



Caritas im Norden



Seniorenbegegnungsstätten

im Haus der Begegnung in Lübeck, Parade 4

im Gemeindehaus St. Georg in Travemünde, Rose 32



Programm
Oktober - November - Dezember 2022

„In trauter Verborgenheit“ von Wilhelm Busch

Ade, ihr Sommertage,
Wie seid ihr so schnell enteilt,
Gar mancherlei Lust und Plage
Habt ihr uns zugeteilt.

Wohl war es ein Entzücken,
Zu wandeln im Sonnenschein
Nur die verflixten Mücken
Mischten sich immer darein.

Und wenn wir auf Waldeswegen
Dem Sange der Vögel gelauscht,
Dann kam natürlich ein Regen
Auf uns hernieder gerauscht.

Die lustigen Sänger haben
Nach Süden sich aufgemacht,
Bei Tage krächzen die Raben,
Die Käuze schreien bei Nacht.

Was ist das für ein Gesause!
Es stürmt bereits und schneit.
Da bleiben wir zwei zu Hause
In trauter Verborgenheit.

Kein Wetter kann uns verdrießen.
Mein Liebchen, ich und du,
Wir halten uns warm und schließen
Hübsch feste die Türen zu.

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein Sommer voller schöner Momente liegt hinter uns. Wir konnten wieder Kraft sowie Sonne für die bevorstehenden Monate tanken. Gern erinnern wir uns an „Reisen ohne Koffer“ und an das Sommerfest zurück und freuen uns auf weitere gemütliche Nachmittage und spannende Aktionen.

Was Ihre Seniorenbegegnungsstätte in diesen Herbstwochen für Sie bereithält, finden Sie auf den folgenden Seiten. Freuen Sie sich wieder auf viele schöne und anregende Begegnungen.

Bei Problemen mit dem Smartphone 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. Über eine rege Beteiligung freuen wir uns bei unserem *Generationenübergreifenden Projekt* mit der Kindertagesstätte Herz-Jesu. An einem Mittwoch einmal im Monat ab 10 Uhr treffen wir uns mit einigen Kindern der Kita, spielen, backen und klönen gemeinsam.

Falls Sie Interesse an einem Qi-Gong-Angebot in der Seniorenbegegnungsstätte in Travemünde haben sollten, können Sie es gern in den nächsten Wochen einmal ausprobieren. Melden Sie sich bei uns, wenn Sie Informationen über die verschiedenen Angebote benötigen oder einfach einmal reinschnuppern möchten (Tel.: 0451-7098770).

Bitte beachten Sie die **Winterschließzeit** im Haus der Begegnung in Lübeck **vom 22.12.2022 bis 01.01.2023**, in der keine Gruppenangebote in den Räumlichkeiten der Seniorenbegegnungsstätten stattfinden werden.

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 Herbst- sowie Adventszeit 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
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, 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

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: 26.10.2022, 16.11.2022 und 07.12.2022

Anmeldung erfolgt über Frau Schneider 0451 - 709 87 70.

14.00 – 17.30 Uhr

Skat, Rommé, Gesellschaftsspiele u. a.
Spielfreudige Teilnehmer*innen gesucht!

EG, Großer und kleiner Saal

14.30 – 17.00 Uhr

Interkulturelle Gruppe
Leitung: Jutta De Martino

1. Stock, R 1.3

donnerstags

13.00 – 14.00 Uhr

Qi Gong

Gymnastikraum

(Chinesische meditative Bewegungsformen)
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*

donnerstags

09.30 – 11.30 Uhr **Informationen zu Vorsorgevollmacht und**
 (06.10./03.11./01.12.) **Betreuungsverfügung**
 durch den „Verein für Betreuung und Selbstbestimmung in Lübeck e.V.“
 im Malteserstift Haus St. Birgitta
 (jeden ersten Donnerstag im Monat)

09.30 – 10.30 Uhr **Qi Gong**
vorerst bis 10.11.22 (Chinesische meditative Bewegungsformen)
Leitung: Herr Beutler

17.30 Uhr **Stammtisch**
Leitung: Elisabeth Stolz
 13.10.2022 / 03.11.2022 / 01.12.2022
 Jeweils „Vina Asia Restaurant“,
 Bertlingstraße 4 in Travemünde
 Um Anmeldung wird unter 04502 - 880 727
 gebeten.

freitags

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

Oktober

Italienisches Essen anstatt Erntesuppe

In diesem Jahr bietet die interkulturelle Gruppe ein typisch italienisches Menü anstatt einer Erntesuppe an. Freuen Sie sich auf Pasta Napoli und Salat mit Hähnchenbrust.

