



CariTreffs

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



Programm
Juli - August - September 2023

Schöne Sommerzeit

Es riecht nach Sommer ringsumher,
nach prallen Blüten, satt und schwer,
nach trockenem Gras und grünem Laub,
nach reifem Korn und Blütenstaub.

Glühendheiß vom Himmelszelt
der Sonnenschein herniederfällt.
Ein Flimmern durch die Lüfte zieht,
die Grillen zirpen froh ihr Lied.

Im grünen Farn die Mücken spielen,
am Tümpelrand die Frösche schielen.
Die Bienen hängen sich mit Freud'
an der Heide Glockenkleid.

Schmetterlinge aller Arten
tauchen ein im Blütengarten.
Kein Windhauch sich nur regen mag
an diesem schönen Sommertag.

Annegret Kronenberg

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Monate vergehen wie im Fluge und endlich steht der lang ersehnte Sommer mit seinen warmen Temperaturen und seiner Blütenpracht vor der Tür. Auch in den Sommermonaten halten Ihre CariTreffe spannende Veranstaltungen für Sie bereit. Viel Spaß beim Durchstöbern unseres Programms.

Im CariTreff Travemünde stößt der Smartphone-Kurs von Monika auf große Resonanz, so dass ein weiteres Angebot in Form einer Smartphone-Sprechstunde von Jörg-Henry Bleeck vorgehalten werden kann. Melden Sie sich gern bei Fragen rund um Ihr Smartphone oder Tablet bei uns. Wir besprechen gern einen individuellen Termin mit Ihnen.

Neue Gruppenmitglieder sind in beiden Sitzgymnastik-Gruppen im CariTreff Travemünde herzlich willkommen. Einer Schnupperstunde steht nichts im Wege.

Im CariTreff in der Lübecker Innenstadt können Sie sich von Petra Biskamp am Mittwoch, den 19.07.2023 auf eine kulinarische Reise durch Marokko mitnehmen lassen. Mit ca. 10 Teilnehmenden kochen wir ein marokkanisches Menü und genießen es gemeinsam.

Verpassen Sie nicht unser jährliches Sommerfest in der Parade am Freitag, den 04.08.2023. Für Musik wird Herr Behrenbeck mit seinem Akkordeon sorgen. Außerdem schmeißen wir mal wieder den Grill an. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Ankündigung

14-tägige Sommerschließzeit im CariTreff Lübeck in der Parade 4:
Montag, 07.08.2023 bis Freitag, 18.08.2023

Für den CariTreff Travemünde gibt es **keine** Sommerschließzeit.

Viel Freude beim Lesen und eine schöne Sommerzeit 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

Fit im Alltag I (Seniorengymnastik)

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

Kniffel, Rummykub Spielfreudige Teilnehmer*innen gesucht!

14.30 – 15.30 Uhr
Gymnastikraum

Senioren-Yoga

Leitung: Gesa Jörgensen



dienstags

11.00 – 12.00 Uhr
Gymnastikraum

Fit im Alltag II (Seniorengymnastik)

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

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, Rummykub, Doppelkopf, Mensch-ärgere-Dich-nicht 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.



Smartphone-Sprechstunde

Termine können individuell für den CariTreff in Travemünde vereinbart werden.

Bei Fragen rund um das Smartphone oder Tablet steht Ihnen unser Ehrenamtlicher der Smartphone-Sprechstunde zur Verfügung.

Vereinbaren Sie einen Termin unter der Telefonnummer 0451 - 709 87 70 oder LebenimAlter-HL@caritas-im-norden.de.

montags

15.00 – 16.30 Uhr **Singen in Travemünde**
 Jeden 2. Monat im Monat werden Volkslieder und Schlager gesungen.
Leitung: Gisela Wegener
 10.07.2023 / 14.08.2023 / 11.09.2023

mittwochs

09.00 – 10.00 Uhr (1) **Seniorengymnastik** (Sitzgymnastik)
 10.15 – 11.30 Uhr (2) *Leitung: Karin*

donnerstags

09.30 – 11.30 Uhr **Informationen zu Vorsorgevollmacht und
 Betreuungsverfügung**
 (06.07./03.08./07.09.) durch den „Verein für Betreuung und Selbstbestimmung in Lübeck e.V.“ im Malteserstift Haus St. Birgitta (jeden ersten Donnerstag im Monat)

17.30 Uhr **Stammtisch** *Leitung: Elisabeth Stolz*
 06.07.2023 / 03.08.2023 / 07.09.2023
 Jeweils im Seebär, Vorderreihe 51a in Travemünde. Um Anmeldung wird unter 4502 - 880 727 gebeten.

freitags

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

Juli

Gemeinsam Marokkanisch kochen

Gemeinsam kochen und essen verbindet die Kulturen. Petra Biskamp kocht zusammen mit uns marokkanisch und nimmt uns mit auf eine Reise durch den Nordwesten Afrikas und durch ihr eigenes Leben. Folgendes Menü werden wir gemeinsam schnippeln und kochen: Salat marokkain, Saures Huhn, Kartoffelsticks sowie Orangen an Zimt und Minze.

