Begegnungsstätte für ältere Menschen

Programm Januar bis März 2024

Die Begegnungsstätte
ist ein Angebot der Evangelischen Gesellschaft

eva

„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden."

Reinhold Niebuhr

Liebe Besucher:innen,
sicher kennen Sie das auch: Es gibt Dinge die einen nerven, belasten, ärgern. Manchmal sind es Kleinigkeiten die doch leicht änderbar zu sein scheinen. Manche Dinge können nicht geändert werden, weil es „schon immer so war". Anderes wiederum kann doch etwas verändert werden. Das Gebet von Pfarrer Reinhold Niebuhr trifft in seinem Kern das Bedürfnis eines jeden Menschen: Im Einklang mit sich und seiner Umwelt zu sein. Egal wie man es betrachtet; es braucht vor allem auch eine Entscheidung: möchte ich es hinnehmen, möchte ich mutig sein etwas zu ändern?
Und da darf man ruhig auch mal mit Gott sprechen, ihn um Hilfe bitten und eine Entscheidung treffen.

Bitte beachten Sie, dass das Café ab 2024 dienstags geschlossen ist.

Bitte beachten Sie unsere Schließzeit:
15. Dezember bis einschließlich 05. Januar 2024

Herzlichst Ihre

Simone Pape Anna Reich

Montags

09.45 bis 10.45 Uhr

und

11.00 bis 12.00 Uhr

Qi Gong für Fortgeschrittene

Die Übungen mit dem Idogo-Stab werden im Stehen durchgeführt.

Leitung: Herr Keller

Ort: Raum 07, EG

je Treffen: 3 €

Bitte nur mit Voranmeldung.

12.00 bis 16.00 Uhr

Montag im Café MittenDrin

Sie möchten Kontakte knüpfen, sich nett unterhalten oder Zeitung lesen?

Fühlen Sie sich herzlich willkommen!

13.30-15.30 Uhr

und

15.30 bis 17.30 Uhr

NUR mit Anmeldung.

Malwerkstatt - Aquarellmalen

Zu verschiedenen Themen werden sowohl Bildbeispiele als Anleitung oder Inspirationsquelle zur Verfügung gestellt als auch kreative Techniken zum Ausprobieren und Experimentieren vermittelt.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Aquarellblock mindestens 300 g/m^2, Skizzenblock, weicher Bleistift, Radiergummi.

Leitung: Kirsten Kocagöz

Ort: Raum 07, EG

je Treffen: 5 €

Montags

14.00 bis 16.00 Uhr

Sprechstunde Digital im Alter

Sprechstunde für Smartphone, Tablet und Laptop

Von der Stadt Stuttgart geschulte Engagierte unterstützen sie bei Ihren Fragen rund um digitale Geräte. Dazu können Sie sich gerne eine Tasse Kaffee in unserem Café Mittendrin holen.

Pro Person ist je nach Bedarf eine halbe Stunde bis zu einer Stunde vorgesehen. Bitte achten Sie darauf, dass der Akku Ihres Geräts aufgeladen ist.

Ort: Raum 04, EG

Bitte nur mit Voranmeldung.

Dienstags

12.00 bis 13.00 Uhr

Mittagstisch in geselliger Runde

Gemeinsam schmeckt's besser!

Wir laden Sie ein, frisch zubereitetes Essen in Gemeinschaft zu genießen.
Nette Tischgespräche garantiert.

Leitung: Frau Körner und Frau Gebhardt

Ort: Raum 07, EG

je Treffen: 5 € inkl. Getränke

Bitte nur mit Voranmeldung.

14.00 bis 15.00 Uhr

Beweglich und aktiv im Alltag

in Kooperation mit dem DRK

Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag!

Regelmäßige körperliche Aktivität ist entscheidend für eine selbstständige Lebensführung und individuelle Mobilität. Ein körperlich aktiver Lebensstil trägt wesentlich zu einem gesunden Altern bei.
Vielfältige Übungen mit Musik kräftigen die Muskeln, trainieren Gleichgewicht und Koordination.

Ort: Turnhalle des CVJM (UG), Büchsenstr. 37

je Treffen: 3 €

Bitte nur mit Voranmeldung

In den Schulferien findet der Kurs nicht statt.

