



Caritas im Norden



CariTreffs

im Haus der Begegnung in Lübeck, Parade 4
im Gemeindehaus St. Georg in Travemünde, Rose 32



Programm
Januar - Februar - März 2023

Wünsche zum neuen Jahr

Ein bisschen mehr Friede und weniger Streit.
Ein bisschen mehr Güte und weniger Neid.
Ein bisschen mehr Liebe und weniger Hass.
Ein bisschen mehr Wahrheit - das wäre was.

Statt so viel Unrast ein bisschen mehr Ruh.
Statt immer nur Ich ein bisschen mehr Du.
Statt Angst und Hemmung ein bisschen mehr Mut.
Und Kraft zum Handeln - das wäre gut.

In Trübsal und Dunkel ein bisschen mehr Licht.
Kein quälend Verlangen, ein bisschen Verzicht.
Und viel mehr Blumen, solange es geht.
Nicht erst an Gräbern - da blühen sie zu spät.

Ziel sei der Friede des Herzens.
Besseres weiß ich nicht.

Peter Rosegger

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein krisengebeuteltes Jahr geht vorbei und jeder Jahreswechsel könnte ein ersehnter Neuanfang sein. Ich wünsche Ihnen ein frohes neues Jahr, viel Gesundheit und viel Neugier auf unsere spannenden Aktionen sowie Gruppenaktivitäten in den nächsten Monaten.

Mit dem neuen Jahr geht die Änderung des Namens von Seniorenbegegnungsstätte zu **CariTreff** einher. Wie gewohnt finden Veranstaltungen und Gruppenaktivitäten statt. Wir möchten uns weiteren Generationen öffnen und zusätzliche Angebote bzw. Projekte mit Ihnen gestalten.

Hierfür freuen wir uns über (inter-)kulturelle, kreative oder sportliche Anregungen. Wenn Sie sich mit Ihren Fertigkeiten und Ihrem Wissen bei uns einbringen möchten, melden Sie sich gern bei Frau Schneider unter der Tel: 0451-7098770. Außerdem möchten wir im CariTreff in Travemünde Smartphone-Sprechstunden anbieten und sind auf der Suche nach Ehrenamtlichen, die Lust haben, bei Problemen mit Smartphones oder Tablets, den Gästen vor Ort behilflich zu sein.

Nutzen Sie gern die Ehrenamtlichen der Smartphone-Sprechstunde Lübeck, die Sie auf Zuruf bei Problemen unterstützen. Außerdem sind in vielen Gruppenaktivitäten neue Teilnehmer*innen herzlich willkommen. Im Gedächtnistraining von Frau Gruhl, welches dienstags 13:30 Uhr stattfindet, sind noch freie Plätze. Einer Schnupperstunde steht nichts im Wege.

Über eine rege Beteiligung freuen wir uns bei unserem *Generationen-übergreifenden Projekt* mit der Kindertagesstätte Herz-Jesu. An einem Mittwoch im Quartal ab 10 Uhr treffen wir uns mit einigen Kindern der Kita, spielen, backen und klönen gemeinsam.

Was Ihre CariTreffe in diesem Winter für Sie bereithalten, finden Sie auf den folgenden Seiten. Freuen Sie sich wieder auf viele schöne und anregende Begegnungen.

Viel Freude beim Lesen und eine schöne Winterzeit wünscht Ihnen

Ulrike Schneider

Leiterin der CariTreffe

Smartphone-Sprechstunde

Termine können individuell und zeitnah in Lübeck vereinbart werden.

Einsteiger*innen können unter Anleitung unserer Ehrenamtlichen in geschütztem Rahmen erste Schritte in die digitale Welt wagen oder ihre Kenntnisse vertiefen.

Bei Problemen mit Ihrem Smartphone oder Tablet dürfen Sie sich gern an uns wenden. Bitte melden Sie sich vorher unter folgender Telefonnummer an: **0451 - 709 87 70.**

montags

10.00 – 12.00 Uhr
EG, Kleiner Saal

Stricken für Jung und Alt

Leitung: Renate Schröder

11.00 – 12.00 Uhr
Gymnastikraum

Seniorengymnastik I (Sitzgymnastik)

Leitung: Bettina Tischmeyer

14.00 – 17.30 Uhr
EG, Großer Saal

Schachgruppe Spielfreudige Teilnehmer*innen gesucht! Leitung: Juri Schechtel

14.00 – 17.30 Uhr
EG, Kleiner Saal

Kniffelgruppe Spielfreudige Teilnehmer*innen gesucht!



