



# Ideen für Seniorenarbeit



## Inhalt:

- 3 Seniorenarbeit in unserem Diözesanverband:  
Erfahrungen aus Kolpingfamilien
- 6 Tipps für die Umsetzung von Seniorenarbeit:  
Veranstaltungsplanung
- 9 Themenvorschläge:
  - 9 Vorträge und Berichte
  - 12 Gesprächsrunden u.ä.
  - 15 Ausflüge und Besichtigungen
  - 19 Wanderungen
  - 19 Sport
  - 20 Gottesdienste, Andachten,  
gemeinsames Beten
  - 21 Singen und Spiele
  - 22 Gesellschaftliches Engagement
  - 22 Jung für Alt und Alt für Jung
  - 23 Workshops
  - 23 Freizeiten



## Erfahrungen einer Kolpingfamilie mit der Seniorenarbeit

Zunächst muss voraus geschickt werden, dass es unserer Kolpingfamilie wie so vielen Kolpingfamilien geht: Die Arbeit ist auf Grund der Mitgliederstruktur ohnehin überwiegend eine Seniorenarbeit.

Die Arbeit des 'KOLPING-TREFF am Nachmittag' besteht seit 2002. Wir haben in den letzten zehn Jahren mehr als 100 Veranstaltungen angeboten. Es wird dabei weder von Senioren noch von Alten gesprochen. Weil es 'am Nachmittag' heißt, kommen ohnehin diejenigen, die nicht mehr berufstätig sind. Außerdem kommen die älteren Mitglieder- besonders in den Wintermonaten – nicht gerne abends.

In der Regel treffen wir uns an einem festen Termin, jeweils der letzte Dienstag im Monat. Natürlich gibt es auch Ausnahmen, wenn es eben nicht anders geht (Referent, Öffnungszeiten usw.).

Es wird darauf geachtet, dass sich Veranstaltungen vor Ort im Pfarrheim und auswärtige Veranstaltungen (Führungen, Besichtigungen, Ausflüge) in etwa die Waage halten. Vor Ort können auch besser die nicht so mobilen Teilnehmer dabei sein und außerdem entstehen den Betreffenden hierbei keine Kosten.

Bei den 'auswärtigen' Veranstaltungen trifft man sich meist im Anschluss noch zu einem Schoppen oder auch meistens zu einem Imbiss ö. ä. Das ist freiwillig. Einige fahren auch direkt nach Hause, aber die meisten bleiben.

Die potentiellen Teilnehmer sind etwa 25, von denen dann jeweils 15-20 tatsächlich teilnehmen. Wir waren schon 7, wir waren auch schon 40. Vorher einschätzen lässt sich das meist nicht.

Wir propagieren die Veranstaltungen außer im Kolping-Programm, in 'mittendrin', dem drei Mal jährlich erscheinendem Heft für die gesamte Pfarrei, dem monatlichen Pfarrblatt, in der Presse und im Schaukasten der Kolpingfamilie an der zentral gelegenen Kirche. Außerdem wird das jeweilige Monatsprogramm an die acht Gemeinden der Groß-Pfarrei gesandt, die es im Schaukasten aushängen. Dadurch kommen auch immer einige Nichtmitglieder, besonders bei den Besichtigungen und Ausflügen. Als Mitglieder gewonnen wurden hierdurch sehr wenige. Man muss immer etwas darauf hinweisen, dass sich unsere Mitglieder zu Veranstaltungen, zu denen man sich anmelden muss, auch zeitig melden, damit nicht zu viele Gäste berücksichtigt werden, und die eigenen Mitglieder bei vorgegebener Höchstzahl der Teilnehmer nicht dabei sein können.

Sicherlich ist dafür, dass unser „KOLPING-TREFF am Nachmittag“ so gut angenommen ist, auch die Vielfalt und Bandbreite unseres Programms verantwortlich. Unsere Erfahrungen fließen in die IDEEN FÜR SENIORENARBEIT des Diözesanverbands mit ein.

