



# CariTreffe

im Haus der Begegnung in Lübeck, Parade 4  
im Gemeindehaus St. Georg in Travemünde, Rose 32



Lore Brunner

**Programm**  
**Oktober - November - Dezember 2023**

## Der Oktober

Fröstelnd geht die Zeit spazieren.  
Was vorüber schien, beginnt.  
Chrysanthemen blühen und frieren.  
Fröstelnd geht die Zeit spazieren.  
Und du folgst ihr wie ein Kind.

Geh nur weiter, bleib nicht stehen.  
Kehr nicht um, als sei's zuviel.  
Bis ans Ende musst du gehen,  
hadre nicht in den Alleen.  
Ist der Weg denn schuld am Ziel?

Geh nicht wie mit fremden Füßen  
und als hättest du dich verirrt.  
Willst du nicht die Rosen grüßen?  
Lass den Herbst nicht dafür büßen,  
dass es Winter werden wird.

Auf den Wegen, in den Wiesen  
leuchten, wie auf grünen Fliesen,  
Bäume bunt und blumenschön.  
Sind's Buketts für sanfte Riesen?  
Geh nur weiter, bleib nicht stehn.

Blätter tanzen sterbensheiter  
ihre letzten Menuetts.  
Folge folgsam dem Begleiter.  
Bleib nicht stehen. Geh nur weiter,  
denn das Jahr ist dein Gesetz.

Nebel zaubern in der Lichtung  
eine Welt des Ungefährs.  
Raum wird Traum. Und Rausch wird Dichtung.  
Folg der Zeit. Sie weiß die Richtung.  
„Stirb und werde!“ nannte er's.

*Erich Kästner*

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

der Sommer hat sich als unberechenbarer als gedacht entpuppt. Dementsprechend blicken wir nun auf den goldenen Herbst und eine besinnliche Adventszeit. Auch in den nächsten Monaten halten Ihre CariTreffe spannende Veranstaltungen für Sie bereit. Viel Spaß beim Durchstöbern unseres Programms.

Sowohl im CariTreff Travemünde als auch in Lübeck bieten unsere Ehrenamtlichen „Smartphone“-Schulungen an. Melden Sie sich gern bei Fragen rund um Ihr Smartphone oder Tablet bei uns. Auf den nächsten Seiten erfahren Sie die Termine.

Neue Gruppenmitglieder sind in der zweiten Sitzgymnastik-Gruppe im CariTreff Travemünde herzlich willkommen, die jeden Mittwoch 10.15 bis 11.15 Uhr stattfindet. Einer Schnupperstunde steht nichts im Wege.

Am Mittwoch, den **11.10.2023** um 10 Uhr freuen wir uns, gemeinsam mit der Kita Herz-Jesu das **Puppentheater Niridu** im CariTreff Lübeck zu Gast zu haben. Wir schauen zusammen das Stück **„Fabian, das bunte Schaf“ – Eine Geschichte vom Anderssein**. Lassen Sie sich von dem Stück verzaubern.

Ein besonderes **Kreativangebot** bietet Petra Stern im **CariTreff Travemünde** am **24.10.2023** an. Mit Hilfe einer einfachen Gestalttechnik entstehen an dem Vormittag einzigartige Kunstwerke. Probieren Sie gern dieses Gruppenangebot aus und lassen Sie sich überraschen, welches künstlerische Geschick in Ihnen steckt.

Für das leibliche Wohl wird in den kommenden Monaten natürlich auch gesorgt. Die interkulturelle Gruppe verwöhnt uns mit einer Herbstsuppe am 08.11.2023. Ferner folgen im November unsere Frühstücksvormittage. Außerdem finden wie gewohnt unser beliebter Adventsbasar am ersten Adventswochenende sowie darauffolgend unsere Adventsnachmittage im Dezember statt.

### **Winterschließzeit:**

Donnerstag, den 21.12.2023 – Montag, den 01.01.2024

Am Dienstag, den 02.01.2024 öffnen wir wieder die Türen für Sie und freuen uns darauf, was das neue Jahr für uns bereithält.

Viel Freude beim Lesen und eine schöne Herbst- sowie Adventszeit wünscht Ihnen

*Ulrike Schneider*  
Leiterin der CariTreffe

**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 **Stricken für Jung und Alt**  
*EG, Kleiner Saal*  
*Leitung: Renate Schröder*
- 11.00 – 12.00 Uhr **Fit im Alltag I** (Seniorengymnastik)  
*Gymnastikraum*  
*Leitung: Bettina Tischmeyer*
- 14.00 – 17.30 Uhr **Schachgruppe** Spielfreudige Teilnehmer\*innen gesucht!  
*EG, Großer Saal*  
*Leitung: Juri Schechtel*
- 14.00 – 17.30 Uhr **Kniffel, Rummykub** Spielfreudige Teilnehmer\*innen gesucht!
- 14.30 – 15.30 Uhr **Senioren-Yoga**  
*Gymnastikraum*  
*Leitung: Gesa Jörgensen*



