



PROGRAMM

2018

Oktober – November – Dezember

Seniorenbegegnungsstätten

**Im Haus der Begegnung in Lübeck
Im Gemeindehaus St. Georg in Travemünde**

Igel im Herbst

Langsam wird es dunkel,
es raschelt im Laub,
ein Igel wird wach
und tänzelt um einen Baum.

Er sucht Nahrung, nach
Würmern und Schnecken,
dann baut er sich ein Nest
aus Laub und Holzstecken.

In diesem Nest wird er
schlafen bis es Frühling wird,
und der erste warme Sonnenstrahl
sein Näschen berührt.

(Monika Minder)



Liebe Leserin, lieber Leser,

nach diesem außergewöhnlichen Sommer gehen wir dem kühlen, duftenden, bunten und goldenen Herbst entgegen, vielleicht mit noch vielen herbstlichen Sonnenstunden. Lassen wir uns überraschen.

Was Ihre Seniorenbegegnungsstätte in diesen Herbstmonaten für Sie bereithält, finden Sie auf diesen nächsten Seiten. Freuen Sie sich wieder auf viele schöne und anregende Begegnungen bei uns in der Seniorenbegegnungsstätte, auf unseren traditionellen Adventsbasar am 1. Advent und vieles mehr.

Gestalten Sie das Leben hier im Haus auch gerne mit, indem Sie mir Wünsche, Ideen und Anregungen für unsere Programmgestaltung zukommen lassen.

Möchten Sie sich ehrenamtlich bei uns engagieren, sei es in der Gästebetreuung oder mit einem neuen Angebot für eine Interessengruppe, so sind Sie bei uns herzlich willkommen. Rufen Sie gerne an oder schauen Sie rein.

Viel Freude beim Lesen und eine bunte Herbstzeit

*Christa Wörmann
Leiterin der Seniorenbegegnungsstätte*

montags

- | | |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 09.30 – 12.00 Uhr
<i>großer Saal</i> | Laienspielgruppe „Trau Dich“
<i>Leitung: Sook Ja Lee-Gebauer</i> |
| 10.00 – 12.00 Uhr
<i>kleiner Saal</i> | Stricken für Jung und Alt
<i>Leitung: Renate Schröder</i> |
| 14.00 – 17.30 Uhr
<i>großer Saal</i> | Schachgruppe
<i>Leitung: Juri Schechtel</i> |
| 14.00 – 17.30 Uhr
<i>kleiner Saal</i> | Kniffelgruppe |

dienstags

- | | |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 13.30 – 14.30 Uhr
<i>1. Stock, R 23</i> | Ganzheitliches Gedächtnistraining
<i>Leitung: Dagmar Gruhl</i> |
| 14.00 – 17.30 Uhr
<i>kl. und gr. Saal</i> | Gesellschaftsspiele und Bingo |
| 14.00 – 17.30 Uhr
<i>Werkraum</i> | Arbeiten mit Speckstein
<i>Leitung: Günter Ehm</i> |

mittwochs

- | | |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 09.00 – 12.00 Uhr
<i>kl. Saal</i> | Bastelgruppe |
| 09.00 – 12.00 Uhr
<i>Werkraum, 14-tägig</i> | Holzwerkstatt |
| 10.00 – 11.30 Uhr | Literaturkreis |
| 13.30 – 14.30 Uhr
<i>Caritas, Fegefeuer 2</i> | Seniorengymnastik
<i>Leitung: Günter Bendix Mohr</i> |

mittwochs

14.00 – 17.30 Uhr **Skat, Rommé, Gesellschaftsspiele u.a.**
gr. + kl. Saal

15.00 – 17.00 Uhr **Interkulturelle Gruppe**
1. Stock, R 23 *Leitung: Jutta De Martino*

donnerstags

13.00 – 14.00 Uhr **Qi Gong**
1. Stock *Leitung: Günter Bendix Mohr*
Kosten 10 x = 30,00 €

14.30 – 17.00 Uhr **Aquarellmalen**
kl. Saal für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

freitags

9.00 – 13.00 Uhr **Kochen und Klönen**
jeden 3. Fr. *Leitung: Monika Brix*
Kosten: 6,00 €, Anmeldung erforderlich

14.30 – 16.30 Uhr **Singen in froher Runde**
gr. Saal **mit Klavierbegleitung**
Leitung: Bernd Roß

Regelmäßige Gruppen in Travemünde

montags

11.00 – 12.00 Uhr **Gedächtnistraining**
jeden 1. u. 3. Mo. *Leitung: Doritt Trost*

mittwochs

08.50 – 09.50 Uhr (1) **Seniorengymnastik mit Musik**
10.00 – 11.00 Uhr (2) *Leitung: Leonie Kern (1.)*
Günter Mohr (2.)