Februar 2016

## Seniorenarbeit in unserer Kolpingfamilie

Seit etwa 30 Jahren gibt es in unserer Kolpingfamilie Seniorenarbeit. Ein Vorstandsmitglied ist verantwortlich für das Programm. Ein bis zwei Mal im Monat bieten wir eine Veranstaltung zum Thema Glauben, Gesundheit, Reisen u. ä. an, oder führen eine Besichtigung durch. Auch Geselliges gehört zum Angebot. Alle Angebote sind selbstverständlich offen und nicht an eine Mitgliedschaft gebunden. Je nach Thema der Vorträge nehmen auch immer wieder Nicht-Mitglieder teil (v.a. bei Gesundheits-Themen) oder auch Jüngere (bei Reiseberichten z.B.). Die Vortragsveranstaltungen finden immer freitags um 16 Uhr statt. Der Nachmittagstermin ist für Senioren günstig.

Bereits seit 1961 gibt es eine eigene Senioren-Fastnachtssitzung, die heute gemeinsam mit der Stadt organisiert wird. Hierfür werden keine Eintrittsgelder erhoben. Diese Sitzung findet am Sonntagnachmittag statt, mit etwas kürzerem Programm als die anderen Abendsitzungen, denn um 18 Uhr gehen Senioren erfahrungsgemäß nach Hause.

Seit 2007 wird jährlich „Reisen hält jung!“ in unser Kolping-Feriendorf in Herbstein angeboten. Die Teilnehmerzahl liegt zwischen 40 und 50 Personen. Hier fahren auch Nicht-Mitglieder gerne mit, manchen konnten wir auch durch die Erfahrung unserer schönen Gemeinschaft als neues Mitglied gewinnen.

Die Erfahrung zeigt, dass sich so manche 70Jährige noch nicht zum Kreis der „Senioren“ zählen möchten. Deshalb haben wir den Kreis vor kurzem in „60Plus“ umbenannt.

(März 2017)

## Checkliste: Tipps für die Umsetzung von Veranstaltungen

Für „alte Hasen“ ist das Meiste bekannt, aber vielleicht gibt es doch noch den ein oder anderen neuen Hinweis, der nützlich für die Seniorenarbeit ist. Für neue Engagierte in der Seniorenarbeit ist dies ein nützlicher Leitfaden.

Veranstaltungsplanung  
– **der Raum:** Was muss ich beachten?

- Zugänglichkeit:** Ist der Raum auch für Gehbehinderte leicht zugänglich – oder gibt es Treppen, die schwer zu überwinden sind? Bitte informieren, ob der barrierefreie Zugang auch offen ist.
- Gibt es Möglichkeit, Rollatoren abzustellen?**  
(Man kann auf die barrierefreie Zugänglichkeit auch schon in der Presseankündigung zur Veranstaltung hinweisen)
- Größe und Bestuhlung des Raums:** Ist die Größe des Raums ausreichend für die zu erwartende Teilnehmerzahl? Gibt es evtl. Stühle mit Armlehnen? Gepolsterte Stühle bzw. Sitzkissen?
- Temperatur:** Ist der Raum genügend beheizt bzw. nicht zu heiß im Sommer? (evtl. Ventilator aufstellen)
- Sitzordnung:** Wie stelle ich die Stühle? Evtl. auch Tische?
- Werden Getränke angeboten? Preise?**  
(vor allem im Sommer auch vorher ankündigen)

## Wie erreiche ich Menschen für unsere Veranstaltungen?

**Ankündigung im gedruckten Programm der Kolpingfamilie, auf Plakaten und über Flyer**

**Werbung und Öffentlichkeitsarbeit**

- Hat der/die Bürgermeister/in das Programm? Die Verantwortlichen für Seniorenarbeit der Stadt/ der Pfarrgemeinde/ der Caritas u.ä.?
- Das Programm im Pfarrgemeinderat (v.a. dem Vorstand), im Vereinsring ... austeilen. Am besten persönlich in die Hand drücken!
- Programm und Flyer auslegen in allen Kirchen des Pastoralen Raums, auch evangelische Kirchen; in den Pfarrbüros; in Geschäften; im Rathaus; in Altenwohnheimen; bei der Caritas; bei Seniorentreffpunkten; in Apotheken, Sparkassen, bei Ärzten (überall, wo man warten muss: also z.B. auch da, wo das Brotauto hält, oder auf dem Wochenmarkt). Und im Schaukasten der Kolpingfamilie, der Pfarrgemeinde aushängen.
- Zusätzlich persönlich an alle Teilnehmer von Veranstaltungen der Kolpingfamilie (die es noch nicht haben) austeilen.
- Normalerweise übernehmen die Pfarrbüros das Drucken/Kopieren.
- Für modernes Layout auch Jüngere oder Fachleute anfragen (auch Nicht-Mitglieder, evtl. aus der eigenen Familie?).