**dienstags**

- 11.00 – 12.00 Uhr **Fit im Alltag II** (Seniorengymnastik)  
*Gymnastikraum*  
*Leitung: Bettina Tischmeyer*
- 13.30 – 14.30 Uhr **Ganzheitliches Gedächtnistraining**  
*1. Stock, R 1.3*  
*Leitung: Dagmar Gruhl*
- 14.00 – 17.30 Uhr **Canasta u. a.**  
*EG, Großer und kleiner Saal*  
Spielfreudige Teilnehmer\*innen gesucht!
- 14.00 – 17.30 Uhr **Arbeiten mit Speckstein**  
*Keller, Werkraum*  
*Leitung: Günter Ehm*

**mittwochs**

- 09.00 – 12.00 Uhr **Holzwerkstatt**  
*Keller, Werkraum, 14-tägig*
- 14.00 – 17.30 Uhr **Skat, Rummykub, Doppelkopf, Mensch-ärgere-Dich-nicht u. a.**  
*EG, Großer und kleiner Saal*  
Spielfreudige Teilnehmer\*innen gesucht!
- 14.30 – 17.00 Uhr **Interkulturelle Gruppe**  
*1. Stock, R 1.3*  
*Leitung: Jutta De Martino*

**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 – 16.30 Uhr **Singen in Travemünde**  
 Jeden 2. Montag im Monat werden Volkslieder und Schlager gesungen.  
*Leitung: Gisela Wegener*  
 09.10.2023  
 13.11.2023  
 11.12.2023 Adventssingen

**mittwochs**

09.00 – 10.00 Uhr (1) **Senioren-gymnastik** (Sitzgymnastik)  
 10.15 – 11.30 Uhr (2) Freie Plätze vorhanden.  
*Leitung: Karin*

**donnerstags**

09.30 – 11.30 Uhr **Informationen zu Vorsorgevollmacht und**  
 (05.10./02.11./07.12.) **Betreuungsverfügung**  
 durch den „Verein für Betreuung und Selbstbestimmung in Lübeck e.V.“ im Malteserstift Haus St. Birgitta (jeden ersten Donnerstag im Monat)

17.30 Uhr **Stammtisch** *Leitung: Elisabeth Stolz*  
 19.10.2023  
 02.11.2023  
 07.12.2023  
 Jeweils im Restaurant „Traveblick“  
 Vorderreihe 148 (neben der Prinzenbrücke)  
 in Travemünde.  
 Um Anmeldung wird unter 4502 - 880 727 gebeten.

**freitags**

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

**Oktober**

**Lübeck: „Smartphone-Schulung für Anfänger“ – Der einfache Einstieg in die digitale Welt**

Wollten Sie schon immer einmal wissen, wie ein Tablet oder ein Smartphone funktioniert? Dann sind Sie bei unserer Schulung „Digital unterwegs“ genau richtig. Wir geben Ihnen erste Einblicke in die digitale Welt, die immer präsenter wird. Es wird Ihnen in einfachen Schritten die Funktionsweise eines Tablets oder Smartphone erklärt. Bringen Sie gern Ihr Smartphone oder Tablet mit. Vor Ort stehen Ihnen aber auch Tablets zum Ausprobieren zur Verfügung. Unsere Ehrenamtlichen freuen sich schon auf Sie und stehen Ihnen im Anschluss beratend zur Seite.

Termin **Mittwoch, 04.10.2023** 10.00 – 12.00 Uhr  
 Ort Haus der Begegnung, Großer Saal, **Lübeck**  
 Anmeldung bis Montag, den 02.10.2023

**Travemünde: Mobil im Alter – sicher unterwegs mit Smartphone und Tablet**

Wollten Sie schon immer einmal wissen, wie ein Tablet oder ein Smartphone funktioniert? Dann sind Sie bei unserem 5-tägigen Kurs genau richtig. Die ausgebildete SilverSurferin Monika Schmidt gibt Ihnen erste Einblicke in die digitale Welt, die immer präsenter wird. Innerhalb von fünf Terminen setzen Sie sich mit Ihrem eigenen Gerät auseinander, lernen die unterschiedlichen Funktionen kennen und besprechen das Thema Sicherheit.

Termine **Donnerstag, 05.10.2023, 12.10.2023, 19.10.2023, 26.10.2023 und 09.11.2023** 10.00 – 12.00 Uhr  
 Ort Gemeindehaus St. Georg, **Travemünde**

**Generationenübergreifendes Projekt mit der Kita Herz-Jesu**

Hier trifft einmal im Quartal Jung auf Alt. Bei unterschiedlichen Aktionen wie z. B. Märchenstunde, Basteln, Backen soll Raum für Begegnungen zwischen den Generationen geschaffen werden.

