www.alternde-gesellschaft-gemeindepraxis.de

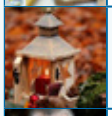
·NACH·MACH·BAR·

Auf einen Blick

30 Ideen für eine innovative Arbeit von, mit und für Menschen mit Lebenserfahrung

01. 3000 Schritte für die Gesundheit
Eine gelungene Kooperation von Kirchengemeinde und Sportverein

02. Hoffnungsbriefe
Verbindung halten – Briefe schreiben



03. Licht und Segen
Begegnungsmomente im Advent schaffen

04. Café T
Telekonferenzen mit Älteren

05. Zwischen-An-Rufe
Zwischen den Jahren Kontakte knüpfen

06. Spaziergänge mit Rallyes und Rätseln
Den Stadtteil erkunden – das Dorf mit neuen Augen sehen

07. Geistliche Impulse per WhatsApp
Neue Medien nutzen

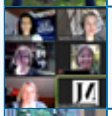
08. Telefonandachten
Geistliche Impulse für jedermann

09. Kontakte kreativ
Eine Woche lang rätseln und miteinander ins Gespräch kommen

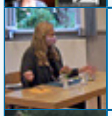
10. Pilgern mit und ohne Rollator
Unterwegs sein – zu sich selber und zu Gott kommen

11. Spazierandacht
Eine Idee nicht nur für Ostern

12. Begegnungsmomente
Menschen in Kontakt bringen – Einsamkeit begegnen

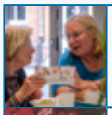


13. „Happy to meet you“
Videotreffen der anderen Art

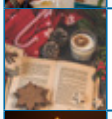


14. Überraschungsrunden
Mit Unbekannten im kleinen Kreis ins Gespräch kommen

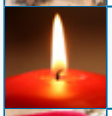
15. Tage im Grünen
Urlaub ohne Koffer vor der Haustür



16. Tag der älteren Generation – immer am 1. Okt.
Eine Chance das Älterwerden in den Blick zu nehmen



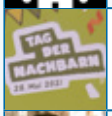
17. Geschichtenweihnacht
Ein Fest für Alt und Jung



18. Weihnachten auf dem Friedhof
Die Verstorbenen nicht vergessen

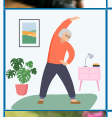
19. Einladung auf das rote Sofa
Den Seniorenkreis einmal ganz anders gestalten

20. Ironman
Gemeinsam bügelt es sich besser



21. Tag der Nachbarn
Das Miteinander im Quartier fördern

22. SlowDating 60+
Menschen kennenlernen – Freundschaften knüpfen



23. Silberstreifen
Interessengruppen in Eigenverantwortung

24. Ein Garten für Alt und Jung!
Generationen lernen miteinander

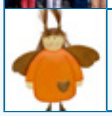
25. Genussradeln
Bewegung und Gemeinschaft im Alter

26. Appocino
Ein altersübergreifendes Event-Café

27. Bänke auf dem Friedhof
Plätze für Begegnung

28. Torte im Park
Menschen miteinander ins Gespräch bringen

29. Ökumenischer Seniorenchor Hildesheim
Singen bis ins hohe Alter



30. Paulusperlen und Helfende Engel
Unterstützung im hohen Alter

V.i.S.d.P.: **Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis**
Haus kirchlicher Dienste
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Fon: 0511 1241-593 oder -515

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS

Haus kirchlicher Dienste

www.alternde-gesellschaft-gemeindepraxis.de

·NACH·MACH·BAR· · 1 ·

Ideenblätter für eine innovative Seniorenarbeit

trotz Corona

Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis
Dr. Dagmar Henze & Inken Richter-Rethwisch
Fon: 0511 1241-593 oder -515
alternde-gesellschaft@kirchliche-dienste.de