*Überall, wo man warten muss, hat man Zeit zum Lesen... !*

## **KEB (Katholische Erwachsenenbildung)**

- Die Veranstaltungen rechtzeitig an die zuständige KEB-Stelle melden. Über ihre Programme werden sie ebenfalls veröffentlicht.

## Presseankündigung

- An die örtliche Zeitungen, auch die kostenlosen, überregionale Tageszeitungen, Der Sonntag, Pfarrbrief, Monatszettel o.ä. schicken.
- Persönliche Kontakte zur Presse (Redaktion, Journalisten) knüpfen. Das geht auch über einen Besuch der Kolpingfamilie in der Redaktion!



## Persönlich werben!

- Mit Mitgliedern telefonieren und persönlich einladen.
- Zum Abschluss von Veranstaltungen der KF: Hinweis auf die nächsten Veranstaltungen.
- Dafür Sorge tragen, dass die Veranstaltungen in die Vermeldungen für den Gottesdienst aufgenommen werden („Kanzelverkündigung“). Das erreicht zwar nur eine bestimmte Klientel, ist aber persönlich.
- Kontakte mit Seniorenverantwortlichen der Pfarrgemeinde und der Stadt/Gemeinde knüpfen und immer wieder Gespräch suchen.

## Berichte über die Veranstaltung

- Klären, wer einen Bericht schreiben kann, wenn kein Vertreter der Presse anwesend war. Für Fotos: auf Bildrechte achten (möglichst eigene Fotos verwenden!).
- Presseverteiler anlegen.
- Berichte auch an die eigene Kolpingfamilie und den Diözesanverband schicken (für die Homepages, auch für Facebook).



## THEMENVORSCHLÄGE:

### Vorträge und Berichte

Ein Mitglied berichtet von seiner Arbeit im Stadtparlament (Gemeinderat, Ortsparlament)

Politik hautnah erleben. Über das Kolpingmitglied auch Anliegen von Kolping/eigene Anliegen in die Politik bringen

Berichte über das Leben von Heiligen  
„Dias über das Leben der Hl. Elisabeth“

Das Leben von Heiligen ist in den entsprechenden Jubiläumsjahren besonders interessant.

TIPP: Die Heiligen unseres Bistums, Hl. Hildegard von Bingen (Eibingen). Die hl. Elisabeth von Schönau (über sie kann Peter Fischer referieren – bitte ans Diözesanbüro wenden)

Berichte über Erlebnisse auf Pilgerreisen (von Kolpingmitgliedern o.a.).

„Auf dem Jakobsweg“,  
„Auf den Spuren des Hl. Franziskus“

Vorteil: hier kommen gerne Menschen, die selbst einmal gepilgert sind

Interreligiöse Themen

Vor dem Hintergrund der Flüchtlingskrise: hohes Interesse an Islam. Auch: Was bedeutet mir eigentlich mein Christentum?

Themen über Gesundheit/  
Krankheit

„Ich fühle mich so ausgebrannt – habe ich ein Burnout?“

„Herz-Kreislauf-Erkrankungen“

Aus eigenem Interesse/Betroffenheit werden auch viele Nicht-Mitglieder erreicht. Als Referenten einheimische Ärzte/Heilpraktiker/Therapeuten ansprechen. Zur Zeit erfährt asiatische Medizin großes Interesse.

Vorträge zur gesunden Ernährung/altersgerechten Ernährung

„Aber es schmeckt mir doch so gut...!“

Vielleicht auch mit Kostproben?

Reiseberichte aus fremden Ländern, z.B.: „Bericht über eine Reise in die Ukraine“

Bericht mit Bildern „Naturerlebnis Israel“

Stößt auf großes Interesse. Die Referenten bringen oft Freunde zum Zuhören mit.