13.30 – 17.00 Uhr **Schachgruppe**
Leitung: Ulrich von Kries

15.00 – 17.00 Uhr **Ökumenischer Frauennachmittag**
Leitung: Pastorin Möller
1. Mi im Monat Ein Nachmittag mit Liedern, Texten und
Erzählungen und gemeinsamen
Kaffeetrinken (Kostenbeitrag 2,00 €)
Ort: Ev. Gemeindehaus, Jahrmarktstr.14

donnerstags

09.30 – 11.30 Uhr **Informationen zu Vorsorgevollmacht**
(04.10./01.11./06.12.) **und Betreuungsverfügung**
durch den „Verein für Betreuung und Selbst-
bestimmung in Lübeck e.V. im Malteserstift
Haus St. Birgitta“

17.30 Uhr **Stammtisch**
(11.10./01.11./06.12.) Fischkombüse, Vorderreihe 12
Leitung: Elisabeth Stolz
Anmeldung erforderlich unter 04502-88 07 27

freitags

14.30 – 17.00 Uhr

**Klönen und Spielen
bei Kaffee und Keksen**
Leitung: Hildegard Jahn

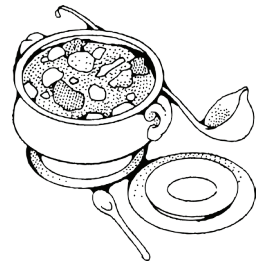
täglich

**In Gemeinschaft essen – Mittagstisch im Malteserstift
Haus St. Birgitta**

Das Malteserstift Haus St. Birgitta in der Rose 30b bietet für Travemünder Seniorinnen und Senioren einen abwechslungsreichen Mittagstisch an. Sich an den gedeckten Tisch setzen und sich verwöhnen lassen, egal ob täglich, ab und zu oder auch mal ganz kurz entschlossen. In Gemeinschaft schmeckt es einfach besser!

Kosten: 5,00 €

Anmeldung unter Tel. 045 02-86 10-50
oder in der Verwaltung im Haus St. Birgitta



Oktober 2018

Erntedank

Mit einer köstlichen Erntesuppe wollen wir wieder danken für die Gaben der Natur.

Termin	Mittwoch, 10.10.2018	12.00 Uhr
Ort	Haus der Begegnung, Großer Saal	
Kosten	5,00 €	
Anmeldung	bis Freitag, den 05.10.2018	



Herbst - Frühstück in Travemünde

Frühstücken in Gemeinschaft und miteinander ins Gespräch kommen.

Termin	Freitag, 12.10.2018	10.00 Uhr
Ort	Gemeindehaus St. Georg, Travemünde	
Kosten	3,50 €	
Anmeldung	bis Freitag, 05.10.2018	

Herbst - Frühstück in Lübeck

Frühstücken in Gemeinschaft und miteinander ins Gespräch kommen.

Termin	Mittwoch, 24.10.2018	10.00 Uhr
Ort	Haus der Begegnung, Lübeck	
Kosten	3,50 €	
Anmeldung	bis Freitag, den 19.10.2018	



Lebenswege

Pastor Zehe von der Gemeinde St. Georg und St. Joseph wird an diesem Nachmittag aus seinem Leben erzählen. Seien Sie neugierig!

Termin	Freitag, 26.10.2018	14.30 Uhr
Ort	Gemeindehaus St. Georg, Travemünde	
Kosten	2,00 € für Kaffee und Gebäck	
Anmeldung	bis Freitag, den 19.10.2018	

November 2018

Sicher und mobil bleiben im Alter Kurs zur Sturzprävention

Jeder stürzt gelegentlich und mit etwas Glück passiert nicht viel. Je älter wir jedoch werden, desto eher kann man stolpern und sich nicht mehr so gut abfangen wie junge Menschen. Dadurch nimmt die Sturzhäufigkeit im Alter zu. Die Folgen können gravierend sein und Aufenthalte im Krankenhaus nach sich ziehen. Und: Wer sich bei einem Sturz schon einmal verletzt hat, reagiert häufig mit Angst vor bestimmten Situationen. Ein solches Verhalten kann wiederum den Alterungsprozess, das eigene Selbstvertrauen und die Selbständigkeit negativ beeinflussen.