Dienstags

10.15 bis 11.15 Uhr

Tanz mit – bleib fit!

in Kooperation mit dem DRK und der Johannesgemeinde

Tanzen macht Spaß und bringt Menschen miteinander in Kontakt. Die Bewegung zur Musik fördert Körper und Geist und bringt gleichzeitig Lebensfreude.
Getanzt wird in der Gruppe ohne Partner.

NUR mit Anmeldung

Leitung: Frau Czejka
Ort: Gemeindehaus der Johannesgemeinde am Feuersee, OG
je Treffen 4 €
Anmeldung bitte unter 0711 234 374-27, Begegnungsstätte Paul-Gerhardt.

Mittwochs

10.30 bis 11.30 Uhr

Qi Gong-Kurs

Zur Ruhe kommen, Durchatmen, Kraft schöpfen

10-teiliger Kurs zur Stress- und Sturzprävention

Weitere Informationen siehe Seite 14

10.30 bis 12.00 Uhr

Kreatives Schreiben

Wir schreiben als Kinder unserer Zeit und tauschen uns über das aus, was uns beschäftigt.

Januar: 10.01. und 24.01.

Februar: 14.02. und 28.02.

März: 13.03. und 27.03.

Ort: Raum 05, EG

je Treffen: 1,50 €

14.00 bis 15.30 Uhr

Impulse am Nachmittag

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl findet dieses Angebot als Erweiterung der „Frühstücks-Impulse“ statt.

Leitung: Frau Gittus,

Ort: Raum 05, EG

je Treffen: 4 € inklusive Getränke und Brezel

03. Januar:	**...und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne**
07. Februar	**Faszination „Steine“**
06. März:	**Ist der Mensch „vernünftig“?**

Mittwochs

13.30 bis 15.30 Uhr **Mittwochsgruppe**

Eine Gruppe für Frauen, die gerne zusammen Kaffee und Kuchen genießen, sich miteinander unterhalten und auf ein abwechslungsreiches Programm am Nachmittag freuen.

Leitung: Frau Pape
Ort: Raum 07, EG
je Treffen: 4 €

Januar

10.01. **Herzlich Willkommen im neuen Jahr!**

17.01. **Wer rastet der rostet!**
- ein flotter Nachmittag mit Frau Pistohl

24.01. **entfällt**

31.01. **Traumreisen – ein Tag am Meer mit Frau Reich**

Februar

07.02. **Wohliger Wintermittag**

14.02. **Die fünf Sprachen der Liebe**
- ein Nachmittag mit Pfarrerin Laura Helmle

21.02. **Mascha Kaléko Poesie und Musik von Dota Kehr - mit Frau Reich**

28.02. **Rätselei und Knobelei**

März

06.03. **Momo – die Geschichte eines Mädchens mit einer besonderen Gabe**

13.03. **Peru – auf Bilderreise mit Frau Reich**

20.03. **Spielemittag**

27.03. **Frühlingsmomente kreativ einfangen**

Donnerstags

10.00 bis 11.30

Termine:

11., 18., 25.01.

01., 08., 15., 22., 29.02.

07., 14., 21., 28.03.

Gedächtnistraining – Winterkurs

Nutzen Sie die grauen Tage, um die grauen Zellen auf Trab zu bringen! Unterschiedliche Übungen beleben den Geist, bringen neue Ideen und locken im Alltag weiter zu üben.

Leitung: Gabi Keinath
Ort: Raum 05, EG
Je Treffen: 5 €

10.30 bis 11.30 Uhr

Yoga auf und mit dem Stuhl

Vormittagskurs

Als Kombination aus Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen werden ruhige Bewegungen mit positiver Wirkung für Körper, Geist und Seele sitzend oder stehend durchgeführt.

Leitung: Frau Kruck
Ort: Raum 07, EG
je Treffen: 3 €

11.00 bis 12.00Uhr

Stadtteilspaziergang mit Gymnastik

Das kostenlose Angebot ermöglicht einen sanften Einstieg in körperliche Aktivitäten, insbesondere für Menschen, die nicht regelmäßig aktiv sind. Vorkenntnisse und Sportbekleidung nicht erforderlich.