Lebenshilfen fürs Alter u.ä.:

„Zu sorglos im Alter“  
Vortrag mit einem  
Rechtsanwalt

„Trickdiebstahl und Betrug“  
von einem  
Polizeikommissar

Erbrecht, Patientenverfügung,  
Testamente; Sicherheit zu  
Hause; Lebenshilfen für  
Behinderte

„Kaum bekannt, aber hoch  
interessant – eine Auswahl  
von Schriften Kolpings“

Orgelführung in der  
Kirche

Mit einem Organisten sprechen, ob er  
das übernehmen kann,  
zusätzlich könnte man den  
Kirchenchor ansprechen, ob er  
mitwirkt

## Gesprächsrunden u.ä.

Gespräch mit Pfarrer  
XY/Pastoralreferentin/  
Gemeindereferent/ Diakon  
(Thema individuell  
vereinbaren) oder:

„Über Gott und die Welt.  
Gespräch mit xy im  
Pfarrhaus“

Tipp: Gesprächsrunden können  
auch am Arbeitsplatz der  
Referenten stattfinden

Nebeneffekt: die  
Hauptamtlichen lernen die  
Kolpingfamilie kennen; die  
Kolpingmitglieder/Teilnehmer  
kommen in persönlichen  
Kontakt mit ihrem Seelsorger

Gespräche über  
Sakramente oder geprägte  
Zeiten: „Fasten und Buße:

Austausch über Glauben  
anderswo: „Kirche und  
Glauben in Polen (/in xy...)“

Man erreicht Menschen aus den  
entsprechenden Ländern bzw. mit  
familiärem Hintergrund

„Was bedeutet mir eigentlich mein Christentum?“  
Gesprächsrunde

Ordensgemeinschaften aus unserem Bistum kennenlernen:

Franziskaner, Dominikaner, Dernbacher Schwestern....stellen ihren Orden vor (Gespräch auch im Kloster möglich – Ausflug dorthin)

Viele ältere Menschen haben noch persönliche Bezüge zu Orden (Kinderverwahranstalten, Krankenhaus, Mission...)

Lebenshilfe:

Gespräch und Übung mit einem Brandschutzbeauftragten

Vielleicht in der Feuerwehrstation?

Lebenshilfe:

„Was tun, damit es mir im Alter noch gut geht?“ – Gespräch in der Sozialstation

Interessant: Ort des Gesprächs !

Finanzielle und wirtschaftliche Existenz: Rente

„Wie geht Rente?“, „Wie geht Hinterbliebenenrente?“

- Vorsorgevollmacht
- Betreuungsverfügung

Was brauche ich dazu? Welche Papiere, welche Behörden? Wer hilft dabei?- Welche Möglichkeiten finanzieller Unterstützung gib es bei Altersarmut? Evtl. Gründung einer Gruppe vor Ort, die lokalpolitisch Einfluss nimmt.

Altersarmut

Wir betrachten alte Bilder von unserem XY (Wohnort)

Hier können auch Heimatvereine angesprochen werden. Verbunden mit der Aufforderung an Teilnehmer, alte Fotos mitzubringen.

Wie war denn deine Schulzeit?  
Mit Ausflug ins Schulmuseum  
Kriftel

Staufenstr. 14-20, 65830 Kriftel.  
[www.schulmuseumkriftel.de](http://www.schulmuseumkriftel.de)  
06796 - 61181

Gespräch mit dem  
Bürgermeister

Kann auch im Rathaus oder in einer  
Straußwirtschaft stattfinden

Adventslesen/  
Osterlesen, auch:  
Märchen lesen

Geschichten und Gedichte zur  
geprägten Zeit (oder Märchen). Dazu  
können auch Kinder eingeladen  
werden. Tische entsprechend  
eindecken, Getränke und Plätzchen  
o.ä. anbieten.

## Ausflüge und Besichtigungen

Krippenfahrten

Zugänglichkeit für  
Gehbehinderte beachten

Frankfurt

Aktuelle Ausstellungen  
im Städel, in der  
Schirn,  
Kriminalmuseum, in  
anderen Museen

Infos zu aktuellen  
Wechsausstellungen unter  
„Kulturportal der Stadt Frankfurt“  
[http://www.kultur-  
frankfurt.de/portal/de/Startseite/Kunst/7/1277/0/  
1159.aspx](http://www.kultur-frankfurt.de/portal/de/Startseite/Kunst/7/1277/0/1159.aspx)

Führung im Hessischen  
Rundfunk

beim HR längerfristige Anmeldung  
erforderlich

Besichtigung des Bibelhaus  
Erlebnismuseum  
(Metzlerstr. 19)

