



Seniorenbegegnungsstätten

im Haus der Begegnung in Lübeck, Parade 4

im Gemeindehaus St. Georg in Travemünde, Rose 32



Programm April · Mai · Juni 2022

Hallo Frühling!

*Hallo Frühling, kommst du bald?
Der Winter war so lang und kalt.
Ich sehne mich nach schönem Grün
und Blumen, die im Felde blüh'n.
Schneeglöckchen aus der Erde schaut,
der letzte Schnee ist weggetaut.
Wenn Weidekätzchen Knospen treiben,
dann wirst du sicher bei uns bleiben.
Und wenn die Vög'lein wieder singen
wird auch mein Herz vor Freude springen.
Der dicke Pelz hängt nun im Schrank,
nun wird es wärmer Gott sei Dank.
Verschlossen sind die Wintersachen,
die Kinder singen und sie lachen.
Auch meine Seele taut nun auf;
komm, Frühling komm, ich freu' mich drauf!*

(Heiner Hessel)

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Vorboten des Frühlings lassen grüßen. Der milde Winter lässt die Natur schon früh erwachen und wir erfreuen uns bereits an den ersten Blüten, an zarten Düften, am Singen der Vögel und am Frühlingserwachen der eigenen Lebensgeister.

Weiterhin müssen wir bei Begegnungen im Haus Vorsicht wahren, damit alle Gäste, Ehrenamtliche und Honorarkräfte gesund bleiben.

Bitte informieren Sie sich regelmäßig darüber, ob es Einschränkungen oder neue Regelungen bezüglich Covid-19 in unserem Haus gibt.

Was Ihre Seniorenbegegnungsstätten in diesem Frühling für Sie bereithalten, finden Sie auf den folgenden Seiten. Freuen Sie sich wieder auf viele schöne und anregende Begegnungen bei uns in den Räumlichkeiten der Gemeindehäuser. In vielen Gruppenaktivitäten sind neue Teilnehmer*innen herzlich willkommen. Melden Sie sich gern bei uns, wenn Sie Informationen über die verschiedenen Angebote benötigen oder einfach einmal reinschnuppern möchten (Tel.: 0451 – 709 87 70).

Gestalten Sie das Leben hier im Haus auch gerne mit, indem Sie uns Wünsche, Ideen und Anregungen für unsere Programmgestaltung zukommen lassen. Des Weiteren freuen wir uns sehr über Vortragsideen für Informationsnachmittage.

Wenn Sie sich ehrenamtlich bei uns engagieren möchten, sei es in der Gästebetreuung während der Gruppenaktivitäten oder mit einem neuen Gruppenangebot, so sind Sie bei uns herzlich willkommen. Rufen Sie gerne an oder schauen Sie rein.

Ankündigungen:

Auch in diesem Jahr soll *Reisen ohne Koffer* – Tageserholung für Seniorinnen und Senioren im Theodor-Schwartz-Haus in Brodten stattfinden. Allerdings wird sich erst im Juni entscheiden, ob die Gruppen 5 oder 10 Tage fahren werden. Die Seniorenerholung bietet Ihnen eine schöne Zeit ohne die üblichen Beschwerlichkeiten wie Koffer packen und lange Anreise.

Gereist wird an den folgenden Terminen:

18.07. – 29.07.2022 Caritas Lübeck Tel. 709 87-70

01.08. – 12.08.2022 Arbeiterwohlfahrt,
Kreisverband Lübeck Tel. 798 840

15.08. – 26.08.2022 Deutsches Rotes Kreuz Tel. 192 19

Für Fragen und Anmeldung wenden Sie sich bitte an den jeweiligen Verband.

Viel Freude beim Lesen und eine schöne Frühlingszeit wünscht Ihnen

Ulrike Schneider

Leiterin der Seniorenbegegnungsstätte

Regelmäßige Gruppen in Lübeck, Parade 4 (Haus der Begegnung)

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: Erika Touhidi



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, Skat 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
- 10.00 – 12.00 Uhr
EG, Großer Saal
Generationenübergreifendes Projekt mit der Kita Herz-Jesu
- Hier trifft einmal im Monat Jung auf Alt. Bei unterschiedlichen Aktionen wie z. B. Märchenstunde, Basteln, Backen soll Raum für Begegnungen zwischen den Generationen geschaffen werden.
- Termine: 20.04.2022 und 08.06.2022**
Anmeldung erfolgt über Frau Schneider 0451 - 709 87 70.