Dieses Angebot ist eine Kooperation mit dem Amt für Sport und Bewegung der Landeshauptstadt Stuttgart.

Leitung: Frau Ioannidou
Treffpunkt: vor dem Haus der Diakonie (eva)

13.15 bis 14.15 Uhr

Yoga auf und mit dem Stuhl

Nachmittagskurs

Donnerstags

13.30 bis 16.30 Uhr

Treffpunkt ältere Migranten

Eine Gruppe für Männer, die sich in ihrer Muttersprache (persisch) austauschen und einen Nachmittag gemeinsam verbringen möchten.

Leitung: Herr Shafaei

14.30 bis 17.00 Uhr

NUR Mit Anmeldung

Internationaler Frauenchor

Zum Repertoire des Frauenchors gehören griechische und deutsche Volks- und Kirchenlieder.

Leitung: Frau Hatzopoulou

15.00 bis 16.00 Uhr

momentan ausgebucht

Orientalischer Tanz

Bauchtanz ohne Eile - Ein Angebot für Frauen!

Der orientalische Tanz steht für Körpergefühl und Lebensfreude. Sanfte und schonende Bewegungen fördern die Beweglichkeit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Frau Busch
Ort: Raum 07, EG
je Treffen: 3 €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und ein Tuch, das um die Hüften gebunden werden kann.

Freitags

12.00 Uhr

NUR mit Voranmeldung bis Mittwoch

Mittagstisch am Freitag

Ursprünglich war der Freitag der Tag in der Woche, an dem fleischlos gegessen wird.
Genießen Sie mit uns einfache, aber leckere Gerichte.

Leitung: Frau Körner und Frau Gebhardt
Ort: Begegnungsstätte
Kostenbeitrag: 3,50 € inkl. Getränke

Januar: **12.01. und 26.01.**
Februar: **09.02. und 23.02.**
März: **08.03. und 22.03.**

13.30 bis 16.00 Uhr

Café Piano

In unserem gemütlichen Café können Sie sich bei Kaffee und Kuchen an netten Gesprächen erfreuen.
Ein kurzweiliges Programm sorgt für Abwechslung und Unterhaltung. Fahrdienst ist möglich.

Leitung: Frau Röntgen

Café Piano...Begegnung und Betreuung

Im Rahmen des Cafés betreuen wir durch Demenz beeinträchtigte Menschen.
Weitere Informationen auf Seite 14.

„Live Music Now“

„Freude schenken durch Musik“ ist das Motto des Vereins „Live Music Now“, einer vom berühmten Geiger Yehudi Menuhin gegründeten Organisation.
Junge, besonders qualifizierte Stipendiat*innen teilen mit uns bei einer Reihe von Konzerten ihre Freude an der Musik.

Die Konzerte werden mit Gesang und ausgewählten Instrumenten gestaltet

Konzertreihe im 1. Quartal:

Bitte erkundigen Sie sich und beachten unsere Aushänge.

Weitere Angebote von Januar bis März

VVS Special mit Herr Rittler – statt Smartphone-Kurs,
Donnerstag 01.02.2024 von 9.30-10.30/10.30-11.30 Uhr.

Wie funktioniert die VVS- App (Installation und Bedienung) und wie finde ich einen Automaten und bediene ihn? Wir üben in 04 und an der Unterführung zur Haltestelle Stadtmitte Stuttgart. 1. Gruppe ab 9.30 Uhr, 2. Gruppe 10.30 Uhr.

Am 1. Februar 2024. Bitte beachten Sie auch unseren Aushang.

Begegnungsstätte unterwegs

Besuch der Russischen Kirche **Dienstag, 16.01. 13.30 Uhr**

Die 1895 geweihte Kirche wurde nach der Zerstörung im Zweiten Weltkrieg originalgetreu wieder aufgebaut. Die Gemeinde ist die älteste fremdstämmige Gemeinde Stuttgarts und gleichzeitig älteste bis heute existierende orthodoxe Gemeinde Deutschlands.

Treffpunkt: 14.30 Uhr an der Russischen Kirche in der Seidenstraße
oder um 13.30 im Café der Begegnungsstätte
Die Führung ist kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

Wasilopitta – Feier des griechischen Neujahrsfestes
Donnerstag, 18.01.24 15.00 Uhr

Der internationale Frauenchor lädt zu dieser besonderen kulturellen Begegnung ein. Die im Neujahrsbrot versteckte Münze verspricht dem Finder ein gesegnetes Jahr.