U-Bahn –Station „Schweizer Platz“  
(U1,2,3 vom HBF). Von dort aus  
Fußweg ca. 400 m. Nachher  
Einkehr in Sachsenhausener  
Straußwirtschaft „Gemaltes Haus“  
oder „Wagner“ in unmittelbarer  
Nähe der U-Bahn-Station möglich

Besuch der Hauptfeuerwache

Besuch des Geldmuseums in  
der Deutschen Bundesbank

## Weitere Ausflüge

<b>Frankfurt</b>	
Besuch mit Führung in der Frauenfriedenskirche (Bockenheim)	
Besuch einer Moschee	
Besuch mit Führung im Museum Judengasse	
Besuch der Westendsynagoge	
Besuch mit Führung in Wacker's Kaffeerösterei in Fechenheim	ca. 2,5 h, mit Verköstigung (Kaffee und Kuchen) sowie ein Präsent. Teilnehmerzahl: ab 20 Personen. Kosten pro Person: 20 €
Führung in der Kleinmarkthalle mit Verköstigung	Preis ist recht hoch...
Besuch der Gräber von Mitgliedern auf Frankfurter Friedhöfen	z.B. auf dem Südfriedhof
Führung Frankfurter Römer	
Besuch der Börse	
Besichtigung des Commerzbank-Towers	
Führung Deutsche Nationalbibliothek	
Besuch mit Führung Bolongaropalast, Justinuskirche und Altstadt (Ffm.-Höchst)	
Fahrt mit dem Ebbelwoi-Express	
Führung in und um den Frankfurter Hauptbahnhof	
Besuch und Führung der Müllverbrennungsanlage (Ffm.-Heddernheim)	
Nieder-Eschbach: Besichtigung des Frischezentrums	
Besichtigung der Kläranlage in Niederrad	

<b>Offenbach</b>	
Besuch des Wetterparks (mit oder ohne Führung möglich)	Zielgruppengerechte Führungen möglich, Gruppe bis 20 Personen 60 €, 1,5-2 h
Besuch mit Führung des Ledermuseums	Führungen sowie Workshops

<b>Hochtaunus</b>	
Kronberg: Besichtigung des Museums der Braun AG	<b>Kronberg</b>
Kronberg: Besichtigung von Schlosspark und Schlosshotel	
Kronberg: Besuch mit Führung Kronberger Burg	
„Tausdom“ St. Johannes in Bad Homburg-Kirdorf	<b>Bad Homburg</b>
Oberursel: Besichtigung „Pralinen in Oberursel“	<b>Oberursel</b>
Oberursel: Führung in der Frankfurt International School	
Oberursel: „Unser Wald“ Rundgang mit dem Förster	
Oberursel: Besuch des Rolls- Royce Museums	
Hohemark Klinik: Besuch und Führung	
Kleiner Feldberg: Besichtigung des Taunusobservatoriums	<b>Kleiner Feldberg</b>
Eschborn: Besuch des Arboretums mit Führung	<b>Eschborn</b>

<b>Östlich von Frankfurt</b>	
Darmstadt: Besichtigung der Mathildenhöhe	<b>Darmstadt</b>
Darmstadt: Führung in der ESA	
Aschaffenburg: Tagesausflug mit Stadtführung und Führung im Schlossgarten und Pompejanum	<b>Aschaffenburg</b>
Seligenstadt: Tagesfahrt	<b>Seligenstadt</b>
Gelnhausen: Tagesfahrt mit Stadtbesichtigung	<b>Gelnhausen</b>

<b>Wetterau</b>	
Wetzlar: Ausflug	<b>Wetzlar</b>
Glauberg: Besuch der Keltenwelt und Führung mit Rundgang im Museum auf dem Glauberg	<b>Glauberg</b>

## Limburg und Umgebung

Limburg: Fahrt mit Besichtigung der Altstadt mit Dom

Hadamar: Besichtigung der Gedenkstätte

## Wiesbaden

Besuch im Hessischen Landtag mit Teilnahme an Landtagssitzung, Gespräch mit MdL und Besichtigung des Landtagsgebäudes

Besuch der Staatskanzlei in Wiesbaden

## Rheingau

Hochheim: Führung durch die Kirche St. Peter und Paul (spätbarockes Deckengemälde)

Stadtführung durch Hochheim, auch themenbezogen. Für Schwerhörige mit Kopfhörern möglich! Wenn es zu Fuß beschwerlich ist, kann eine Planwagenfahrt gebucht werden.