Termin **Mittwoch, 05.10.2022** 12.00 Uhr
 Ort Haus der Begegnung, Großer Saal, **Lübeck**
 Kosten 6,00 €
 Anmeldung bis Freitag, den 28.09.2022

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, 24.10.2022** 14.00 Uhr
 Ort Gemeindehaus St. Georg, **Travemünde**
 Kosten 3,00 €
 Anmeldung bis Freitag, den 07.10.2022

November

Frühstück in Travemünde, Rose 32

Frühstücken in Gemeinschaft und miteinander ins Gespräch kommen.

Termin **Mittwoch, 02.11.2022** 10.00 Uhr
 Ort Gemeindehaus St. Georg, **Travemünde**
 Kosten Kostenlos aufgrund der Spendenaktion „Hilfe im Advent“
 Anmeldung bis Freitag, den 28.10.2022

Frühstück in Lübeck, Parade 4

Frühstücken in Gemeinschaft und miteinander ins Gespräch kommen.

Termin **Donnerstag, 03.11.2022** 10.00 Uhr
 Ort Haus der Begegnung, Großer Saal, **Lübeck**
 Kosten 4,00 €
 Anmeldung bis Freitag, den 28.10.2022

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, 24.11.2022** 14.00 Uhr
 Ort Haus der Begegnung, Großer Saal, **Lübeck**
 Kosten 3,00 €
 Anmeldung bis Freitag, den 18.11.2022

Adventsbasar am 1. Adventswochenende

Am 1. Adventswochenende laden wir wieder gemeinsam mit der Gemeinde Herz-Jesu zu unserem traditionellen und beliebten Adventsbasar ein. Finden Sie in vorweihnachtlicher Atmosphäre kleine Geschenke und erfreuen Sie sich an Selbstgemachtem, sei es aus der Holzwerkstatt, der Speckstein- oder den Bastelgruppen, an warmen Socken und Schals. Am Sonntag können Kinder ab 11 Uhr weihnachtliche Holz motive kreativ verzieren. Außerdem sind Sie herzlichst dazu eingeladen, an unserem Glücksrad tolle Preise abzustauben. Und natürlich lädt wieder das Café zum Verweilen bei Kaffee und leckeren selbstgebackenem Kuchen und Waffeln ein. Das ausführliche Programm entnehmen Sie bitte den Handzetteln und der Presse.

Termin **26.11./27.11.2022** 14.00 Uhr
 Ort Kirche Herz-Jesu und Haus der Begegnung, **Lübeck**

Die Weihnachtsgeschichte in Bildern

Ilse-Marie Spitzer erzählt die Geschichte von der Geburt Jesu, den Hirten und den Heiligen Drei Königen bis hin zur Flucht nach Ägypten. Dazu zeigt sie die Ölbilder des Antwerpener Marienaltars, der sich in St. Marien zu Lübeck befindet. Bibeltexte, Gedichte und Legenden werden vorgelesen und auch der kulturgeschichtliche Hintergrund wird beleuchtet.

Termin **Mittwoch, 30.11.2022** 15.00 Uhr
 Ort Haus der Begegnung, Großer Saal, **Lübeck**
 Anmeldung bis Montag, den 28.11.2022

Dezember

Adventssingen

Wir besingen die Adventszeit mit ihren wundervollen Liedern. Und – singen macht Spaß, macht gute Laune und ist Balsam für die Seele!

Termin **Montag, 12.12.2022** 15.00 – 16.30 Uhr
 Ort Gemeindehaus St. Georg, **Travemünde**
 Kosten 3,00 €
 Anmeldung bis Freitag, den 05.12.2022

Adventsnachmittag

Sie sind ganz herzlich zu unserem Adventsnachmittag bei Kaffee und Kuchen, Liedern und Geschichten eingeladen.

Termin **Freitag, 16.12.2022** 14.30 – 16.30 Uhr
 Ort Haus der Begegnung, Großer Saal, **Lübeck**
 Kosten 3,00 €
 Anmeldung bis Freitag, den 09.12.2022

Wir machen Winterpause vom 22. Dezember bis zum 01. Januar.

Ab dem 2. Januar laufen wieder alle Gruppen zur gewohnten Zeit.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien
 eine gesegnete und friedvolle Weihnachtszeit
 und ein gutes und gesundes Neues Jahr.

Ich freue mich auf ein fröhliches
 Wiedersehen im neuen Jahr

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