

## Forster Seniorenberatung

- Beratung
- Bildung
- Begleitung

**pluspunkt Begegnungszentrum**  
Helma Bitter  
Am Kupferofen 19  
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 1070 6919 91  
**BIC:** AACSD33

## Forster Seniorenberatung

- Beratung
- Bildung
- Begleitung

### Weitere Angebote des Begegnungszentrums:

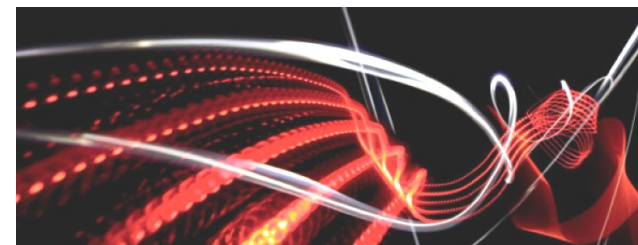
- **Beratung und Vermittlung** rund um die Themen *Alter, Pflege, Wohnen und Demenz*
- **Nachbarschaftstelefon für Senioren\*innen**  
**Forst/ Driescher Hof mit:**
  - › ehrenamtlicher Besuchsdienst
  - › kleine Hilfen im Alltag
- **Bildungs- und Begegnungsangebot**
- **Vernetzung und Kooperationen**
- **Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz**  
**jeden Donnerstag von 10.30 – 14.00**



- ➔ 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 2019



## BEGEGNUNGSZENTRUM

### Forster Seniorenberatung

- Beratung
- Bildung
- Begleitung



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

03.07.19 mittwochs 10.00-12.00 Uhr  
Pro Termin: 1,- € Solidaritätseuro  
Ort/Veranstalter: Begegnungszentrum FSB

### **Literaturkreis**

17.07.19, danach jeden 3. Mittwoch im Monat  
19.30 -21.00 Uhr - Beitrag: 1,- € Solidaritätseuro  
Ort/Veranstalter: Begegnungszentrum FSB

### **Frühstückstreff**

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

### **Frauenkreis „Oma-Clique“**

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

### **Spiele-Club**

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

### **Gymnastik für Frauen**

01.07.19 dienstags 9.30-10.30 Uhr  
Beitrag pro Dienstag: 2,50 €  
Ort: Ev. Auferstehungskirche, Am Kupferofen  
Veranstalter: Begegnungszentrum Forster  
Seniorenberatung/Ev. Auferstehungskirche

### **Gymnastik für Männer**

01.07.19 dienstags 10.45 -11.45 Uhr  
Beitrag pro Dienstag: 2,50 €  
Ort: Ev. Auferstehungskirche,  
Am Kupferofen Veranstalter: Begegnungszentrum  
Forster Seniorenberatung/ Ev. Auferstehungskirche

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

09.09.19.– 25.11.19  
jeweils Montag 10.30 – 11.30 Uhr und  
11.30 – 12.30 Uhr  
Kursbeitrag: 50,- € (10 Termine)  
Ort/Veranstalter: Begegnungszentrum FSB

### **Gemütliche Fahrradtouren**

17.07.19, 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  
10.07.19, danach jeden 2. Mittwoch  
im Monat, 14.30–17.30 Uhr  
Beitrag pro Termin 1,- € Solidaritätseuro  
Ort/Veranstalter: Begegnungszentrum FSB

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

08.09.19 Thema: **MUT**  
10.11.19 Thema: **GEBORGENHEIT**  
**jeweils** 10.30-12.30 Uhr, Beitrag: 2,- € pro Termin  
Ort/Veranstalter: Begegnungszentrum FSB /  
Ev. Auferstehungskirche

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

20.08. - 10.12.19 15 x dienstags 17.45-18.45 Uhr  
Kursbeitrag: 112,50 € (*Beitrag kann gestaffelt werden*)  
Ort: Ev. KiTa (Turnraum), Am Kupferofen 17  
Veranstalter: Begegnungszentrum FSB

### **Kreatives Schreiben**

12.09.-05.12.19 12x donnerstags 15.00 -17.00 Uhr  
Kursbeitrag: 78,- €  
Ort: Begegnungszentrum FSB  
Veranstalter: Volkshochschule Aachen

### **Senioren schreiben – Medienkompetenz**

01.07.19 montags 10.00 -11.30 Uhr  
Pro Termin: 1,- € Solidaritätseuro  
Ort/Veranstalter: Begegnungszentrum FSB

### **55 + aktiv \* – Freizeittreff**

11.07.19 Donnerstag 14.30 -16.00 Uhr  
Gruppentreffen zur Planung 2.Donnerstag i. Monat  
Beitrag: pro Termin 1,- € Solidaritätseuro  
Ort/Veranstalter: Begegnungszentrum FSB

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

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

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

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

02.07.19 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. 16.7./  
13.08./10.09./08.10./05.11./03.12  
Ort/Veranstalter: Begegnungszentrum FSB

### **Mode Mobil – Modenschau bei Kaffee und Kuchen (neue Herbstkollektion)**

27.08.19 um 14 Uhr  
Ort: Begegnungszentrum FSB

### **Vorankündigung:**

28.09.19, 13.00 Uhr, Grillfest für ehrenamtlich Aktive,  
Nachbarn,Unterstützer  
05.09.19, 14.00 Uhr, Nachmittagsfahrt zum Blausteinsee  
12.09.19 Fit im Quartier (Sport und Bewegung im Alltag)  
10.10.19, 14.30 Uhr Herbstfest

Weitere **Einzelveranstaltungen** wie  
Vorträge, Events, Feste etc. entnehmen  
Sie bitte den Sonderankündigungen

### **„Meins wird Deins“**

Bücher tauschen oder eins mitnehmen  
während unserer Sprechstunden (Dienstag +  
Mittwoch 10-12 Uhr) oder zu den Gruppenzeiten.  
Ort/Veranstalter: Begegnungszentrum FSB

**Ein Quereinstieg in einen Kurs ist immer möglich**

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