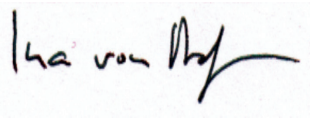
Seniorenakademie 2024 Frühlingserwachen

EVANGELISCH-LUTHERISCHE
SÜDSTADTKIRCHENGEMEINDE
OSNABRÜCK

Liebe Leserinnen und Leser!

Herzliche Einladung zum neuen Frühlings-Programm unserer Senior*innen-Akademie in der Südstadt!
Die Veranstaltungen finden im Großen Saal des Gemeindehauses, bei kleineren Gruppen auch in der Guten Stube ebenda. Bitte achten Sie ggf. auf Aushänge.
Wir bieten unsere Veranstaltungen in der Regel ohne Gebühren an und bitten herzlich um eine Spende, damit wir die Kosten decken können. Herzlichen Dank dafür!
Die Gebühr für den Tanzkurs sammelt die Leiterin selbst ein.
Bitte melden Sie sich für die Dienstag Vormittage und die Cafès am Donnerstag Nachmittag mit dem Anmeldebogen schriftlich im Gemeindebüro an, auch gerne per Mail. Sagen Sie bitte rechtzeitig ab, wenn Sie einmal doch nicht teilnehmen können, das hilft uns beim Planen und Einkaufen.
Gemeinsam mit dem ehrenamtlichen Team wünsche ich allen eine gutes und gesundes neues Jahr 2024!
Ihre
Pastorin Ina von Häfen

Ihre



Regelmäßige Treffen- Eine Anmeldung ist nicht nötig

01Tanzkurs
Der Tanzkurs mit Elke Beyling findet statt jeweils Montags um 10 Uhr – die Referentin sammelt die Teilnahmegebühr von 5 Euro direkt ein.

02 Gemeinsam Handarbeiten

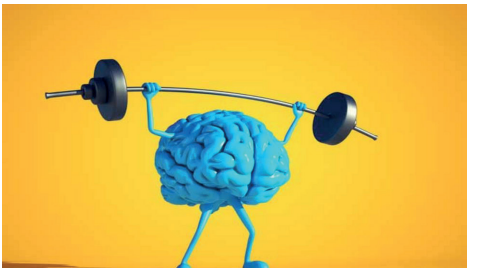
Endlich die Hacken schaffen beim Sockenstricken? Oder Tipps bekommen für ein Stickprojekt? Und sich dabei nett unterhalten bei einer Tasse Kaffee - dazu lädt Maria Frommeyer ein um **14 Uhr** an folgenden Mittwoch Nachmittagen:
am 24.01. , 28.02. und 24.03.
Ab dem 24.04. beginnt das Treffen wieder um 15 Uhr – danach am 22.05. und 26.06.

03 Offene Spielerunde
Lust auf Mensch-ärger-dich-nicht oder Canasta? Oder Sie bringen Ihr Lieblingsspiel einfach mit und suchen sich Mitspieler*innen. Jeweils Mittwochs um 14.30 - 17 Uhr unter der Leitung von Jutta Jeskolski: am 10.01.; 17.01.; 14.02.; 21.02.; 13.03.; 20.03.; 17.04.; 15.05

Für folgende Veranstaltungen bitte unbedingt **schriftlich** im Gemeindebüro mit dem Anmeldezettel (siehe Rückseite) oder per Mail: *kg.suedstadt.osnabrueck@evlka.de* anmelden.

Vormittags-Treff am Dienstag um 10 Uhr

Am 23.01.; 27.02.; 26.03.; 23.04.
04 „Joggen fürs Gehirn!“
- Gedächtnistraining mit Bärbel Hochartz und Jutta Jeskolski für maximal 8 Personen. Sie können sich auch für einzelne Termine anmelden!



Am 06.02. + 20.02.
05 Literaturtreff
in zwei Teilen mit Marianne Stiehl zu dem Roman „Die unwahrscheinliche Pilgerreise des Harold Fry“ von Rachel Joyce.
Harold ist schon Rentner, als er sich auf eine Pilgerreise begibt – nicht nach Rom oder auf dem Jakobsweg, nein, er läuft 1000 km zu Fuß vom südlichen England bis an die schottische Grenze. Dort lebt Queenie Hennessy, eine ehemalige Kollegin, der gegenüber er sich schuldig fühlt. Ihre Lebenszeit geht zuende, doch sie will durchhalten, bis er da ist. Ein Roman über Menschlichkeit, Tapferkeit und Liebe.

Am 05.03.
06 Literaturtreff
mit Marianne Stiehl zu dem Buch „Der Diener des Philosophen“ von Felix Heidenreich.
Am 22. April 2024 wird der 300.te Geburtstag von Immanuel Kant gefeiert, der mit seiner Philosophie Weltgeltung erlangte. Wie geht sein Diener, Martin Lampe, mit diesem großen Denker um? Er verfolgt seine Gedanken, fühlt sich klüger als sein Herr und bringt ihn mit seiner Fragerei aus dem Konzept!

