

Kreativ werden

Di oder Mi einmal monatlich 9.00-12.00 Uhr
BGZ, **Töpfern** mit Ulla Beer, vor Ort kann ge-
brannt werden (Umlage für Material) (Termine
und Infos im BGZ)



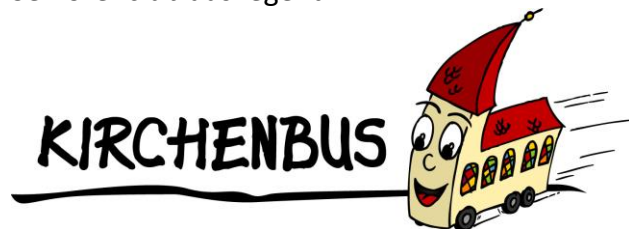
Innehalten

letzter Do im Monat ab 15.30 Uhr BGZ,
spiritueller Impuls mit Anregungen aus Musik,
Kunst und Literatur, Leitung Marita Delheid



Tagesfahrten und Ausflüge

Tagesfahrten und kleinere Ausflüge werden
von April bis Oktober angeboten, beachten Sie
dazu das jeweils aktuelle Jahresprogramm in
den Kirchen u. Pfarrheimen sowie im BGZ u. im
Seniorenclub ausliegend



Beratung

Psychosoziale Beratung: wenn im Leben nicht
alles rund läuft und Probleme zur Belastung
werden, dann lassen Sie sich helfen, Ihren
eigenen Weg aus der Krise zu finden; Di, 13.00-
15.00 Uhr, BGZ, Leitung Birgitt Klevers-Valk
Beratung und Hilfen rund ums Älter werden

Tun Sie sich schwer mit dem Älter werden,
fragen verstärkt nach dem Sinn des Lebens?
Fällt Ihnen das Loslassen von Vertrautem
schwer? Trauern Sie um einen geliebten
Menschen? Dann können Sie gerne einen
Termin zum seelsorgl. Gespräch mit Marita
Delheid vereinbaren.

Nähere Informationen zu allen Angeboten:

**Kontaktstelle für Seniorenpastoral u. -seel-
sorge** Marita Delheid, Gemeindefref. St. Jakob
und Sen.seelsorgerin Region Aachen-Stadt,
Jakobstr. 143, 52064 AC, Tel.: 0241-70130513,
E-Mail: Marita.Delheid@pfarrei-sank-jakob.de



Begegnungszentrum St. Hubertus, Kronen-
berg 127, 52074 AC, Leitung: Birgitt Klevers-
Valk, Tel.: 0241-707243, E-Mail: [b.valk-
begegnungszentrum@gmx.de](mailto:b.valk-begegnungszentrum@gmx.de)



Bildnachweise S. 1-6: Birgit Seuffert/Joh. Simon/Yohanes Vianey
Lein/Friedbert Simon/Peter Weidemann/vocale einsfünf/Anja Treffler/
Birgit Seuffert, alle in: Pfarrbriefservice.de



Aktuelle Angebote Generation 60+



Alles auf einen Blick

Offene Treffpunkte laden ein zu geselliger Runde am Kaffeetisch, z. T. mit wechselndem Programm

Mo+Do ab 14.30 Uhr im **Begegnungszentrum** St. Hubertus, Kronenberg 127, AC-Kronenberg (im Folgenden BGZ)

Di ab 14.30 Uhr im **Seniorenclub** Heilig Geist, Körnerstr. 22a, Aachen-Hangeweier

2.+4. Do im Monat ab 9.30 Uhr i. **Seniorencafé** Maria im Tann, Reimser Str. 59; Anmeldung bei Frau Clauß unter Mobil: 0178 72 73 28 8

2.+4. Fr im Monat ab 14.30 Uhr im BGZ **Gruppe Frauen 55+** (Kontakt über BGZ s.u.)

1.So im Monat im Pfarrheim Heilig Geist (s.o.) m. generationenübergreifendem **Familienfrühstück** ab 11.30 Uhr (nur außerhalb d. Ferien)

im **Kirchencafé** Maria im Tann (s.o.) an jeweils einem So im Quartal ab 10.15 Uhr, beachten Sie bitte den Aushang am Gemeindezentrum

bei allen Angeboten wird um einen kleinen Beitrag zu den Verzehrkosten gebeten



Fit durch Bewegung

Mo, 17.00-18.30 Uhr, Pfarrheim Heilig Geist, **Fit durch Tanz**, Leitung Elke Honings, moderne u. klassische Tänze in verschiedenen Formationen (mit Kursgebühr)

Mo, 18.45-19.45 Uhr, Pfarrheim Heilig Geist, **Senior*innensport**, Leitung Gisela Kanert, Fitnessübungen im Raum oder im Sitzen u.a. mit verschiedenen Übungsgeräten (kostenfrei)

Di, 14.30-15.00, Pfarrheim Heilig Geist, **Fit im Stuhlkreis**, Leitung Team Seniorenclub (kostenfrei)

Do, einmal monatlich ab 14.30 Uhr, BGZ, **Sitzgymnastik** (Kontakt s. u., kostenfrei)

3. Freitag im Monat ab 14.00 Uhr **Walk and Talk**, kleine Wanderungen mit Einkehr, Infos zu Treffpunkten im BGZ (Kontakt s.u., Kosten Verzeehr)

Fr, zweimal monatlich, 20.00-22.00 Uhr, BGZ, **Sirba-leichte Tänze aus Süd-Ost-Europa** mit Dagmar Vogeler-Yildirim (Termine u. Infos im BGZ)



Gesellschaftsspiele

Di ab 15.30 Uhr im Seniorenclub Hlg. Geist

Di, vierzehntägig ab 19.30 Uhr im BGZ, **Doppelkopfrunde**

Mi, 10.00-12.00 Uhr im BGZ, **Skat u. Canasta**

alle Angebote kostenfrei



Musik macht Spaß

Mo, vierzehntägig ab 19.30 Uhr im BGZ, Trommeln mit afrikanischen **Trommeln** (können entliehen werden), Leitung Dagmar Vogeler-Yildirim (Termine und Infos im BGZ)

Do, 10.30-11.30 Uhr, Jakobushaus, Jakobstr. 143, Jakobsviertel, 52064 AC, **sonórChor** – Seniorenchor im Aachener Westen, Leitung Regionalkantor Thomas Linder (kostenfrei)