Termin **Mittwoch, 19.07.2023** 10.00 Uhr
 Ort Haus der Begegnung, Großer Saal + Küche, **Lübeck**
 Kosten 6,00 €
 Anmeldung bis Freitag, den 14.07.2023

„Magie der Farben“ – Eine Lesung im Garten

Mit Texten von Hermann Hesse und Christopher Moore.
 Vorgelesen von Barbara Palsherm-Schäfer und Ilse-Marie Spitzer.

Termin **Donnerstag, 20.07.2023** 15.00 Uhr
 Ort Haus der Begegnung, Garten, **Lübeck**
 Kosten 3,00 €
 Anmeldung bis Montag, den 17.07.2023

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. Wir machen an dem Termin einen Ausflug zum Wasserspielplatz und ein Picknick.

Termin **Mittwoch, 26.07.2023** 10.00 Uhr
 Ort Haus der Begegnung, Großer Saal, **Lübeck**
 Anmeldung bis Montag, den 24.07.2023

Kurs: Mobil im Alter – sicher unterwegs mit Smartphone und Tablet

Wollten Sie schon immer einmal wissen, wie ein Tablet oder ein Smartphone funktioniert? Dann sind Sie bei unserem 5-tägigen Kurs genau richtig. Die ausgebildete SilverSurferin Monika Schmidt gibt Ihnen erste Einblicke in die digitale Welt, die immer präsenter wird. Innerhalb von fünf Terminen setzen Sie sich mit Ihrem eigenen Gerät auseinander, lernen die unterschiedlichen Funktionen kennen und besprechen das Thema Sicherheit.

Termine **Donnerstag, 27.07.2023, 03.08.2023, 10.08.2023, 17.08.2023 und 24.08.2023** 10.00 – 12.00 Uhr
 Ort Gemeindehaus St. Georg, **Travemünde**

August

Sommerfest

Lassen Sie uns wieder gemeinsam den Sommer feiern – mit Bratwurst anderen leckeren Köstlichkeiten, mit Musik sowie fröhlichem Gesang und einer kleinen Aufführung der Kita Herz-Jesu.

Termin **Freitag, 04.08.2023** 13.00 – 16.30 Uhr
 Ort Haus der Begegnung, **Lübeck**
 Kosten 7,00 €
 Anmeldung erforderlich bis Freitag, den 28.07.2023

September

Frühstück in Travemünde, Rose 32

Frühstücken in Gemeinschaft und miteinander ins Gespräch kommen.

Termin **Mittwoch, 13.09.2023** 10.00 Uhr
 Ort Gemeindehaus St. Georg, **Travemünde**
 Kosten 5,00 €
 Anmeldung bis Freitag, den 08.09.2023

Frühstück in Lübeck, Parade 4

Frühstücken in Gemeinschaft und miteinander ins Gespräch kommen.

Termin **Mittwoch, 20.09.2023** 10.00 Uhr
 Ort Haus der Begegnung, Großer Saal, **Lübeck**
 Kosten 5,00 €
 Anmeldung bis Freitag, den 15.09.2023

Informationstag „Älter werden in Lübeck“

Die Hansestadt Lübeck, Bereich Soziale Sicherung, führt wieder einen Informations- und Ausstellungstag zum Thema **Älter werden in Lübeck** durch. Neben Informationsständen sind auch Vorträge sowie eine Aktionsfläche für Aktivitäten geplant. Der Bereich „Leben im Alter“ und die „Seniorenberatung“ der Caritas Lübeck werden vor Ort sein. Kommen Sie gern vorbei und besuchen uns am Caritas-Stand.

Termine **Freitag, 29.09.2023** **Uhrzeit fehlt**
 Ort Musik- und Kongresshalle Lübeck,
 Willy-Brandt-Allee 10

Seniorenberatung und Digitalisierungsprojekt bei der Caritas

Ab sofort bietet die Caritas die Seniorenberatung im Fegefeuer 2 an. Wenn Sie *Rund ums Alter* Fragen haben, dann sind Sie bei Frau Herrmann genau richtig. Zusätzlich hat sie die Senior*innen-Gruppe **CariGold** zum Thema „Digitalisierung, was geht noch mehr mit dem Handy?“ gegründet. Diese findet jeden Donnerstag 10.00 – 12.00 Uhr im Caritas-Eck (Mühlenstr. 52) statt. In einer entspannten Runde werden bei Kaffee und Kuchen Tipps sowie Tricks gezeigt, die das Leben im digitalen Alltag erleichtern können.



Dieses Projekt wird von der Deutschen Fernsehlotterie unterstützt. Anmeldung gern erwünscht unter 0451 - 799 46 21.

Seniorenberatung: Mo – Fr, Fegefeuer 2, 23552 Lübeck
Senior*innengruppe: „CariGold“ jeden Do 10.00 – 12.00 Uhr, Mühlenstraße 52 im Caritas-Eck, Lübeck

Anmeldung zu Gruppenangeboten und Einzelveranstaltungen des CariTreffs

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 - 799 46 123 (Mittwoch 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
Caritas Seniorenberatung.....	799 46 21
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