



Seniorenbegegnungsstätten

im Haus der Begegnung in Lübeck, Parade 4

im Gemeindehaus St. Georg in Travemünde, Rose 32



Programm

Juli - August - September 2022



Wie freu ich mich der Sommerwonne!

Wie freu ich mich der Sommerwonne,
Des frischen Grüns in Feld und Wald,
Wenn's lebt und webt im Glanz der Sonne
Und wenn's von allen Zweigen schallt!

Ich möchte jedes Blümchen fragen:
Hast du nicht einen Gruß für mich?
Ich möchte jedem Vogel sagen:
Sing, Vöglein, sing und freue dich!

Die Welt ist mein, ich fühl es wieder:
Wer wollte sich nicht ihrer freu'n,
Wenn er durch frohe Frühlingslieder
Sich seine Jugend kann erneu'n?

Kein Sehnen zieht mich in die Ferne,
Kein Hoffen lohnet mich mit Schmerz;
Da wo ich bin, da bin ich gerne,
Denn meine Heimat ist mein Herz.

(Hoffmann von Fallersleben)

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Duft von Rosen, Lavendel und Jasmin, reifendes Getreide, Sonne, Strand, Ausflüge – das ist Sommer.

Was Ihre Seniorenbegegnungsstätten in diesem Sommer für Sie bereithalten, finden Sie auf den folgenden Seiten. Freuen Sie sich wieder auf viele schöne und anregende Begegnungen, einzigartige Veranstaltungen und ein Sommerfest im August.

Nutzen Sie gern die Ehrenamtlichen der Smartphone-Sprechstunde Lübeck, die Sie auf Zuruf bei Problemen mit dem Smartphone oder Tablet unterstützen. 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).

Bitte beachten Sie die **Sommerschließzeit** im Haus der Begegnung in Lübeck **vom 18.07.2022 bis 29.07.2022**, in der keine Gruppenangebote in den Räumlichkeiten der Seniorenbegegnungsstätte stattfinden werden. Im Gemeindehaus St. Georg in Travemünde werden wie gewohnt alle Aktivitäten stattfinden.

Für die Gästebewirtung während der Gruppenangebote suchen wir neue Ehrenamtliche, die nachmittags die Gäste herzlich willkommen heißen und sich um das leibliche Wohl kümmern. Wenn wir Ihr Interesse wecken konnten, sprechen Sie mich gern darauf an. Unser ehrenamtliches Team freut sich auf neue Mitglieder.

Viel Freude beim Lesen und eine schöne Sommerzeit wünscht Ihnen

Ulrike Schneider

Leiterin der Seniorenbegegnungsstätte

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 **Stricken für Jung und Alt**
EG, Kleiner Saal
Leitung: Renate Schröder
- 11.00 – 12.00 Uhr **Senioren-gymnastik I** (Sitzgymnastik)
Gymnastikraum
Leitung: Bettina Tischmeyer
- 14.00 – 17.30 Uhr **Schachgruppe** Spielfreudige Teilnehmer*innen gesucht!
EG, Großer Saal
Leitung: Juri Schechtel
- 14.00 – 17.30 Uhr **Kniffelgruppe** Spielfreudige Teilnehmer*innen gesucht!
- 14.30 – 15.30 Uhr **Senioren-Yoga**
Gymnastikraum
Leitung: Gesa Jörgensen



dienstags

- 11.00 – 12.00 Uhr **Senioren-gymnastik II**
Gymnastikraum
Leitung: Bettina Tischmeyer
- 13.30 – 14.30 Uhr **Ganzheitliches Gedächtnistraining**
1. Stock, R 1.3
Leitung: Dagmar Gruhl
- 14.00 – 17.30 Uhr **Gesellschaftsspiele, Skat u.a.**
EG, Großer und kleiner Saal
Spielfreudige Teilnehmer*innen gesucht!
- 14.00 – 17.30 Uhr **Arbeiten mit Speckstein**
Keller, Werkraum
Leitung: Günter Ehm

mittwochs

- 09.00 – 12.00 Uhr **Holzwerkstatt**
Keller, Werkraum, 14-tägig
- 10.00 – 12.00 Uhr **Generationenübergreifendes Projekt mit der Kita Herz-Jesu**
EG, Großer Saal
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: 06.07.2022, 31.08.2022 und 21.09.2022
Anmeldung erfolgt über Frau Schneider 0451 - 709 87 70.
- 14.00 – 17.30 Uhr **Skat, Rommé, Gesellschaftsspiele u. a.**
EG, Großer und kleiner Saal
Spielfreudige Teilnehmer*innen gesucht!
- 14.30 – 17.00 Uhr **Interkulturelle Gruppe**
1. Stock, R 1.3
Leitung: Jutta De Martino

donnerstags

- 13.00 – 14.00 Uhr **Qi Gong**
Gymnastikraum
(Chinesische meditative Bewegungsformen)
Leitung: Herr Schmitt-Schech
- 14.15 – 15.15 Uhr **Qi Gong für Fortgeschrittene**
Gymnastikraum
Leitung: Herr Schmitt-Schech
- 14.30 – 17.00 Uhr **Aquarellmalen**
EG, Kleiner Saal
für Anfänger*Innen und Fortgeschrittene

freitags

- 14.30 – 16.30 Uhr **Singen in froher Runde mit Klavierbegleitung**
EG, Großer Saal
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**
 (07.07./04.08./01.09.) **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
 07.07.2022
 04.08.2022
 01.09.2022

Jeweils im Restaurant „Das Köstlich“, Kaiserallee 2, seitliche Arkaden des Atlantik-Grand-Hotels in Travemünde. Um Anmeldung wird unter 04502 - 880 727 gebeten.

freitags

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

Juli

Vortrag in Lübeck: „Digital unterwegs“

Wollten Sie schon immer einmal wissen, wie ein Tablet oder ein Smartphone funktioniert? Dann sind Sie bei unserem Vortrag „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 Smartphone 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, 06.07.2022** 15.00 Uhr – 16.00 Uhr
 Ort Haus der Begegnung, Großer Saal, **Lübeck**
 Kosten 3,00 €
 Anmeldung bis Montag, den 04.07.2022

August

Frühstück in Travemünde, Rose 32

Frühstücken in Gemeinschaft und miteinander ins Gespräch kommen.