„3000 Schritte für die Gesundheit“

Die Fallzahlen steigen. Angebote für und mit Senior*innen sind immer schwieriger umzusetzen. Gute Ideen sind gefragt. Dazu gehören vor allem Angebote im Freien, als sicherere Alternative.
Schon vor Corona wurde das Kooperationsprojekt „3000 Schritte“ vom Niedersächsischen Turnerbund an den Start gebracht und hat sich sehr bewährt. Konkret bedeutet das: Sportvereine bieten in Zusammenarbeit mit z.B. Kirchengemeinden Bewegungsangebote im öffentlichen Raum an und schaffen damit für ältere Menschen eine wohnortnahe, niedrigschwellige und kostenfreie Möglichkeit, sich im Alltag zu bewegen und Gemeinschaft zu erfahren. *(Das Konzept des NTB finden Sie unter: www.ntbwelt.de/der-ntb/zielgruppen/aeltere/3000-schritte.html)*

Eine gelungene Kooperation von Kirchengemeinde und Sportverein

Die Kirchengemeinde St. Abundus Groden (bei Cuxhaven) hat die Initiative des örtlichen Sportvereins aufgegriffen und bietet seit November 2019 jeden Freitag um 10:30 Uhr 3000 Schritte für die Gesundheit an. Man trifft sich (auch bei schlechterem Wetter) vor dem Gemeindehaus. Nach einer kurzen Begrüßung, bei der auch zuweilen das Lied „Vertraut den neuen Wegen“ gesungen wird, geht es los. Jeder macht sich - ob mit Rollator, Stock oder auch ohne Hilfsmittel - in seinem Tempo auf den Weg. Zwischendurch gibt es immer wieder Haltepunkte, an denen man aufeinander wartet. Dort werden auch kleine Gymnastikübungen, Gedächtnistrainingseinheiten oder auch geistliche Impulse angeboten.
Wann immer es ihre Zeit zulässt, begleitet Pastorin Sabine Badorrek die Weggemeinschaft. Die Aktion „3000 Schritte“ ist für sie eine gute Gelegenheit, auch mit Menschen, die sonst keinen Kontakt zur Kirchengemeinde haben, ins Gespräch zu kommen. Sie hört, was die Menschen bewegt, kann sich selbst und die Arbeit der Kirchengemeinde ins Gespräch bringen und knüpft so das Beziehungsnetz in Groden fester.
Ihre Erfahrung ist: „Das gemeinsame Unterwegssein tut gut – nicht nur körperlich. Man lernt Menschen neu kennen, diskutiert über dies und das, tauscht sich aus, verabredet sich. Wenn mal jemand nicht dabei sein kann oder will, wird darüber kein Buch geführt. Die Erfahrung zeigt, dass wer einmal dabei war gerne wiederkommt.“
Insgesamt stellt das Projekt 3000 Schritte eine Win-win-Situation für Sportverein und Kirchengemeinde dar. „Wir profitieren beide!“ so das einhellige Votum.

- *Weitere Infos: Pastorin Sabine Badorrek, Fon: 04724-449, sabine.bado@gmx.de*

Bitte beachten Sie die aktuellen Hygienevorgaben! Handlungsempfehlungen zum Umgang mit dem Corona Virus im kirchlichen Leben finden Sie auf der landeskirchlichen Homepage unter www.landeskirche-hannovers.de

V.i.S.d.P.: **Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis**
Haus kirchlicher Dienste
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Fon: 0511 1241-593 oder -515
Foto: Sabine Badorrek

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS
Haus kirchlicher Dienste

www.alternde-gesellschaft-gemeindepraxis.de

·NACH·MACH·BAR· ·2·

Ideenblätter für eine innovative Seniorenarbeit

trotz Corona

Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis
Dr. Dagmar Henze & Inken Richter-Rethwisch
Fon: 0511 1241-593 oder -515
alternde-gesellschaft@kirchliche-dienste.de