Wie Sie dem vorbeugen können, soll in diesem Kurs vermittelt werden durch:

- Übungen die unser Gleichgewicht stärken.
- Übungen zur Kräftigung der Beinmuskulatur.
- Übungen die unsere Aufmerksamkeit fördern

Termine **Mittwoch, 07.11 / 14.11 / 21.11.2018**

14.00 bis 15.00 Uhr

Ort **Lübeck** im Haus der Begegnung

Termine **Montag, 05.11. / 12.11. / 19.11.2018**

15.00 bis 16.00 Uhr

Ort Gemeindehaus St. Georg, **Travemünde**

Kosten 10,00 €

Leitung Günter-Bendix Mohr

Anmeldung erforderlich bis Freitag, 26.10.2018



Eine Millionen Sterne

Im November werden wieder bundesweit „Eine Million Sterne“ erstrahlen – als Zeichen der Hoffnung für Menschen in Not hier und weltweit. Mit dieser Aktion von Caritas International sollen sichtbare Zeichen für eine solidarische Gesellschaft und eine gerechte Welt gesetzt werden. Auch als Caritas in Lübeck beteiligen wir uns in diesem Jahr, zusammen mit der Katholischen Pfarrei zu den Lübecker Märtyrern.

Termin **Freitag, 16.11.2018** 16.30 Uhr

Ort Herz-Jesu Kirche und Haus der Begegnung

Besuch des AGAPE Hauses – Ein Haus des Lebens

Das Agape-Haus, getragen vom Verein Leben bewahren Lübeck e.V., ist offen für Menschen, die in Not sind. Es bietet Hilfe für Babys in besonderen Notsituation, ist Initiator der Lübecker Babyklappe, bietet Hilfen für alleinerziehende Mütter und Väter ...

Termine **Donnerstag, 01.11.2018** 14.30 Uhr

Ort AGAPE Haus, Mengstr.62

Kosten Spende für die Einrichtung

Anmeldung erforderlich bis Montag, den 29.10.2018

Dezember 2018

Adventsbasar am 1. Advent

am 1. Advent laden wir wieder zu unserem traditionellen und beliebten Adventsbasar ein. Finden Sie in angenehmer Atmosphäre kleine Geschenke und erfreuen Sie sich an Selbstgemachtem, sei es aus der Holzwerkstatt, der Speckstein- oder der Bastelgruppe, an warmen Socken und Schals, Marmeladen und vielem mehr. Mit dabei sind wieder die Aktiven für das CARITAS- Aids- Projekt.

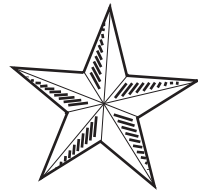
Rein schauen lohnt sich!

Und natürlich lädt wieder das Café zum Verweilen bei Kaffee und leckeren selbstgebackenem Kuchen und Waffeln ein.

Termin
Ort

Sonntag, 02.12.2018
Haus der Begegnung

10.30 – 17.00 Uhr



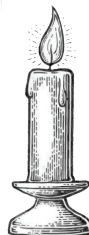
Ein Stern Führt durch die Dunkelheit
Und leuchtet durch die Nacht.
Er kündigt uns den Heiland an,
denn bald ist heilige Nacht.
Er Bringt uns Hoffnung, stille Freude,
das Wunder ist so nah
und alle Jahre wieder,
dann wird es wieder wahr.

(Autor unbekannt)

Adventssingen

Wir stimmen uns singend auf die Advents- und Weihnachtszeit ein mit ihren wunderbaren Liedern. Frau Reisenauer begleitet uns mit ihrem Akkordeon und Frau Hinrichs auf der Mundharmonika.

Termin	Montag, 10.12.2018	15.00 – 16.30 Uhr
Ort	Gemeindehaus St. Georg	
Kosten	2,00 €	
Anmeldung	bis Mittwoch, den 05.12.2018	



Adventsnachmittag

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

Termin	Freitag, 14.12.2018	14.30 – 16.30 Uhr
Ort	Haus der Begegnung, großer Saal	
Kosten	3,00 €	
Anmeldung	erforderlich bis Freitag, 07.12.2018	

Wir machen Winterpause vom 20. Dezember bis zum 2. Januar.

Ab dem 3. 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.

Alles Liebe
Christa Wörmann

Treffpunkt für Menschen mit Demenz

Dienstags von 14:00 – 17:00 Uhr im Caritas-Eck, Mühlenstr. 52 in 23552 Lübeck an.