Termin **Mittwoch, 24.08.2022** 10.00 Uhr
 Ort Gemeindehaus St. Georg, **Travemünde**
 Kosten 4,00 €
 Anmeldung bis Freitag, den 29.07.2022

Lesung in Lübeck: Sommerliche Lesung im Garten

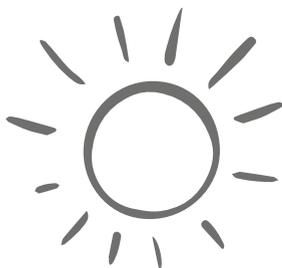
Gehen Sie mit Thomas Mann und Erich Kästner auf eine sommerliche Reise, wandern Sie mit Elisabeth von Arnim und Wladimir Kaminer durch blühende Gärten und stärken Sie sich dafür mit Rosenblütenlimonade. Es lesen Barbara Palsherm-Schäfer und Ilse-Marie Spitzer.

Termin **Donnerstag, 25.08.2022** 15.00 Uhr
 Ort Haus der Begegnung, Garten, **Lübeck**
 Kosten kostenlos
 Anmeldung bis Montag, den 22.08.2022

Sommerfest

Lassen Sie uns wieder gemeinsam den Sommer feiern – mit Bratwurst und anderen leckeren Köstlichkeiten, mit Musik und fröhlichem Gesang und der einen oder anderen Überraschung.

| | |
|-----------|---|
| Termin | Freitag, 26.08.2022 13.00 Uhr – 16.30 Uhr |
| Ort | Haus der Begegnung, Lübeck |
| Kosten | 6,00 € |
| Anmeldung | erforderlich bis Freitag, den 19.08.2022 |



September

Frühstück in Lübeck, Parade 4

Frühstücken in Gemeinschaft und miteinander ins Gespräch kommen.

| | |
|-----------|--|
| Termin | Mittwoch, 07.09.2022 10.00 Uhr |
| Ort | Haus der Begegnung, Großer Saal, Lübeck |
| Kosten | 4,00 € |
| Anmeldung | bis Freitag, den 02.09.2022 |

Ausflug in den Vogelpark Niendorf

Wir besuchen den Vogelpark Niendorf, der ca. 1.000 Vögel und 250 Arten beherbergt. Im Anschluss lassen wir die Seele im Café des Vogelparks baumeln. Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln fahren wir von Travemünde bis Niendorf Hafen und laufen das letzte Stück bis zum Vogelpark.

| | |
|------------|---|
| Termin | Montag, 12.09.2022 10.30 Uhr |
| Treffpunkt | Haltestelle Rose |
| Kosten | 12,00 € Eintrittskarte, Fahrkarte extra |
| Anmeldung | bis Montag, den 05.09.2022 |

Vortrag in Lübeck: Was ist eigentlich Demenz?

Wenn Sie schon immer einmal wissen wollten, was Demenz eigentlich ist und wie sich die Erkrankung genau äußert, dann kommen Sie gern zu dem Vortrag der Alzheimer Gesellschaft Lübeck über das Thema Demenz. Des Weiteren erhalten Sie Informationen von der Alzheimer Gesellschaft über ihre Arbeit in Lübeck. Anschließend wird es Raum für Fragen geben.

| | |
|-----------|--|
| Termin | Donnerstag, 15.09.2022 10.00 Uhr |
| Ort | Haus der Begegnung, Großer Saal, Lübeck |
| Kosten | kostenlos |
| Anmeldung | bis Montag, den 12.09.2022 |

Vortrag über die Arbeit der *Lübecker Hospizbewegung* in Lübeck

Frau Palsherm-Schäfer, eine ehrenamtliche Mitarbeiterin der Lübecker Hospizbewegung, berichtet über ihre Begegnungen mit Menschen in der letzten Lebensphase. Darüber hinaus informiert sie, welche Hilfen und Unterstützungsformen es für Betroffene und ihre Angehörigen gibt. Im Anschluss wird es Raum für Fragen und Gespräche geben.

| | |
|-----------|--|
| Termin | Donnerstag, 22.09.2022 15.00 Uhr |
| Ort | Haus der Begegnung, Großer Saal, Lübeck |
| Kosten | kostenlos |
| Anmeldung | bis Montag, den 19.09.2022 |

Singen in Travemünde

Wir besingen den Sommer mit seinen wundervollen Liedern. Und – singen macht Spaß, macht 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 oder Eis wird gesorgt.

| | |
|-----------|---|
| Termin | Montag, 26.09.2022 15.00 Uhr – 16.30 Uhr |
| Ort | Gemeindehaus St. Georg, Travemünde |
| Kosten | 3,00 € |
| Anmeldung | bis Mittwoch, den 21.09.2022 |

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)

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: Reetta Kangastie

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 2 €.

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