Hoffnungsbriefe – Erfahrungen aus Fischerhude

„Schenken Sie Hoffnung und Zuversicht in dieser außergewöhnlichen Zeit. Schreiben Sie einen Brief!“ Mit diesem Aufruf wandten sich KV und Besuchsdienst der Ev.-luth. Kirchengemeinde Fischerhude/Quellhorn im März/April 2020 über den Gemeindebrief an alle Menschen, groß und klein: „Schicken Sie Bilder und gute Gedanken. Schreiben Sie einen Brief an ältere Menschen, auch wenn Sie den Empfänger nicht kennen. Erzählen Sie von sich, Ihrem (veränderten) Alltag.“ Die Erfahrung hat gezeigt, Menschen schrieben zahlreich. Gedichte, Liedverse, Geschichten, Gebete, Kinder malten wunderschöne Bilder, kleine Basteleien wurden weitergegeben. Margret Kollmeier, die Leiterin des Besuchsdienstes in Fischerhude berichtet, dass Besuchsdienstmitarbeitende mit einzelnen alleinstehenden Menschen im Ort Briefe gemeinsam gelesen haben. Auch in den Pflegeheimen wurden die Hoffnungsbriefe z.T. in gemeinsamen Runden vorgelesen.

- *Weitere Infos: Margret Kollmeier, margret.kollmeier@gmx.de*

Generationendialog per Brief – eine berührende Geschichte aus Arnsberg

Von einer Brieffreundschaft zwischen Jung und Alt berichtet ein berührendes Youtube Video, das von Sophia und Mara erzählt, die auf eine Initiative der Jugendcaritas Arnsberg hin, Briefe an ältere Menschen geschrieben haben und so ca. 70 Jahre ältere Freundinnen gefunden habe. Das Video finden Sie auf unserer Internetseite (siehe unten).

- *Weitere Infos: Martina Gerdes, Leiterin Jugendcaritas, 02931 77689, m.gerdes@caritas-arnsberg.de*

Briefe verbinden

Briefe zu schreiben und Briefe zu lesen, schafft in einer Zeit, in der soziale Kontakte stark beschränkt sind, Verbindungen. Warum nicht Hoffnungsbriefe im grauen November schreiben? Auch Grüße zum Advent oder Briefe zum Jahreswechsel können Schreibenden wie Empfangenden Freude bereiten. Und wenn es ganz gut geht, entstehen daraus Brieffreundschaften. Ideen und Briefvorlagen, die sie gerne frei nutzen dürfen, finden Sie unter:

- *www.kirchliche-dienste.de/arbeitsfelder/seniorinnen-und-senioren/fuereinander-in-zeiten-von-corona.*

Bitte beachten Sie die aktuellen Hygienevorgaben! Handlungsempfehlungen zum Umgang mit dem Corona Virus im kirchlichen Leben finden Sie auf der landeskirchlichen Homepage unter www.landeskirche-hannovers.de

V.i.S.d.P.: **Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis**
Haus kirchlicher Dienste
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Fon: 0511 1241-593 oder -515
Foto: Dagmar Henze

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS
Haus kirchlicher Dienste

www.alternde-gesellschaft-gemeindepraxis.de

·NACH·MACH·BAR· ·3·

Ideenblätter für eine innovative Seniorenarbeit

trotz Corona

Licht und Segen – Advent im Vorübergehen

In diesem Jahr ist alles anders – auch im Advent. Viele Advents- und Weihnachtsfeiern finden nicht statt, Weihnachtsmärkte bleiben geschlossen. Die sonst so begegnungsreiche und gesellige Zeit wird einsamer werden – nicht nur für Senior*innen. Hier eine Idee aus den südniedersächsischen Dörfern Obernjesa und Atzenhausen. Unter dem Motto „Licht und Segen“ planen Kirchenvorstand, Ortsrat und Vereine einen Advent im Vorübergehen.

Wie funktioniert die Aktion „Licht und Segen“?

An jeden Tag im Advent gehen vor einem Haus im Dorf besonders gestaltete Lichter an. Ob Feuerkorb, Kerzen, Lichterketten, Fackeln oder Schwedenfeuer… der Fantasie und Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Erkennbar den Lichtern zugeordnet gibt es einen Korb, eine Wäscheleine, einen Karton etc. Darin sind Tüten, Päckchen, Gefäße, etc., in denen sich eine kleine Überraschung und eine Karte mit einem Segen befindet. Bei der Überraschung ist z.B. gedacht an einen Keks oder eine andere Süßigkeit, einen gebastelten Stern, ein Bild, einen Engel, eine Kerze, einen Tannenzweig oder was immer den Beteiligten einfällt.

Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis
Dr. Dagmar Henze & Inken Richter-Rethwisch
Fon: 0511 1241-593 oder -515
alternde-gesellschaft@kirchliche-dienste.de

Die Menschen können vorbeigehen und sich ab 17:00 Uhr – solange der Vorrat reicht – ein/e solche/s Päckchen/Tüte mitnehmen. Vielleicht begegnet man sich auf dem Weg zu Licht und Segen und es entstehen Gespräche und Begegnungen im Vorübergehen. Irgendwann am Abend erlöschen dann die Lichter wieder und man freut sich auf den nächsten Tag.

Was ist vorzubereiten?

Zunächst werden 24 Personen/Haushalte gesucht, die Lust haben, an einem Tag im Advent ab 17:00 Uhr an einem Fenster, im Vorgarten, am Zaun … ein besonders gestaltetes Licht zu errichten und kleine Adventsüberraschungen zu verteilen. Beim Gestalten und der Auswahl der Segensworte ist die Pastorin auf Anfrage gerne behilflich. Ende November wird dann zum Advent im Vorübergehen eingeladen und veröffentlicht, welches Haus an welchem Tag beleuchtet ist.

Welche Erfahrungen gib es?

Die Erfahrung aus Südniedersachsen zeigt, dass sich 24 Personen/Familien, die eine Lichtstation gestalten, schnell finden. Auch die Ideen für die kleinen Überraschungen sind vielfältig und die Vorbereitungen machen nicht nur Älteren viel Freude.

- *Infos bei Pastorin Dagmar Henze, 0511 1241 -593, henze@kirchliche-dienste.de*

Bitte beachten Sie die aktuellen Hygienevorgaben! Handlungsempfehlungen zum Umgang mit dem Corona Virus im kirchlichen Leben finden Sie auf der landeskirchlichen Homepage unter www.landeskirche-hannovers.de

V.i.S.d.P.: **Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis**
Haus kirchlicher Dienste
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Fon: 0511 1241-593 oder -515
Foto: Pixelio.de

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS
Haus kirchlicher Dienste

·NACH·MACH·BAR· ·4·

Ideenblätter für eine innovative Seniorenarbeit

trotz Corona

Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis
Dr. Dagmar Henze & Inken Richter-Rethwisch
Fon: 0511 1241-593 oder -515
alternde-gesellschaft@kirchliche-dienste.de

Café T – Telefonkonferenzen mit Älteren

Normalerweise lädt die Stiftskirchengemeinde Wunstorf am Donnerstag zum Café-K (K wie Kultur) ein. Ab Mitte Oktober erfolgt die Einladung coronabedingt ins Café-T (T wie Telefon). In der Ankündigung dazu heißt es: „Für alle, die sich selber und andere schützen und dennoch regen Austausch suchen, haben wir unser Café T wiederbelebt. Jeden Donnerstag von 15-16 Uhr erreichen Sie unter der Wunstorfer Rufnummer 9114089 eine fröhliche Gesprächsrunde. Gebraucht wird nur ein Telefon. Kaffee oder Tee sowie ein Stück Kuchen müssen Sie sich bei Bedarf selbst bereitstellen."

Mit diesem Angebot, das als Telefonkonferenz funktioniert, richtet sich die Kirchengemeinde gerade an diejenigen, die über das Internet nicht erreicht werden können. Wie schon in den Monaten März bis Juni treffen sich auch in diesem Herbst/Winter wöchentlich etwa 10 Personen im Telefonraum zum Plausch. Die Begrüßung erfolgt durch Pastor Thomas Gleitz. Mehr muss er gar nicht tun, denn die Senioren und Seniorinnen haben regen Gesprächsbedarf und nutzen die Telefonstunde um Neuigkeiten auszutauschen und über ihre Situation zu reden. Auch die Verständigung im Telefonraum, das Hören aufeinander und Reden nacheinander funktioniere gut, so Pastor Gleitz. Er müsse eigentlich nicht moderierend eingreifen. Schwieriger sei es manchmal, Senior*innen zu ermutigen sich ins Café-T einzuwählen. Denn obwohl man sich – sehr niederschwellig – über den Anbieter Mr. Meebl im Ortstarif ohne einen weiteren Code einwählen kann, bedarf es zuweilen eines Anstoßes.

