Lübeck, Caritas Lübeck und Kirchenkreis Lübeck-Lauenburg in Kooperation mit Die Brockensammlung Lübeck e.V.

## Caritas - Seniorenberatung

Mit unserer Seniorenberatung wenden wir uns an alle, die Fragen zum Leben im Alter haben. Wir beraten Sie vertraulich und helfen Ihnen, sich in der Vielzahl der bestehenden Angebote und Anbieter zurecht zu finden.

Sie finden uns im Caritas Büro Moisling  
Hasselbreite 8  
23560 Lübeck  
Tel.: 0451 - 54 69 55 41

### Offene Sprechstunde:

Dienstags, 10:00 – 12:00 Uhr in Moisling,  
Mittwoch, 10:00 – 12:00 Uhr, im Caritashaus,  
Fegefeuer 2

und nach Vereinbarung

Caritasverband für das Erzbistum Hamburg e.V. Regionalstelle Lübeck .....	799 46 01
Caritas Seniorenbegegnungsstätten .....	709 87 70
Caritas ambulanter Pflegedienst .....	799 46 25
Caritas Seniorenenerholung.....	709 87-70
Caritas Seniorenberatung.....	54695541
Caritas Besuchsdienst „Lichtblicke“ .....	799 46 123
Caritas psychosoziale Krebsberatung .....	799 46 118
Malteserstift Haus St. Birgitta .....	045 02-86 100
Caritashaus Simeon .....	799 230
Pflegestützpunkt .....	122-49 03
.....	122-49 31
Betreuungsstelle der Hansestadt Lübeck.....	122-51 38
Verein für Betreuung und Selbstbestimmung in Lübeck e.V. ....	0451 -609 11 20
Wohnberatung „Wohnen im Alter“ .....	98 95 08-10
Seniorenbeirat .....	122- 10 16
<a href="http://www.caritas-im-norden.de /Luebeck">www.caritas-im-norden.de /Luebeck</a>	

## Impressum

Caritasverband für das Erzbistum Hamburg e.V.  
Regionalstelle Lübeck – Seniorenbegegnungsstätte  
Parade 4, 23522 Lübeck, Tel.:0451 - 709 87 70  
Text: Christa Wörmann  
Layout und Druck: ADiNet Digitaldruck, 0451 – 397 789 14  
[digitaldruck@diebruecke-luebeck.de](mailto:digitaldruck@diebruecke-luebeck.de)





Caritasverband für das Erzbistum Hamburg e.V.,  
Regionalstelle Lübeck  
Seniorenbegegnungsstätte  
Im Haus der Begegnung, Parade 4, 23552 Lübeck  
Im Gemeindehaus St. Georg, Rose 32, 23570 Lübeck-Travemünde

**Leitung:** Christa Wörmann, Parade 4, Zi. 35  
Telefon: 0451 - 709 87 70 (Mo – Mi – Do - Fr)  
**Email:** [christa.woermann@caritas-luebeck.de](mailto:christa.woermann@caritas-luebeck.de)  
[www.caritas-im-norden.de /luebeck](http://www.caritas-im-norden.de/luebeck)