Ort. Großer Saal im Rückgebäude

Vorschau auf das nächste Quartal:

Reicht meine Rente noch? **30. April 15.00 Uhr**

Vortrag und Information

mit Frau Mannsdörfer vom Bürgerservice Leben im Alter.

Weitere Kurse von Januar bis März

Digitale Medien am Donnerstag

Sprechstunde für Smartphone, Tablet und Laptop

Hier können Sie konkrete Fragen stellen und Hilfe erhalten.

Der Akku des Gerätes sollte aufgeladen

18.01., 01.02. VVS-Special, 15.02., 14.03. 28.03.

Leitung: Herr Rittler

Zeit und Ort: 09.30 bis 10.30 Uhr, Raum 04, EG

Smartphonekurs

18.01., 01.02. VVS-Special, 15.02., 14.03., 28.03.

Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse und was man bei der Nutzung beachten sollte.

Leitung: Herr Rittler

Zeit und Ort: 10.30 bis 11.30 Uhr, Raum 04, EG

Gedächtnistraining - Winterkurs Januar bis März

Anmeldung unter: 2054-462 Nähere Informationen siehe Seite 9

Zertifizierter Qi Gong–Kurs für Senior:innen

10 Termine jeweils mittwochs von 10.30 – 11.30 Uhr ab 17. Januar

Der Kurs ist zertifiziert im Rahmen der Stressprävention. Dennoch können die Übungen noch viel mehr bewirken. Sie haben positiven Einfluss auf Balance und Mobilität, auf das Risiko zu stürzen und die Angst vor Stürzen, die Selbständigkeit bei Alltagstätigkeiten, Stimmung und Kognition.

Der Kurs ist auch für Personen mit Gehbeschwerden konzipiert.

Eine kostenlose Probestunde ist möglich.

Die Kursgebühr von 130 € kann bis zu 80% (je nach Kasse) zurückerstattet werden. Jede gesetzliche Kasse anerkennt die Zertifizierung.

Leitung: Renée von Boehm-Bezing, Heilpraktikerin

Ort: Raum 405, mit dem Aufzug erreichbar

Anmeldung unter: 2054-462

Weitere regelmäßige Angebote

Fühlen Sie sich manchmal traurig, müde, ängstlich und leer?

Depressive Erkrankungen und Verstimmungen sind bei älteren Menschen nicht selten.
In den Gruppen „Windlicht", „Ankerlicht" und bei den „Frühstücks-Impulsen" und „Impulsen am Mittag" finden Sie Menschen mit ähnlichen Erfahrungen, können sich austauschen, Verständnis und gegenseitige Unterstützung finden.

Bitte für die jeweiligen Angebote unter 2054-462 anmelden.

Frühstücks-Impulse

10.00 Uhr bis 11.30 Uhr

Einmal im Monat den Morgen gemeinsam mit einem Brezelfrühstück beginnen und sich zu interessanten Themen austauschen.

03. Januar:	**...und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne**
07. Februar	**Faszination „Steine"**
06. März:	**Ist der Mensch „vernünftig"?**

Leitung: Frau Gittus Ort: Raum 07, EG
Kostenbeitrag: 4 € inklusive Getränke und Brezel

Gesprächskreis „Windlicht"

10.00 Uhr bis 11.30 Uhr

Hier finden Sie im Wechsel zu den Frühstücksimpulsen die Möglichkeit, Themen, die Sie beschäftigen und belasten, einzubringen.

17.01., 21.02., 20.03.
Leitung: Frau Gittus Ort: Raum 07, EG
Kostenbeitrag: 4 €

Gesprächskreis „Ankerlicht"

15.45 Uhr bis 17.15 Uhr

Für Männer ab 55, die sich mit anderen Männern unter fachlicher Begleitung austauschen möchten.