**Gemeinsame Puppentheatervorstellung „Fabian – das bunte Schaf“.**

Termin **Mittwoch, 11.10.2023** 10.00 Uhr  
 Ort Haus der Begegnung, Großer Saal, **Lübeck**  
 Kosten 3,00 €  
 Anmeldung bis Montag, den 09.10.2023

### Travemünde: Künstlerisches Gestalten

Gestalten von Monotypien mit Petra Stern. Statt auf Papier zu malen, streichen Sie auf eine Glasplatte Farbe und drucken diese auf Papier, wodurch mit einer einfachen Technik Zufallskunstwerke entstehen. Für diese kreative Aktion benötigen Sie kein künstlerisches Zeichentalent. Jedes Kunstwerk ist ein Hingucker.

Termin **Dienstag, 24.10.2023** 10.00 Uhr  
 Ort Gemeindehaus St. Georg, **Travemünde**  
 Kosten 5,00 €  
 Leitung Petra Stern  
 Anmeldung bis Montag, den 16.10.2023

## November

### Essen in Gemeinschaft: Herbstsuppe

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

Termin **Mittwoch, 08.11.2023** 12.00 Uhr  
 Ort Haus der Begegnung, Großer Saal, **Lübeck**  
 Kosten 6,00 €  
 Anmeldung bis Freitag, den 03.11.2023

### Frühstück in Travemünde, Rose 32

Frühstücken in Gemeinschaft und miteinander ins Gespräch kommen.

Termin **Mittwoch, 15.11.2023** 10.00 Uhr  
 Ort Gemeindehaus St. Georg, **Travemünde**  
 Kosten 5,00 €  
 Anmeldung bis Freitag, den 10.11.2023

### Frühstück in Lübeck, Parade 4

Frühstücken in Gemeinschaft und miteinander ins Gespräch kommen.

Termin **Mittwoch, 22.11.2023** 10.00 Uhr  
 Ort Haus der Begegnung, Großer Saal, **Lübeck**  
 Kosten 5,00 €  
 Anmeldung bis Freitag, den 17.11.2023

## Dezember

### 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 sich an Selbstgemachtem, sei es aus der Holzwerkstatt, der Speckstein- oder den Bastelgruppen, an warmen Socken und Schals. 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.

Termine **Samstag / Sonntag, 02./03.12.2023**  
 Ort Kirche Herz-Jesu und Haus der Begegnung, **Lübeck**

### Adventssingen

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

Termin **Montag, 11.12.2023** 15.00 – 16.30 Uhr  
 Ort Gemeindehaus St. Georg, **Travemünde**  
 Kosten 3,00 €  
 Anmeldung bis Freitag, den 08.12.2023

### Adventsnachmittag

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

Termin **Freitag, 15.12.2023** 15.00 – 16.30 Uhr  
 Ort Haus der Begegnung, Großer Saal, **Lübeck**  
 Kosten 3,00 €  
 Anmeldung erforderlich bis Freitag, den 08.12.2023



**Seniorenberatung und Digitalisierungsprojekt bei der Caritas**

Ab sofort bietet die Caritas die Seniorenberatung im Fegefeuer 2 an. Wenn Sie *Rund ums Alter* Fragen haben, dann sind Sie bei Frau Herrmann genau richtig. Zusätzlich hat sie die Senior\*innen-Gruppe **CariGold** zum Thema „Digitalisierung, was geht noch mehr mit dem Handy?“ gegründet. Diese findet jeden Donnerstag 10.00 – 12.00 Uhr im Caritas-Eck (Mühlenstr. 52) statt. In einer entspannten Runde werden bei Kaffee und Kuchen Tipps sowie Tricks gezeigt, die das Leben im digitalen Alltag erleichtern können.



Dieses Projekt wird von der Deutschen Fernsehlotterie unterstützt. Anmeldung gern erwünscht unter 0451 - 799 46 21.

**Seniorenberatung: Mo – Fr, Fegefeuer 2, 23552 Lübeck**  
**Senior\*innengruppe: „CariGold“ jeden Do 10.00 – 12.00 Uhr, Mühlenstraße 52 im Caritas-Eck, Lübeck**

**Anmeldung zu Gruppenangeboten und Einzelveranstaltungen des CariTreffs**

Wenn keine andere Telefonnummer angegeben ist, erfolgt die Anmeldung über den CariTreff. 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 Team 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 - 799 46 123 (Mittwoch 9.30 – 12.30 Uhr)**

**Rettung aus der Dose**

Die Notfalldosen für Ihren Kühlschrank erhalten Sie bei uns im CariTreff, im K-Punkt 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
CariTreffs .....	709 87 70
Caritas ambulanter Pflegedienst.....	799 46 25
Caritas Besuchsdienst „Lichtblicke“ .....	799 46 123
Caritas psychosoziale Krebsberatung .....	799 46 118
Caritas Seniorenberatung.....	799 46 21
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](http://www.caritas-im-norden.de/Luebeck)

**Impressum:**

Caritasverband für das Erzbistum Hamburg e.V.  
 Caritas Lübeck – CariTreffs  
 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](http://www.brueggmann-druck.de)



Caritasverband für das Erzbistum Hamburg e. V.,  
Caritas Lübeck  
CariTreffe

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](mailto:ulrike.schneider@caritas-im-norden.de)

[www.caritas-im-norden.de/luebeck](http://www.caritas-im-norden.de/luebeck)