Regelmäßige Gruppen in Lübeck, Parade 4 (Haus der Begegnung)

- 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
- 15.00 – 17.00 Uhr
1. Stock, R 1.3
Smartphone-Sprechstunde
14-tägig

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**.

Ab sofort sind wir offizieller Erfahrungsort des DigitalPakts Alter. Die Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) und der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen fördert die digitale Teilhabe älterer Generationen.



freitags

- 14.30 – 16.30 Uhr
EG, Großer Saal
Singen in froher Runde mit Klavierbegleitung
Leitung: N. N.



montags

15.00 – 17.00 Uhr **Wie schnack platt – Plattdeutschgruppe**
jeden 1. Montag Leitung: Karla Westphal

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.

mittwochs

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

donnerstags

09.30 – 11.30 Uhr **Informationen zu Vorsorgevollmacht und**
 (07.04./05.05./02.06.) **Betreuungsverfügung**
 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
 07.04.2022
 05.05.2022
 02.06.2022
 Jeweils im Restaurant Kaisergarten,
 Vorderreihe 21 in Travemünde.
 Um Anmeldung wird unter 04502 - 880 727
 gebeten. Bitte bringen Sie Ihren Impfausweis
 und Personalausweis mit.

freitags

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

April

Essen in Gemeinschaft in Lübeck, Parade 4

Da das Essen in Gemeinschaft im Februar nicht stattfinden konnte, wird es im April nachgeholt. Grünkohl schmeckt auch im Frühjahr.

Termin **Mittwoch, 27.04.2022** 12.00 Uhr
 Ort Haus der Begegnung, Großer Saal, **Lübeck**
 Kosten 6,00 €

Frühjahrs-Singen

Wir besingen den Frühling mit seinen wundervollen Liedern. Und – singen macht Spaß, gute Laune und ist Balsam für die Seele! Es erwartet Sie eine Vielfalt von Liedern. Begleitet werden wir von Frau Wegener am Klavier und Frau Bergmann an der Querflöte. Für Kaffee und Kuchen wird gesorgt.

Termin **Montag, 25.04.2022** 15.00 Uhr - 16.30 Uhr
 Ort Gemeindehaus St. Georg, **Travemünde**
 Kosten 3,00 €
 Anmeldung bis Freitag, den 22.04.2022

Mai

Vortrag: Pflegeversicherung – Voraussetzungen und Leistungen

Welche Leistungen bietet die Pflegeversicherung? Wer trägt die Kosten für Pflege? Wie erhalte ich Unterstützung? Der Pflegestützpunkt der Hansestadt Lübeck informiert bei einem 1,5 stündigen Vortrag über Leistungen und Voraussetzungen der Pflegeversicherung. Im Anschluss wird es Raum für Fragen geben.

Termin **Donnerstag, 05.05.2022** 10.30 Uhr
 Ort Haus der Begegnung, Großer Saal, **Lübeck**
 Kosten kostenlos
 Anmeldung bis Donnerstag, den 28.04.2022

Frühstück in Lübeck, Parade 4

Frühstücken in Gemeinschaft und miteinander ins Gespräch kommen.

Termin **Mittwoch, 11.05.2022** 10.00 Uhr
 Ort Haus der Begegnung, **Lübeck**
 Anmeldung bis Freitag, den 06.05.2022

Dank der Spendenaktion „Hilfe im Advent – Gemeinsam gegen einsam“ ist dieses Frühstück kostenlos, die Teilnehmerzahl ist auf 25 begrenzt!

Vortrag: Pflegeversicherung – Voraussetzungen und Leistungen

Welche Leistungen bietet die Pflegeversicherung? Wer trägt die Kosten für Pflege? Wie erhalte ich Unterstützung? Der Pflegestützpunkt der Hansestadt Lübeck informiert bei einem 1,5 stündigen Vortrag über Leistungen und Voraussetzungen der Pflegeversicherung. Im Anschluss wird es Raum für Fragen geben.

Termin **Mittwoch, 25.05.2022** 14.00 Uhr
 Ort Gemeindehaus St. Georg, **Travemünde**
 Kosten kostenlos
 Anmeldung bis Montag, den 23.05.2022

Juni

Hybrider Vortrag: Einführung Online-Banking

Ihre Bankfiliale schließt und Sie müssen weit fahren, um Ihre Überweisungen einzuwerfen? Online-Banking hat viele Vorteile, häufig ist diese Möglichkeit der Kontoführung auch kostengünstiger als ein normales Bankkonto. Welche Schritte Sie gehen müssen, um Online-Banking einzurichten, welche Geräte nötig sind und worauf Sie achten sollten, wird Ihnen bei dieser Veranstaltung vorgestellt.