- *Weitere Infos Thomas Gleitz, 05031 9779215, thomas.gleitz@evlka.de*

Telefonkonferenzen mit Thema

Sehr ähnlich aber mit stärkerem inhaltlichen Anteil funktionieren die „Frühstücksgespräche am Telefon", „Impulsgespräche am Telefon" oder das „offene Foyer am Telefon". Ein Unterschied zum Café-T besteht darin, dass zu Anfang der Telefonkonferenz ein thematischer Kurzvortrag oder Impuls eingebracht wird, an dem sich das Gespräch ausrichtet.

Themenorientierte Telefonkonferenzen können sowohl mit einem festen Kreis von Menschen als auch mit wechselnden Teilnehmenden durchgeführt werden.

- *Weitere Infos Dagmar Henze, 0511 1241-593, henze@kirchliche-dienste.de*

Bitte beachten Sie die aktuellen Hygienevorgaben! Handlungsempfehlungen zum Umgang mit dem Corona Virus im kirchlichen Leben finden Sie auf der landeskirchlichen Homepage unter www.landeskirche-hannovers.de

V.i.S.d.P.: **Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis**
Haus kirchlicher Dienste
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Fon: 0511 1241-593 oder -515
Foto: Thomas Gleitz

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS
Haus kirchlicher Dienste

www.alternde-gesellschaft-gemeindepraxis.de

·NACH·MACH·BAR· ·5·

Ideenblätter für eine innovative Seniorenarbeit

trotz Corona

Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis
Dr. Dagmar Henze & Inken Richter-Rethwisch
Fon: 0511 1241-593 oder -515
alternde-gesellschaft@kirchliche-dienste.de

Zwischen-An-Rufe

Zwischen den Zeiten, so werden die Tage zwischen Weihnachten und Neujahr oft genannt. Fünf Tage dazwischen – die Weihnachtsfeiertage sind vorbei, das neue Jahr hat noch nicht begonnen. Tage, die zum Rückblick und Ausblick einladen. Doch in diesem Jahr ist die Begegnung mit Anderen erschwert. Deshalb die Idee zu den Zwischen-An-Rufen.

Zwischen-An-Rufe konkret:

Eingeladen sind Menschen, die offen für (neue) Begegnungen sind und Lust zum Telefonieren haben. Jeder Teilnehmende ruft an jedem der fünf Tage zwischen den Jahren eine andere Person an und bekommt in dieser Zeit täglich von einer weiteren Person einen Anruf. Es werden also zwei Telefonate pro Tag geführt, bei denen man einander von Vergangenem und Zukünftigem erzählen kann. Wie war Weihnachten? Wie habe ich dieses besondere Coronajahr erlebt? Wie blicke ich auf das neue Jahr?

Ob im Gemeindeberief, per Aushang, über direkte Ansprache oder andere geeignete Medien wird die Idee bekannt gemacht und zu den Zwischen-An-Rufen eingeladen. Menschen melden sich bei der Koordinationsstelle, z.B. einer/m Besuchsdienstmitarbeiter*in, der Leitung der Seniorenarbeit oder dem Pfarramt. Diese gibt an jeden Teilnehmenden fünf Nummern anderer Teilnehmender weiter – dazu die Bitte zwischen dem 27.12.und dem 31.12. täglich jeweils eine Person anzurufen. Da die Nummer des Anrufers/der Anruferin auch an fünf Personen weitergegeben wird, erhält jeder Teilnehmende auch an jedem Tag einen Anruf. Anrufen und Angerufen werden – so entsteht ein spannendes Gesprächsnetz.