14.30 – 15.30 Uhr
Gymnastikraum

Senioren-Yoga

Leitung: Gesa Jörgensen

dienstags

11.00 – 12.00 Uhr
Gymnastikraum

Seniorengymnastik II

Leitung: Bettina Tischmeyer

13.30 – 14.30 Uhr
1. Stock, R 1.3

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Leitung: Dagmar Gruhl

14.00 – 17.30 Uhr
EG, Großer und kleiner Saal

Gesellschaftsspiele, Canasta u.a.

Spielfreudige Teilnehmer*innen gesucht!

14.00 – 17.30 Uhr
Keller, Werkraum

Arbeiten mit Speckstein

Leitung: Günter Ehm

mittwochs

09.00 – 12.00 Uhr
Keller, Werkraum, 14-tägig

Holzwerkstatt

14.00 – 17.30 Uhr
EG, Großer und kleiner Saal

Skat, Rommé, Gesellschaftsspiele u. a.

Spielfreudige Teilnehmer*innen gesucht!

14.30 – 17.00 Uhr
1. Stock, R 1.3

Interkulturelle Gruppe

Leitung: Jutta De Martino

donnerstags

13.00 – 14.00 Uhr
Gymnastikraum

Qi Gong

(Chinesische meditative Bewegungsformen)

Leitung: Herr Schmitt-Schech

14.30 – 17.00 Uhr
EG, Kleiner Saal

Aquarellmalen

für Anfänger*Innen und Fortgeschrittene

freitags

14.30 – 16.30 Uhr
EG, Großer Saal

Singen in froher Runde mit Klavierbegleitung

Leitung: N. N.



montags

15.00 – 16.30 Uhr
jeden 2. Montag

Singen in Travemünde
Jeden 2. Monat im Monat werden Volkslieder gesungen.
Leitung: Gisela Wegener und Margrit Engel
09.01.2023 / 13.02.2023 / 13.03.2023

mittwochs

09.00 – 10.00 Uhr (1)
10.15 – 11.30 Uhr (2)

Seniorengymnastik (Sitzgymnastik)
Leitung: Karin

donnerstags

09.30 – 11.30 Uhr
(05.01./02.02./02.03.)

Informationen zu Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung
durch den „Verein für Betreuung und Selbstbestimmung in Lübeck e.V.“
im Malteserstift Haus St. Birgitta
(jeden ersten Donnerstag im Monat)

17.15 Uhr

Stammtisch
Leitung: Elisabeth Stolz
12.01.2023 / 02.02.2023 / 02.03.2023
Jeweils im „Olympos“,
Kurgartenstraße 52 in Travemünde
Um Anmeldung wird unter 04502 - 880 727
gebeten.

freitags

14.30 – 17.00 Uhr

Klönen und Spielen
Leitung: Hildegard Jahn

Januar

Generationenübergreifendes Projekt mit der Kita Herz-Jesu

Hier trifft einmal im Quartal Jung auf Alt. Bei unterschiedlichen Aktionen wie z. B. Märchenstunde, Basteln, Backen soll Raum für Begegnungen zwischen den Generationen geschaffen werden. An diesem Termin wird ein Märchen geschaut.

Termin **Mittwoch, 11.01.2023** 10.00 Uhr
Ort Haus der Begegnung, Großer Saal, **Lübeck**
Anmeldung bis Montag, den 09.01.2023

Filmnachmittag in Lübeck, Parade 4

Es macht einfach mehr Spaß, einen Film gemeinschaftlich anzuschauen, gemeinsam zu lachen, gemeinsam Spannung zu erleben oder sich später über den Film zu unterhalten. Freuen Sie sich auf einen spannenden und unterhaltsamen Filmnachmittag mit Kaffee und Kuchen!

Termin **Mittwoch, 18.01.2023** 14.00 Uhr
Ort Haus der Begegnung, Großer Saal, **Lübeck**
Kosten 3,00 € (ausgenommen Teilnehmer*innen vom letzten Filmnachmittag)
Anmeldung bis Montag, den 16.01.2023

Februar

Neujahrs-Frühstück in Travemünde, Rose 32

Frühstücken in Gemeinschaft und miteinander ins Gespräch kommen.

Termin **Mittwoch, 01.02.2023** 10.00 Uhr
 Ort Gemeindehaus St. Georg, **Travemünde**
 Kosten 4,00 €
 Anmeldung bis Freitag, den 27.01.2023

Essen in Gemeinschaft in Lübeck, Parade 4

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

Termin **Mittwoch, 08.02.2023** 12.00 Uhr
 Ort Haus der Begegnung, Großer Saal, **Lübeck**
 Kosten 6,00 €
 Anmeldung bis Mittwoch, den 01.02.2023

Neujahrs-Frühstück in Lübeck, Parade 4

Frühstücken in Gemeinschaft und miteinander ins Gespräch kommen.