Leitung: Herr Schneider Ort: Raum 150, 1. OG
Kostenbeitrag: 4 €

Angebote zur Unterstützung im Alter

Betreuungsangebote für ältere Menschen mit Gedächtnisproblemen und für Alzheimer-Kranke

Café Piano… Begegnung und Betreuung

Jeden **Freitagnachmittag von 13.30 bis 16.00 Uhr** betreuen wir im Rahmen des Cafés demenzkranke Menschen. Trotz Beeinträchtigung können sie so einen Nachmittag in geselliger Runde verbringen.
Angehörige haben die Möglichkeit teilzunehmen oder die freie Zeit zur Entlastung zu nutzen.
Gerne holen wir Sie mit unserem Auto ab und begleiten Sie wieder zurück.

Die Kosten können über folgende Leistungen der Pflegeversicherung zurückerstattet werden:

- Leistungen der Verhinderungspflege § 39 SGB XI ab Pflegegrad 2 (bis zu 2.418 € pro Jahr)
- Entlastungsbetrag § 45b (125 € pro Monat)

Ein unverbindlicher Schnuppertermin ist nach Vereinbarung möglich.
Leitung: Frau Röntgen

Kostenbeitrag pro Teilnahme: 23 € (inkl. Fahrdienst und Verzehr)

Zusammen in die Begegnungsstätte

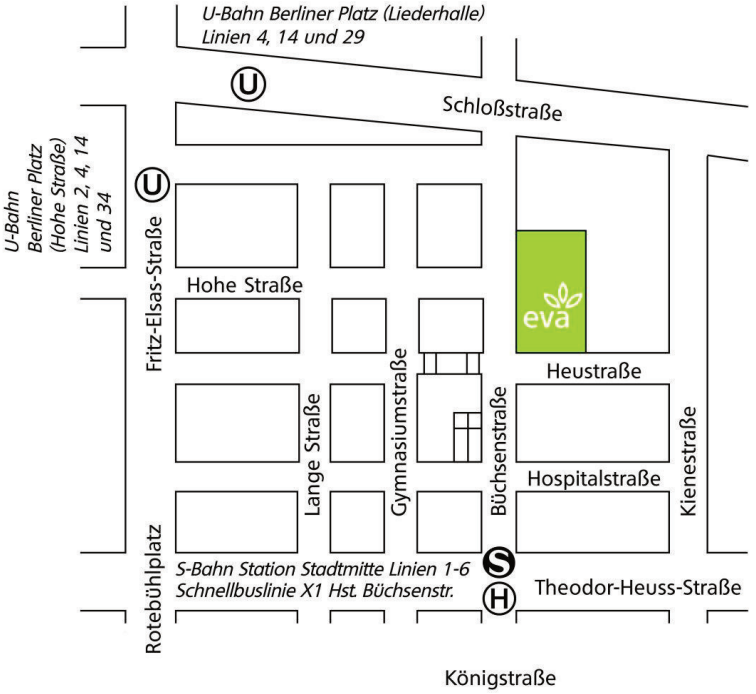
Sie suchen Begegnung und Gesellschaft…

wissen aber nicht, wo und wie Sie diese finden können? …haben wenig Geld, um beispielsweise etwas für Ihre geistige und körperliche Gesundheit zu tun?

Melden Sie sich gerne bei uns. In einem unverbindlichen Gespräch können Sie uns kennenlernen. Gerne besuchen wir Sie dafür auch zu Hause. Eine Begleitung zur Begegnungsstätte ist möglich. **Ansprechpartnerin: Sylvia Pflüger** Telefon: 2054-375

E-Mail: Sylvia.Pflueger@eva-stuttgart.de

Der Weg zu uns mit öffentlichen Verkehrsmitteln:



Evangelische Gesellschaft

Begegnungsstätte für ältere Menschen

Büchsenstraße 34/36, 70174 Stuttgart

Simone Pape
Tel. 0711/2054-250
Simone.Pape@eva-stuttgart.de

Anna Reich
Tel. 0711/2054-464
Anna.Reich@eva-stuttgart.de

Sekretariat Telefon 0711/ 2054-462

www.eva-stuttgart.de

Die Begegnungsstätte der eva wird gefördert durch die Stadt Stuttgart und die Ingrid-Mayer-Stiftung.

STUTTGART

Im Verbund der Diakonie

Im Dienst. Am Nächsten. Seit 1830.

eva