Besuch des Hessischen Weinbaumuseums in Hochheim, Wiesbadener Str. 1 (im Haus der Vereine)

## Hochheim am Main

Direkt zu buchen über das Pfarrbüro (06146-3044)

Buchen über die Hochheimer Stadtführer ([www.hochheimer-stadtfuehrer.de](http://www.hochheimer-stadtfuehrer.de) – hier auch viele Infos, z.B. auch über Stadtführungen in Gebärdensprache für Gehörlose!) oder über die Stadt Hochheim

Anmeldung zur Führung über die Stadt Hochheim.  
Jetzt neu über den Diözesanverband dort als Bildungsveranstaltung zu buchen: „Leben, du schmeckst mir! Wein und Rebe als Spiegelbild fürs eigene Leben“ inkl. Führung durch das Museum (für Gruppen: 60 €).

## Marburg

Tagesausflug mit Besichtigung der Schlosskirche. Zum Schloss kann man mit der Schlossbahn fahren bzw. Aufzug nutzen (statt des beschwerlichen Aufstiegs zu Fuß)

## Wanderungen

Allgemeine Hinweise:

- für Senioren günstige Tageszeiten aussuchen (nicht zu früh, nicht zu spät)
- kürzere Strecken wählen, auf die Teilnehmer abstimmen
- Kombination längere/kürzere Strecken. Zielpunkt angeben. Dann können andere dazu kommen

Ostermontag: „Emmauswanderung“ (in Verbindung mit Eiersuchen)	Spaziergang in Frankfurt „Auf den Spuren Goethes“ zur Gerbermühle
„Wanderung zwischen den Jahren“	Wandern in Etappen auf dem Frankfurter Grüngürtel
Im Taunus: Keltenweg 4-5 km. Mit der U3 zur Station „Hohemark“ fahren. Dort auch Infostation	
Wanderung auf dem Elisabethenpfad, in Etappen	
Mühlenwegwanderung	z.B.: von Frankfurt-Heddernheim bis Oberursel am Urselbach entlang. Es gab einst 42 Mühlen dort. Der Weg von 15 km kann in 3 Etappen geteilt werden (15 km/11km/5km). Einstieg ist jeweils mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen. (weitere Infos im Diözesanbüro)

## Sportliche Veranstaltungen

Kegeln mit Behinderten	
Seniorenport (Vortrag mit Übungen)	Einheimischen Turnverein fragen oder DJK
Sportfest für Senioren organisieren	
Seniorentanz oder Tanzen mit Rollator	Bei Tanzschulen anfragen

## Gottesdienste, Andachten, gemeinsames Beten

Gemeinsam Rosenkranz beten im Oktober	
Maiandachten	
Marienandachten	
Kreuzwege	auch durch die Gemarkung, die Weinberge, zu Wegekreuzen
Bibelteilen – Wie geht das?	
Beten und singen aus dem Neuen Gotteslob	Gotteslob kennen lernen. Was steht da eigentlich alles drin? Kantor oder Organist fragen
Segen/Segnungen. Formen des Segnens	
„Segnungsgottesdienste“, in denen auch die Krankensalbung gespendet wird (Gottesdienste, die „Krankengottesdienste“ genannt werden, stoßen auf Widerstand)	Hintergrund: Angehörige haben oft Hemmungen, die Krankensalbung zu bestellen („Letzte Ölung“), da sie den kranken Angehörigen keine Angst machen wollen; oder aber, weil sie sich selbst nicht mit diesem Sakrament auseinandergesetzt haben, oder selbst mit Kirche und Sakramenten nichts mehr am Hut haben. Wichtig vorher: Sobald das Konzept steht, soll es für die Angehörigen (sinnvoller als für die Kranken/-Alten/Dementen selbst) eine Info-Veranstaltung geben. Dabei soll auch darüber informiert werden, dass die Krankensalbung jedem/jeder gespendet werden kann, auch mehrfach, z.B. als Stärkung für die Angehörigen! Wichtig auch Ort des Gottesdienstes zu klären (Zugänglichkeit für Rollstühle bzw. Rollatoren)