Caritas Regionalstelle Lübeck bietet eine Gruppe für Menschen mit Demenz und deren Angehörigen an. Gemeinsames Kaffeetrinken, Austausch und vielfältige Gruppenangebote gestalten den Ablauf. Für die begleitenden Angehörigen besteht die Möglichkeit zum Austausch mit einander.

Ansprechpartnerin: Frau Harder, Tel.: 0451 - 54 69 55 41

Caritas – Seniorenberatung

Mit unserer Seniorenberatung wenden wir uns an alle, die Fragen zum Leben im Alter haben. Wir beraten Sie vertraulich und helfen Ihnen, sich in der Vielzahl der bestehenden Angebote und Anbieter zurecht zu finden.

Sie finden uns im Caritas Büro Moisling
Hasselbreite 8
23560 Lübeck
Tel.: 0451 - 54 69 55 41

Können Sie aus gesundheitlichen Gründen nicht in die Beratungsstelle kommen, kommen wir gerne zu Ihnen nach Hause.

Offene Sprechstunde:

Dienstags	10:00 – 12:00 Uhr in Moisling,
Mittwoch	10:00 – 12:00 Uhr, im Caritashaus, Fegefeuer 2

und nach Vereinbarung

Anmeldung zu den Einzelveranstaltungen

Wenn keine andere Telefonnummer angegeben ist, erfolgt die Anmeldung über die Seniorenbegegnungsstätte

Tel. 0451 - 709 87 70

Sie brauchen Hilfe, um an unseren Gruppen und Veranstaltungen teilzunehmen?

Das Caritasprojekt „Lichtblicke“ hat mit einem Stab von ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einen Begleit- und Besuchsdienst für Seniorinnen und Senioren sowie Menschen mit Behinderungen aufgebaut, um deren Aktivitäten und Mobilität zu stützen und zu erhalten, sowie die Freude und aktive Teilhabe wieder zu wecken.

Möchten Sie diesen Dienst nutzen, rufen Sie uns gerne an:

Tel.: 0451 - 79 94 61 23 (Dienstag und Mittwoch 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 Gästebetreuung. So fühlen sich neue Gäste gleich aufgehoben, wenn sie persönlich angesprochen und willkommen geheißen werden.

Wir können noch gut Unterstützung in Lübeck und in Travemünde brauchen. Wenn Sie sich gerne in einer engagierten und fröhlichen Gemeinschaft einbringen möchten, dann sind Sie bei uns richtig.

Rufen Sie gerne an unter 0451 - 709 87 70

Caritasverband für das Erzbistum Hamburg e.V. Regionalstelle Lübeck	799 46 01
Caritas Seniorenbegegnungsstätten	709 87 70
Caritas ambulanter Pflegedienst	799 46 25
Caritas Seniorenerholung.....	709 87-70
Caritas Seniorenberatung.....	54695541
Caritas Besuchsdienst „Lichtblicke“	799 46 123
Caritas psychosoziale Krebsberatung.....	799 46 118
Malteserstift Haus St. Birgitta	045 02-86 100
Caritashaus Simeon	799 230
Pflegestützpunkt	122-49 03
.....	122-49 31
Betreuungsstelle der Hansestadt Lübeck.....	122-51 38
Verein für Betreuung und Selbstbestimmung in Lübeck e.V.	0451 -609 11 20
Wohnberatung „Wohnen im Alter“	98 95 08-10
Seniorenbeirat	122- 10 16
www.caritas-im-norden.de /Luebeck	

Impressum

Caritasverband für das Erzbistum Hamburg e.V.
Regionalstelle Lübeck – Seniorenbegegnungsstätte
Parade 4, 23522 Lübeck, Tel.:0451 - 709 87 70
Text: Christa Wörmann
Layout und Druck: ADiNet Digitaldruck, 0451 – 397 789 14
digitaldruck@diebruecke-luebeck.de



Caritasverband für das Erzbistum Hamburg e.V.,
Regionalstelle Lübeck
Seniorenbegegnungsstätte
Im Haus der Begegnung, Parade 4, 23552 Lübeck
Im Gemeindehaus St. Georg, Rose 32, 23570 Lübeck-Travemünde

Leitung: Christa Wörmann, Parade 4, Zi. 35
Telefon: 0451 - 709 87 70 (Mo – Mi – Do - Fr)
Email: christa.woermann@caritas-luebeck.de
[www.caritas-im-norden.de /luebeck](http://www.caritas-im-norden.de/luebeck)