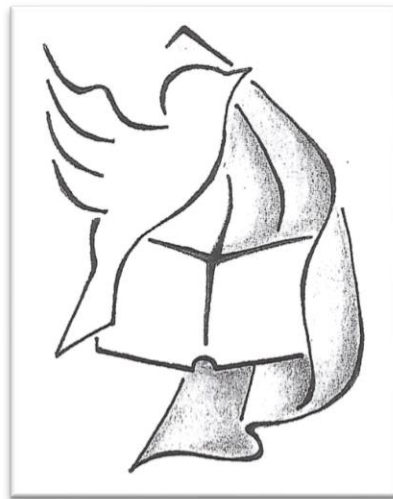


# **„Herbstlichter“- Jahresprogramm 2024**

**für Seniorinnen und Senioren (75+)**



**... dabei sein und mitmachen**

# „Herbstlichter“- Jahresprogramm 2024 für Seniorinnen und Senioren (75+)



Liebe Senior\*innen der St. Martinus-Gemeinde – und darüber hinaus!

Vielleicht haben Sie auch schon gedacht: „Man müsste sich mal öfter treffen...“. Ab und an ein wenig Zeit haben Sie sicherlich – und Freude am gemeinsamen Tun und Erleben vermutlich auch.

Deswegen möchten wir Sie herzlich einladen über Glaubwürdiges nachzudenken, Wissenswertes zu erfahren und Unterhaltsames miteinander zu erleben.

Die Veranstaltungen finden nachmittags um 14.30 Uhr im Gemeindehaus Forum Martinum (Lindenstr. 32, bei der St. Martinus-Kirche) statt. Der Ablauf ist stets ähnlich:

1. Wortgottesdienst im Forum Martinum
2. Kaffee und Kuchen
3. Beiträge zu verschiedenen Themen

Genauere Informationen werden jeweils zeitnah im Pfarrbrief veröffentlicht.

Und falls Sie nicht mobil sind und ein „Taxi“ brauchen, rufen Sie uns gerne an: Pfarrbüro (Tel. 05461/4366) oder Monika Draude (Tel. 05461/61072).

Wir freuen uns auf Sie 😊!

*Ihre Katholische Kirchengemeinde St. Martinus Bramsche*

# Jahresprogramm 2024

Mi., 28. Februar 14.30 – 17.00 Uhr

***Thema: Alt und Jung – Im Miteinander der Generationen***

Referentin: Sandra Gärtner-Wellinghof; Erzieherin KiTa St. Martinus

Im Fokus ihres Vortrages steht die Bedeutung der Großeltern bei der Entwicklung ihrer Enkelkinder, insbesondere ihrer religiösen Vorstellungen. Anschließend haben wir in gemütlicher Kaffeerunde Zeit zum Austausch über unsere Erfahrungen mit den Enkelkindern.

Mi., 17. April 14.30 – 17.00 Uhr

***Thema: Gesunde Ernährung im Alter***

Referentin: Christa Walter, ehem. Küchenleiterin Niels-Stensen-Kliniken, Bramsche

Mit dem Alter verändern sich die Bedürfnisse des Menschen bezüglich seiner Ernährung. Umstellungen sind nicht leicht. Und wenn man nur noch für sich kochen muss, verliert man u.U. den Spaß an der Sache. Frau Walter gibt Tipps und auch Kostproben, wie auch mit wenig Aufwand gesunde Ernährung gelingen kann.

Mi., 19. Juni 14.30 – 17.00 Uhr

***Thema: Singen macht Spaß, Singen tut gut ...***

Mit Blachys Schlager-Group

Blachys Schlager-Group hat Spaß am Singen. Sie nimmt uns mit in die bunte Schlagerwelt der Oldies und Evergreens. Mitsingen ist ausdrücklich erwünscht ☺!

Mi., 21. August 14.30 – 17.00 Uhr

***Thema: Schöne neue – digitale – Welt!?***

Referentin: Monika Plümer, Stadtseniorenrat Bramsche

Frau Plümer bietet vielfältige Unterstützung für SeniorInnen an, deren Lebenswelt sich durch den Einsatz digitaler Medien rasant verändert hat. In ihren Erläuterungen wird sie insbesondere auf das Gesundheitswesen eingehen, z.B. auf die Nutzung der digitalen Gesundheitskarte.

Mi., 23. Oktober 14.30 – 17.00 Uhr

***Thema: Märchen – Spiegel der Seele***

Referentin: Maria Kormann-Unfeld, Märchenerzählerin

Frau Kormann-Unfeld entführt uns in die Welt der Märchen, die natürlich nicht wahr sind – und dennoch so viel Wahres enthalten.

\*\*\*\*\*

Verlier dich nicht selbst im Alltagsgetriebe,  
gönne dir Pausen, nur dir zuliebe.

Zum Durchatmen und zur Besinnung auch,  
für Kontakte mit Freunden nach altem Brauch.

Vergiss das Gestern, du änderst es nicht.  
sieh dankbar dem Jetzt ins Angesicht  
und blicke mit Neugier entgegen dem Morgen.  
Zwar bringt er sicher Probleme und Sorgen,  
doch findet sich immer ein gangbarer Weg  
und sei es nur ein ganz schmaler Steg.

Du kannst durchaus neue Ziele finden,  
verlier dich nicht selbst, denn sie verkünden:  
Du musst nicht nur ständig hasten und eilen,  
du darfst bewusst im Heute verweilen.  
Drum verlier dich nicht selbst und halte ein,  
denn nur der AUGENBLICK ist dein.

(Käte Fritsche)