Varianten:

Diese Ideen lässt sich natürlich beliebig variieren. Man kann sie auch innerhalb von Seniorenkreisen oder anderen bestehenden Gruppen ausprobieren. Spannend daran ist, dass Menschen miteinander ins Gespräch gebracht werden, die sich sonst vielleicht nicht anrufen würden. Gut ist auch, das der Zeitraum der Anrufe zunächst begrenzt ist. Wenn sich daraus weitere Verabredungen ergeben, umso besser.

Weitere Infos: Helene Eißen-Daub, besuchsdienst@kirchliche-dienste.de oder Dagmar Henze: alternde-gesellschaft@kirchliche-dienste.de

Bitte beachten Sie die aktuellen Hygienevorgaben! Handlungsempfehlungen zum Umgang mit dem Corona Virus im kirchlichen Leben finden Sie auf der landeskirchlichen Homepage unter www.landeskirche-hannovers.de

V.i.S.d.P.: **Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis**
Haus kirchlicher Dienste
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Fon: 0511 1241-593 oder -515
Foto: RainerSturm_pixelio.de

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS
Haus kirchlicher Dienste

www.alternde-gesellschaft-gemeindepraxis.de

·NACH·MACH·BAR· ·6·

Ideenblätter für eine innovative Seniorenarbeit

trotz Corona

Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis
Dr. Dagmar Henze & Inken Richter-Rethwisch
Fon: 0511 1241-593 oder -515
alternde-gesellschaft@kirchliche-dienste.de

Spaziergänge mit Rallyes und Rätseln

Corona heißt weniger Kontakte und weniger Freizeitmöglichkeiten. Was hilft? Raus an die Luft! Menschen auf Abstand begegnen und den Stadtteil oder das Dorf mit anderen Augen wahrnehmen. Manchmal bedarf es einer besonderen Motivation dazu. Rätsel und Rallyes machen allen Generationen Spaß! Hier zwei Ideen, die sich in Abwandlung auch im neuen Jahr umsetzen lassen.

Entdecke deinen Stadtteil bei der Hainholz-Rallye

Der Kulturtreff Hainholz hat im Dezember zu einer individuellen Erkundungstour durch den Stadtteil eingeladen. Fragen, die sich (fast) nur durch einen Besuch vor Ort beantworten lassen, wurden zusammengestellt und die Suchorte auf einer Karte gekennzeichnet. Neubürger und Alteingesessene können so beim Spazierengehen Neues über ihren Stadtteil im Norden von Hannover erfahren. Die richtigen Antworten ergeben ein Lösungswort.

Unterwegs auf Buchstabensuche

In dem südniedersächsischen Dorf Reiffenhausen haben Ortsrat und Vereine zu Adventspaziergängen durch das Dorf aufgerufen. Der besondere Clou: Bei diesen Spaziergängen gilt es, Buchstaben zu suchen. Diese wurden an 45 Haushalte verteilt und die Hausbesitzer gebeten, die Buchstaben irgendwo am Haus oder im Garten in die Adventsdekoration einzubauen. Ob mit Fingerfarbe ans Fenster gemalt, in einem Bild aus Transparentpapier versteckt oder aus Holz ausgesägt im Garten aufgestellt, viele sehr kreative Ideen sind entstanden. Es war nicht leicht, alle 45 Buchstaben zu finden, denn es wurde nicht verraten, an welchen Häusern zu suchen ist. Die Erfahrung zeigt: ob allein, zu zweit oder mit der ganzen Familie, die Menschen machten sich auf den Weg durchs Dorf. Es gab kurze Begegnungen und einen Gesprächsanlass. Die gefundenen Buchstaben mussten in die richtige Reihenfolge gebracht werden und fertig war der Lösungssatz. In Reiffenhausen ist man sich einig: Eine tolle Aktion, die das Dorf in der begegnungsarmen Coronazeit näher zusammenbringt!

