

## Forster Seniorenberatung

- Beratung
- Bildung
- Begleitung

**pluspunkt Begegnungszentrum**  
Helma Bitter  
Am Kupferofen 20  
52066 Aachen  
Telefon: 0241/575972  
Fax: 0241/575986  
[info@forster-seniorenberatung.de](mailto:info@forster-seniorenberatung.de)  
[www.forster-seniorenberatung.de](http://www.forster-seniorenberatung.de)



offene Sprechstunde  
Dienstag 10.00-12.00 Uhr  
Mittwoch 10.00-12.00 Uhr  
sowie nach telefonischer Vereinbarung

Träger: Altenarbeit in Forst e.V., Aachen



Wir freuen uns, wenn Sie die Arbeit der **Forster Seniorenberatung** mit einer Geldspende unterstützen!  
So helfen Sie uns, anderen zu helfen.

Bankverbindung:  
**Altenarbeit in Forst e.V.**  
Sparkasse Aachen  
**IBAN:** DE93 3905 0000 1010 6920 91  
**BIC:** AACSD33

## Forster Seniorenberatung

- Beratung
- Bildung
- Begleitung

### Weitere Angebote des Begegnungszentrums:

- **Beratung und Vermittlung** rund um die Themen *Alter, Pflege, Wohnen und Demenz*
- **Nachbarschaftstelefon für Senioren\*innen**  
**Forst/ Driescher Hof mit:**
  - › ehrenamtlicher Besuchsdienst
  - › kleine Hilfen im Alltag
- **Bildungs- und Begegnungsangebot**
- **Vernetzung und Kooperationen**



#### „Meins wird Deins“

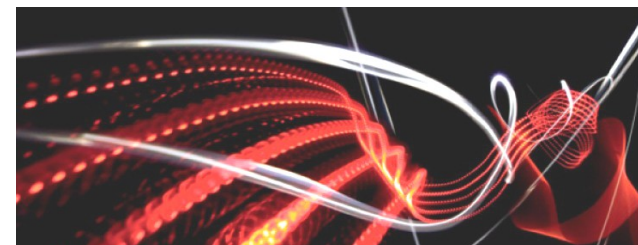
Bücher tauschen oder eins mitnehmen während unserer Sprechstunden (Dienstag + Mittwoch 10-12 Uhr) oder zu den Gruppenzeiten.



- ☞ Wir sind dankbar für Ideen, Anregungen und offen für Kritik.
- ☞ Vielleicht möchten Sie einen Treff gründen, einen Kurs anbieten oder einen Gesprächskreis initiieren. Wir helfen Ihnen gerne dabei.
- ☞ Sie sind auf der Suche nach einem freiwilligen sozialen Engagement? Wir informieren und beraten Sie.

# Bildung & Begegnung in Forst

## 2.Halbjahr 2020



## BEGEGNUNGSZENTRUM

## Forster Seniorenberatung

- Beratung
- Bildung
- Begleitung



### **Patchwork-Gruppe „Quilt-Ladies“**

ab 15.07.20, jeden Mittwoch 10.00-12.00 Uhr  
Pro Termin: 1,- € Solidaritätseuro  
Ort/Veranstalter: Begegnungszentrum FSB

### **Literaturkreis**

ab 22.07.20, jeden 4. Mittwoch im Monat  
19.30 - 21.00 Uhr - Beitrag: 1,- € Solidaritätseuro  
Ort/Veranstalter: Begegnungszentrum FSB

### **Frühstückstreff**

ab 07.07.20, dienstags (14täglich) 9.30-12.00 Uhr  
Beitrag: 4,- €  
Ort/Veranstalter: Begegnungszentrum FSB

### **Frauenkreis „Oma-Clique“**

11.08.20 dienstags (14täglich) 14.30-16.30 Uhr  
kostenfrei  
Veranstalter: Ev. Auferstehungskirche  
Ort: Begegnungszentrum FSB

### **Spiele-Club**

ab 13.08.20 donnerstags (14täglich) 15.00-17.00 Uhr  
Pro Termin: 1,- € Solidaritätseuro  
Ort/Veranstalter: Begegnungszentrum FSB

### **Fitness für Frauen** (Bewegung, Balance, Kräftigung)

15.09.20 dienstags 9.30-10.30 Uhr  
Kursbeitrag: 5 € pro Termin  
Ort: Ev. Auferstehungskirche, Am Kupferofen  
Veranstalter: Begegnungszentrum FSB

### **Fitness für Männer** (Bewegung, Balance Kräftigung)

15.09.20 dienstags 10.45 -11.45 Uhr  
Kursbeitrag: 5 € pro Termin  
Ort: Ev. Auferstehungskirche, Am Kupferofen  
Veranstalter: Begegnungszentrum FSB