Gottesdienste für Demenzkranke	Werkbuch zum Thema: Jürgen Korczmarek, Bernhard Kraus (Hg.): Gottesdienste für Menschen mit Demenz. Gott loben mit Herzen, Mund und Händen; 208 S., mit CD-ROM, Verlag Herder Freiburg, 2013; 22,99 EUR
Seniorengottesdienste	Analog zu Kinder- oder Jugendgottesdiensten. Positiven Titel wählen, z.B. „Wir sind dem Himmel näher!“
Großeltern-Enkel-Gottesdienst	

<b>Singen</b>	„Seniorenkaffee & geselliges Liedersingen“. Jede/r kann Liedvorschläge mitbringen (GEMA-Regelungen beachten)
---------------	--

## Spiele

Bingo-Nachmittag oder -Abend	Evt. mit einem Spieleinsatz von 1 €. Gewinner bekommen ein Buch, eine kleine Nascherei o.ä.
XXL-Spiel „ganz jung. ganz alt. ganz ohr.“ Besonders geeignet für altersgemischte Gruppen. Für Draußen oder Drinnen. Spieldauer: 30-45 min	Auszuleihen beim Referat 3./4. Lebensalter des Bistums Limburg

## Gesellschaftliches Engagement

Verbesserung der Situation in meinem Wohnort –  
seniorengerechteres Wohnen

<p>Probleme am Wohnort: Gemeinsame Erkundungen in Ort, in der Umgebung. Wo gibt es Barrieren für Alte und Behinderte, die uns hindern, a) zu öffentlichen Räumen und Ämtern Zugang zu haben, b) Verkehrsmittel zu benutzen, c) kulturelle Angebote wahrzunehmen</p>	<p>Fotos machen und im Rathaus überreichen. Darauf auch die Presse hinweisen.</p>
---	---

## „Jung für Alt und Alt für Jung“

<p>Lesepatenschaften in der KiTa</p>	
<p>Hausaufgabenbetreuung</p>	
<p>„Eins rechts, ein links, zwei fallen lassen“ Stricken, sticken, Handarbeiten</p>	<p>Wer kann heute noch Strümpfe stricken – oder einen Knopf annähen? Gemeinsamer Handarbeitsabend mit Einladung an Jüngere, die das immer schon mal lernen wollten....</p> <p>Angebote für die jüngeren Generationen in Kooperation mit den örtlichen Gruppen. Kindergärten, Schulen, Nachmittagsbetreuungen, Jugendeinrichtungen: Messdiener, Pfadfinder.</p>
<p>Die Jungen für uns: Tricks für Computer und Handy, Wir lernen neue Spiele von der jungen Generation</p>	

## „Workshops“

Bewegungsspiele, Sitztänze, Seniorentänze	
Gehirnjogging	
e-book: Wie funktioniert das?	
Das eigene Leben aufschreiben (Schreibwerkstatt)	Professionelle Leiter/innen über die KEB zu erfragen
Gemeinsam kochen: alte Rezepte, neue Rezepte, gesunde Ernährung	
Gemeinsam kochen: gute Rezepte für allein Kochende	

## Freizeiten

Vormittags Morgengymnastik und Morgenlob. Tagsüber kleine Wanderungen und Ausflüge. Abends geselliges Beisammensein mit Sketchen, Liedern u.ä.. Gemeinsam Gottesdienst feiern

„Reisen hält jung! 7 Tage raus aus dem Alltag“	Seniorenwoche im Angebot des Kolping-Familienferiendorfs in Herstein zu buchen, mit zahlreichen Ausflugszielen!
5-tägige Seniorenfreizeit in der Eifel	In der Familienferienstätte „Haus St. Ludger“ in Dahlem-Baasem. Besuche von Bad Münstereifel, Kommern, Monschau.
5 Tage im Eichsfeld	Kolping-Ferienparadies Pferdeberg in Duderstadt. Besuche im Grenzlandmuseum, in Bad Heiligenstadt und der Marienkapelle in Etzelsbach.

**Dieses Heft wächst mit Euren Ideen und Vorschlägen!**

Bitte ans Diözesanbüro, Lange Str. 26, 60311 Frankfurt,  
nick@kolpingwerk-limburg.de schicken oder mailen. Wir arbeiten sie  
so schnell wie möglich ein!

Die Ideen für Seniorenarbeit wurden im Arbeitskreis Alter gemeinsam zusammengestellt. Mitglieder: Ellen Aumüller, Heribert Decker, Toni Fütterer, Gabi Nick, Beate M.M. Trost, Ingrid und Clemens Wittek.

Stand: April 2017