Termin **Mittwoch, 22.02.2023** 10.00 Uhr
 Ort Haus der Begegnung, Großer Saal, **Lübeck**
 Kosten 4,00 €
 Anmeldung bis Freitag, den 17.02.2023

März

Schulung in Lübeck: „Digital unterwegs“

Wollten Sie schon immer einmal wissen, wie ein Tablet oder ein Smartphone funktioniert? Dann sind Sie bei unserer Schulung „Digital unterwegs“ genau richtig. Wir geben Ihnen erste Einblicke in die digitale Welt, die immer präsenter wird. Es wird Ihnen in einfachen Schritten die Funktionsweise eines Tablets oder Smartphones erklärt. Bringen Sie gern Ihr Smartphone oder Tablet mit. Vor Ort stehen Ihnen aber auch Tablets zum Ausprobieren zur Verfügung. Unsere Ehrenamtlichen freuen sich schon auf Sie und stehen Ihnen im Anschluss beratend zur Seite.

Termin **Mittwoch, 01.03.2023** 15.00 – 16.00 Uhr
 Ort Haus der Begegnung, Großer Saal, **Lübeck**
 Kosten 3,00 €
 Anmeldung bis Montag, den 27.02.2023

Filmnachmittag in Travemünde, Rose 32

Es macht einfach mehr Spaß, einen Film gemeinschaftlich anzuschauen, gemeinsam zu lachen, gemeinsam Spannung zu erleben oder sich später über den Film zu unterhalten. Freuen Sie sich auf einen spannenden und unterhaltsamen Filmnachmittag mit Kaffee und Kuchen!

Termin **Montag, 27.03.2023** 14.00 Uhr
 Ort Gemeindehaus St. Georg, **Travemünde**
 Kosten 3,00 €
 Anmeldung bis Freitag, den 24.03.2023

Anmeldung zu Gruppenangeboten und Einzelveranstaltungen

Wenn keine andere Telefonnummer angegeben ist, erfolgt die Anmeldung über den CariTreff. Für einige regelmäßige Angebote, wie Bewegungsangebote oder Gedächtnistraining, Yoga, Seniorengymnastik und Qi Gong wird eine Kursgebühr von 30 Euro für 10 Termine erhoben.

Tel. 0451 - 709 87 70

Fühlen Sie sich einsam und möchten gern mit jemanden klönen?

Das Caritasprojekt „Lichtblicke“ hat mit einem Team von Ehrenamtlichen vor 12 Jahren den Begleit- und Besuchsdienst für Senior*innen sowie Menschen mit Behinderungen ins Leben gerufen, um einsamen Menschen einen Lichtblick in der Woche zu schenken.

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

Rettung aus der Dose

Die Notfalldosen für Ihren Kühlschrank erhalten Sie bei uns im CariTreff, im K-Punkt und in der Caritas Geschäftsstelle gegen eine Schutzgebühr von 2 €.

Mehr Informationen zu den Rettungsdosen unter 0451 - 709 87 70



Caritasverband für das Erzbistum Hamburg e. V.	
Caritas Lübeck.....	799 46 01
CariTreffs	709 87 70
Caritas ambulanter Pflegedienst.....	799 46 25
Caritas Besuchsdienst „Lichtblicke“	799 46 123
Caritas psychosoziale Krebsberatung	799 46 118
Malteserstift Haus St. Birgitta.....	0 45 02 - 86 100
Caritashaus Simeon	799 230
Pflegestützpunkt	122 - 49 03
Betreuungsbehörde der Hansestadt Lübeck	122 - 51 38
Verein für Betreuung und Selbstbestimmung in Lübeck e. V.....	609 11 20
Wohnberatung „Wohnen im Alter“	989 508-10
Seniorenbeirat	122 - 10 16

www.caritas-im-norden.de/Luebeck

Impressum:

Caritasverband für das Erzbistum Hamburg e.V.
Caritas Lübeck – CariTreffs
Parade 4, 23522 Lübeck
Tel.: 04 51 - 709 87 70
Text: Ulrike Schneider
Layout und Druck: Druckerei Hans Brüggmann OHG,
Tel. 04 51- 58 29 010, www.brueggmann-druck.de



Caritasverband für das Erzbistum Hamburg e. V.,
Caritas Lübeck
CariTreffe

im Haus der Begegnung, Parade 4, 23552 Lübeck
im Gemeindehaus St. Georg, Rose 32, 23570 Lübeck-Travemünde

Leitung: Ulrike Schneider, Parade 4, Zi. 35

Telefon: 04 51 - 709 87 70 (Mo – Mi – Do – Fr)

E-Mail: ulrike.schneider@caritas-im-norden.de

www.caritas-im-norden.de/luebeck