### **Sturzprophylaxe & Balance-Training**

10.08.20 jeweils montags 10.00-12.00 Uhr  
Kursbeitrag: 5 € pro Termin  
Veranstalter: Begegnungszentrum FSB

### **Gemütliche Fahrradtouren**

ab 15.07.20, danach jeden 3. Mittwoch im Monat  
9.30-15.00 Uhr (Tempo: gemütlich)  
Beitrag: 1,- € Solidaritätseuro  
*Bei „schlechtem“ Wetter: geselliges Beisammensein.*  
Veranstalter: Begegnungszentrum FSB

### **Kreative Fotografie**

Exkursionen und Bildbesprechung  
ab 08.07.20, danach jeden 2. Mittwoch  
im Monat, 14.30–17.30 Uhr  
Beitrag pro Termin 1,- € Solidaritätseuro  
Ort/Veranstalter: Begegnungszentrum FSB

### **KULTUR - Erzählcafé** (am Sonntag)

13.09.20 Thema: xx  
15.11.20 Thema: xx  
**jeweils** 10.30-12.30 Uhr, Beitrag: 2,- € pro Termin  
Ort/Veranstalter: Begegnungszentrum FSB /  
Ev. Auferstehungskirche

### **PILATES-Training 50+**

15.09.20 dienstags 17.45-18.45 Uhr  
Kursbeitrag: 7,50 € pro Termin  
Ort: Ev. KiTa (Turnraum), Am Kupferofen 17  
Veranstalter: Begegnungszentrum FSB

### **Kreatives Schreiben**

17.9.20 10x donnerstags 15.00 -17.00 Uhr  
Kursbeitrag: 69,- €  
Ort: Begegnungszentrum FSB  
Veranstalter: Volkshochschule Aachen

### **Senioren schreiben – Medienkompetenz**

24.08.20 jeden 2.+ 4.Montag im Monat  
12.30 -14.00 Uhr Beitrag: 1,- € Solidaritätseuro  
Ort/Veranstalter: Begegnungszentrum FSB

### **55 + aktiv \* – Freizeittreff**

Donnerstag 15.00 -16.30 Uhr, Gruppentreffen zur  
Planung 23.07/27.08./24.09/29.10./26.11.  
Beitrag: pro Termin 1,- € Solidaritätseuro  
Ort/Veranstalter: Begegnungszentrum FSB

*\* Das Programm der 55+aktiv Gruppe ist in der  
FSB erhältlich*

### **Offener Treff rund um Tablet/Smartphone/PC**

ab 31.07.20 letzter Freitag im Monat 14.00 -15.30 Uhr  
Beitrag pro Termin 1,- € Solidaritätseuro  
Ort/Veranstalter: Begegnungszentrum FSB

### **Fit im Quartier**

Ein präventives Gesundheitsangebot, meist im Freien  
ab 07.08.20 11.00 - 11.30 Uhr (kostenfrei)  
2x im Monat freitags um 11.00 Uhr  
07.08./21.08./04.09./18.09./02.10./16.10, 06.11./20.11, 04.12/18.12.  
kostenfrei  
Ort/Veranstalter: BZ FSB u. Aachen-LoS e.V.

### **Theaterprobe Theater-Gruppe Tacheles e.V.**

dienstags 20-22 Uhr  
Teilnahme nur auf Anfrage  
Ort: Ev. KiTa (Turnraum), Am Kupferofen 17

### **Nachbarschaftshilfe** (kleine Hilfen im Alltag)

Treffen des Helferkreises 1x monatl.  
11.08./08.09./06.10./03.11./01.12.  
Ort/Veranstalter: Begegnungszentrum FSB

### **Nähcafe** Nähen, erzählen, kreativ sein und Spaß miteinander haben

neue Termine stehen noch nicht fest  
Kursbeitrag: 78 €, weitere Termine im Anschluss  
Ort/Veranstalter: BZ FSB u. Ev. Bildungsstätte AC

.....

### **Mode Mobil – Modenschau bei Kaffee und Kuchen** (Herbst-/Winterkollektion)

22.09.20 um 14.00 Uhr  
Ort/Veranstalter: Begegnungszentrum FSB

.....

### **Bitte beachten:**

Auf Grund der derzeit noch erforderlichen  
Hygienebestimmungen sind bei den  
Gruppenangeboten nur beschränkte  
Teilnehmerzahlen möglich. Bitte unbedingt vorher  
die Teilnahmemöglichkeit erfragen!

*Für alle Kurse und Veranstaltungen ist  
eine verbindliche Anmeldung erforderlich*

*Ein Quereinstieg in einen Kurs ist immer möglich*