Am 12.03.
07 „Bionahrung für die Seele
- es muss gar nicht Essen sein!“
Mit Meridian-Klopftechniken wird die Seele oft besser satt. Erkunden Sie mit Ulla Kalberg, wie es geht. Maximal 8 Personen.

Am 16.04
08 Literaturtreff
mit Marianne Stiehl, die uns das Buch Malojawind von Arno Surminski vorstellt. Maloja ist ein kleiner schweizer Ort am gleichnamigen Pass auf 1815 m Höhe, umgeben von einer atemberaubenden Bergwelt. Der richtige Ort für einen Aussteiger, der bei Nacht und Nebel Haus, Beruf und Frau verläßt, um hier Ruhe zu finden und sein Leben neu zu ordnen.

Am 30.04. + 07.05.
09 Theologie am Vormittag mit Pastorin Ina von Häfen zu dem Buch „Wut im Bauch. Hunger im Neuen Testament“ von Luzia Sutter Rehmann.
Anhand ausgewählter biblischer Texte untersucht die 1960 geborene Schweizer Professorin für neues Testament an der Universität Basel, was wir als Wohlgenährte leicht übersehen: die Bibel entfaltet eine Theologie der Hungrigen! Sie ist darauf ausgerichtet, etwas zu verändern durch eine Vision für eine andere Art, zu teilen und zu leben.

Cafès am Donnerstag Nachmittag um 15 Uhr

Am 08.02.
10 „Alaaf und Helau!“
- ein Cafè zum Fasching mit Irina Pauls und dem Lukas Singkreis mit allerlei zum Schmunzeln und Lachen

Am 15.02.
11 „16.50 Uhr ab Paddington“
– ein Cafè mit dem berühmten Film mit Margret Rutherford als Miss Marple.

Am 22.02.
12 „Frauen, die lesen, leben gefährlich“
- ein Cafè mit Marianne Stiehl zum gleichnamigen Buch von Stefan Bollmann. Frauen, die sich durch Lesen Wissen und Einblick in die Welt aneignen, werden unabhängig. Kluge Frauen sind kritisch und nehmen nicht alles hin – sie denken selbst. Ganz schön gefährlich, oder?

Am 29.02.
13 Reisen mit der Eisenbahn in der Schweiz
Wolfgang Maaß zeigt uns wieder Bilder von seinen Reisen mit den Zügen durch die wunderbaren Landschaften der Schweiz. Wir können einfach nicht genug davon kriegen!!

Am 07.03.
14 „Osnabrücker Dönekens“
Helga Pannenborg bringt uns bei diesem Cafè Geschichten, Legenden und historische Persönlichkeiten aus der Osnabrücker Geschichte nahe.

Am 14.03.
15 „Wohnen im Alter“
Ein großes Haus, aber die Kinder leben längst woanders. Der weitläufige Garten, der einem zuviel wird. Und dann die Treppen! Die Badewanne, in die ältere Menschen nicht mehr so leicht hinein- und hinauskommen. Was gibt es für Möglichkeiten, das eigene Zuhause barrierefrei zu machen oder kommt auch ein Umzug in Frage? Um Fragen wie diese geht es in dem Cafè mit Martin Moosbauer (im Ehrenamt) und Frau Hartz (Stadt OS, Beauftragte für Wohnberatung).

Am 21.03.
16 „Osnabrücker Dönekens“ Teil 2
Helga Pannenborg hat soviel ausgegraben an Geschichten, Legenden und historische Persönlichkeiten aus der Osnabrücker Geschichte, das ein Cafè zu dem Thema gar nicht ausreicht. Wir sind gespannt!

Am 28.03. Gründonnerstag – Achtung! Um 18 Uhr!
17 „Ich bin das Brot des Lebens!“ -
das sagt Jesus im Johannesevangelium
Wir feiern in Erinnerung an das letzte Mahl Jesu mit seinen Freunden vor Verhaftung und Tod einen Gottesdienst mit Tisch-Abendmahl und anschließendem gemeinsamem Abendbrot. Wir haben Butter, Brot und Getränke da – Sie bringen mit, was Sie zuhause haben und gerne essen – Tomaten, Weintrauben, Käse, Kräuterquark...und nehmen Ihre Reste auch wieder mit.

Am 11.04.
18 „Hectors Reise oder Die Suche nach dem Glück“
– ein Cafè mit Helga Pannenborg, die uns Abschnitte aus dem Roman von Francois Lelord zu Gehör bringt. Hector ist ein junger Psychiater, der dem Glück auf die Spur kommen will. Zuerst reist er nach Hong

Kong, wo er sich verliebt und einen Mönch kennenlernt. Danach geht es nach Afrika, in die USA und zurück nach Hong Kong. Überall notiert er sich, was er von verschiedenen Menschen über das Glück gelernt hat.