Über Zoom werden uns Mitarbeiter*innen des Digitalen Engels aus Berlin zugeschaltet sein.

Termin **Donnerstag, 16.06.2022** 10.00 Uhr
 Ort Haus der Begegnung, Großer Saal, **Lübeck**
 Referent*in Digitaler Engel und lokale Bank
 Kosten kostenlos
 Anmeldung bis Freitag, den 10.06.2022

Frühstück in Travemünde, Rose 32

Frühstücken in Gemeinschaft und miteinander ins Gespräch kommen.

Termin **Mittwoch, 22.06.2022** 10.00 Uhr
 Ort Gemeindehaus St. Georg, **Travemünde**
 Kosten 4,00 €
 Anmeldung bis Freitag, den 17.06.2022

Information zu den Corona-Regelungen in den Begegnungsstätten:

Damit sich weiterhin die Menschen entspannt in den Begegnungsstätten aufhalten und begegnen können, möchten wir Sie darum bitten, die aktuellen Regelungen bezüglich der Corona-Pandemie zu berücksichtigen.

- Um andere Personen nicht zu gefährden, bleiben Sie bitte zuhause, wenn Sie sich krank fühlen, Fieber oder Atemwegsprobleme haben.
- Es gilt die 2-G-Regelung (Geimpft, Genesen). Stand: März 2022. Bitte beachten Sie die sich ändernden Regeln in den folgenden Monaten.
- Bitte tragen Sie beim Betreten des Hauses, in den Fluren und im Treppenhaus sowie in den Sanitärbereichen einen Mund-Nasen-Schutz. An Ihrem Platz können Sie die Maske abnehmen.
- Bitte waschen bzw. desinfizieren Sie Ihre Hände bei der Ankunft im Haus gründlich.
- Bitte achten Sie auf den Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen, besonders in den Eingangsbereichen und in den Treppenhäusern.
- Bitte beachten Sie die allgemeine Husten- und Niesetikette und husten bzw. niesen Sie bitte in die Armbeuge oder Taschentuch.
- Spielen Sie Karten oder Gesellschaftsspiele (sofern das auf Abstand möglich ist), dann bitte nicht mit den Händen ins Gesicht fassen und anschließend die Hände gründlich waschen.

Anmeldung zu Gruppenangeboten und Einzelveranstaltungen

Wenn keine andere Telefonnummer angegeben ist, erfolgt die Anmeldung über die Seniorenbegegnungsstätte. 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 Stab 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)**

Möchten Sie sich ehrenamtlich engagieren?

Die Arbeit in den Seniorenbegegnungsstätten wird durch viel ehrenamtliches Engagement getragen, sei es in der Gruppenleitung oder in der Gästebewirtung. 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 gern bei Frau Schneider unter 0451 - 709 87 70 an ☺

Präventive Hausbesuche der Caritas Lübeck

Die Hansestadt Lübeck verlängert das Modellprojekt „Präventive Hausbesuche“ um weitere 13 Monate bis zum 31. Januar 2023.

Ein Angebot für alle Personen ab 65 Jahren ohne Pflegegrad in Moisling und benachbarten Stadtteilen.

Eine Mitarbeiterin der Caritas Lübeck kommt auf Anfrage in die Häuslichkeit. Während eines Hausbesuchs informiert sie zu persönlichen Anliegen und vermittelt Zugänge zu gesundheitlichen und sozialen Angeboten, technisch-digitalen Hilfen oder altersgerechter Wohnraumanpassung, sodass älter werdende Menschen möglichst lange selbstbestimmt und mitverantwortlich im vertrauten Wohnumfeld leben können.

Die Gespräche sind selbstverständlich vertraulich, neutral und kostenfrei. Rufen Sie gerne an oder schreiben Sie eine Mail.

Ihre Ansprechpartnerin: Maren Hoge
Mitarbeiterin der Caritas Lübeck, Telefon : 0451 54695540
phb-luebeck@caritas-im-norden.de

Rettung aus der Dose

Die Notfalldosen für Ihren Kühlschrank 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 unter 0451 - 709 87 70



Caritasverband für das Erzbistum Hamburg e. V.	
Caritas Lübeck.....	799 46 01
Caritas Seniorenbegegnungsstätten.....	709 87 70
Caritas ambulanter Pflegedienst.....	799 46 25
Caritas Seniorenberatung.....	546 955 41
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 – Seniorenbegegnungsstätte
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
Seniorenbegegnungsstätte
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