Am 18.04.
19 „Pater Brown“
– ein Cafè mit einem der Filme, in denen Heinz Rühmann die Titelrolle spielt.

Am 25.04.
20 „Jütländische Kaffeetafeln“
– Marianne Stiehl liest uns in diesem Cafè aus dem Klassiker von Siegfried Lenz. Er hatte ein Ferienhaus auf Jütland in Dänemark und schätzte die Menschen sehr, die es gerne hyggelig (gemütlich) haben und machte ihnen mit diesem Büchlein ein liebevolles Geschenk. Gebutterte Rundstücke, blätterteigartiger Kranzkuchen mit Rosinen, Sahne-Großtorte mit Kirschen, Napoleonschnitten, gefüllt mit Vanillepudding, und Nusstorte mit Buttercreme, dazu literweise duftenden schwarzen Kaffee - das alles gehört zur jütländischen Kaffeetafel, die nicht etwa nachmittags, sondern nach dem Abendessen serviert wird! »Wir brauchen das Zeug, um gut zu schlafen«, sagt der Tischnachbar zum leidgeprüften Gast und meint es bitterernst. Selten liegen herzhaftes Lachen und mitleidiges Grausen so nah beieinander wie in dieser grandios-köstlichen Geschichte.

Am 02.05.
21 „Der Mai ist gekommen!“ - ein Cafè mit Gedichten und Lieder rund um den Mai.
Er heißt auch der „Wonnemonat“, weil die Natur spätestens jetzt richtig aufblüht und die Temperaturen steigen. Maibäume werden aufgestellt und junge Birken von Männern vor das Haus der Liebsten gebracht. Die katholischen Geschwister verehren die Gottesmutter Maria und am freien Tag der Arbeit erinnern die Gewerkschaften an die Rechte der Arbeitnehmer*innen.

Und außerem

22 Ein Angebot der Senior*innen Akademie auf dem Berg:
Kirchengeschichte – Erste Kirchen in Osnabrück nach der Reformation

1. **Kirchenführung** in der reformierten Bergkirche, dem ersten Neubau nach der Reformation, mit Frau Helga Blume am Mittwoch, den 24.01.24 um 10 Uhr

2. **Kirchenführung** in der Lutherkirche mit Diakon i.R. Dirk Hartung (45 Minuten) und anschließendem Kaffeetrinken im Gemeindehaus (gegen Spende!) am Dienstag, den 13.02.24, um 15 Uhr

3. **Kirchenführung** in St. Joseph mit Diakon Harald Niermann am Dienstag, den 19.03.24 um 10 Uhr.

Alle drei Termine sind nur zusammen buchbar für 12 Euro unter Tel. 0175-8701442 oder per Mail sak@reformiert.de.

Kontakt

Pastorin Ina von Häfen
Miquelstr. 5
49082 Osnabrück
0176 56 88 13 43
Ina.vonHaefen@evlka.de

Gemeindebüro
Miquelstr. 5
49082 Osnabrück
0541 5 69 01 66
kg.suedstadt.osnabrueck@evlka.de
suedstadt.net

Spendenkonto
IBAN: DE63 2655 0105 0000 697748

Sie möchten mitarbeiten?

Sie haben Zeit?- Sie haben Lust?
Wenn Sie Lust und Zeit haben uns in der Seniorenakademie zu unterstützen, melden Siesich gerne.
Ob für Kurse, Raumgestaltung oder das Backen von Kuchen.
Wir freühen uns über jeden Beitrag und unterstützen Sie gerne.
Wenden Sie sich dazu an Pastorin Ina von Häfen.

Meine Anmeldung

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Telefon: _____

Mail: _____

Nummer und Thema	**Auswahl**
Für Kurs 1-3 ist kein Anmeldung nötig.	
(4) „Joggen fürs Gehirn!“	
(5) Literaturtreff	
(6) Literaturtreff	
(7) Bionahrung für die Seele	
(8) Literaturtreff	
(9) Theologie am Vormittag	
(10) Alaaf und Helau	
(11) 16.50 Uhr ab Paddington“	
(12) Frauen, die lesen, leben gefährlich“	
(13) Reisen mit der Eisenbahn in der Schweiz	
(14) „Osnabrücker Dönekens“ Teil 1	
(15) „Wohnen im Alter“	
(16) „Osnabrücker Dönekens“ Teil 2	
(17) „Ich bin das Brot des Lebens!“	
(18) „Hectors Reise oder Die Suche nach dem Glück“	
(19) „Pater Brown“	
(20) „Jütländische Kaffeetafeln“	
(21) „Der Mai ist gekommen!“	
(22) Ein Angebot der SAK auf dem Berg	