Weitere Infos zur Hainholzrallye: Michael Laube, post@kulturtreffhainholz.de zur Buchstabensuche: Kerstin Herbort, info@reiffenhausen.de

Bitte beachten Sie die aktuellen Hygienevorgaben! Handlungsempfehlungen zum Umgang mit dem Corona Virus im kirchlichen Leben finden Sie auf der landeskirchlichen Homepage unter www.landeskirche-hannovers.de

V.i.S.d.P.: **Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis**
Haus kirchlicher Dienste
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Fon: 0511 1241-593 oder -515
Foto: RainerSturm_pixelio.de

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS
Haus kirchlicher Dienste

www.alternde-gesellschaft-gemeindepraxis.de

·NACH·MACH·BAR· ·7·

Ideenblätter für eine innovative Seniorenarbeit

trotz Corona

Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis
Dr. Dagmar Henze & Inken Richter-Rethwisch
Fon: 0511 1241-593 oder -515
alternde-gesellschaft@kirchliche-dienste.de

Geistliche Impulse per WhatsApp

Der Lockdown dauert an. Begegnungen werden weniger. Mancherorts werden Gottesdienste aus Fürsorge abgesagt. Die Frage, wie können wir den Kontakt zu den Menschen in unserer Gemeinde, unserem Dorf, unserer Stadt halten, bewegt nicht nur Kirchenvorstände. Die Erfahrung zeigt, dass inzwischen auch ein großer Anteil der älteren Menschen ein Smartphone besitzt und mit Messengerdiensten vertraut ist. In der Vielfalt der Anbieter ist WhatsApp die am häufigsten genutzte App. Deshalb die Idee, kleine geistliche Impulse per WhatsApp zu versenden.

Fastenimpulse aus Moisburg

Pastorin Svenja Kluth aus Moisburg hat schon im Dezember Adventsimpulse per WhatsApp versandt und gute Erfahrungen damit gemacht. Etwa 600 Personen hat sie erreicht.
Mit einigen entwickelte sich sogar ein regelmäßiger Austausch über die Impulse oder aktuelle Themen, andere blieben lediglich Empfänger*innen der Nachrichten. Der Großteil der Impulsempfänger*innen war schätzungsweise zwischen 50 und 70 Jahre alt, aber auch jüngere und über 80 jährige haben dieses Angebot genutzt.

Vom 17. Februar bis zum 5. April 2021 gibt es nun wieder tägliche Fastenimpulse per WhatsApp aus Moisburg. Wer die Impulse erhalten möchte, schickt einfach eine WhatsApp-Nachricht mit dem Inhalt „Fasten“ an die Pastorin. Und schon ist er oder sie dabei.

Look up im Lockdown. Impulse für Zwischendurch

Unter dieser Überschrift verschickt eine Region im Kirchenkreis Göttingen im Januar 2021 Impulse. Haupt- und Ehrenamtliche sammeln Ideen oder formulieren eigene Impulse, die in unregelmäßigen Abständen vom Admin an alle Interessenten gesendet werden. So wird die Arbeit verteilt und mehr Menschen werden beteiligt. Die Werbung für diese situationsbezogene spontane Aktion erfolgt vor allem über Social Media und vorhandene örtliche WhatsApp-Gruppen. Wir sind gespannt auf die Erfahrungen, die die Kolleg*innen damit machen.

Weitere Infos

Svenja Kluth, 0151-28735345, svenja.kluth@evlka.de
Ausführliche Hinweise zur Umsetzung finden sich unter dem Reiter „Füreinander in Zeiten von Corona“ auf der Seite www.alternde-gesellschaft-gemeindepraxis.de

Bitte beachten Sie die aktuellen Hygienevorgaben! Handlungsempfehlungen zum Umgang mit dem Corona Virus im kirchlichen Leben finden Sie auf der landeskirchlichen Homepage unter www.landeskirche-hannovers.de

V.i.S.d.P.: **Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis**
Haus kirchlicher Dienste
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Fon: 0511 1241-593 oder -515
Foto: pixabay.com

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS

Haus kirchlicher Dienste

·NACH·MACH·BAR· ·8·

Ideenblätter für eine innovative Seniorenarbeit

trotz Corona

Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis
Dr. Dagmar Henze & Inken Richter-Rethwisch
Fon: 0511 1241-593 oder -515
alternde-gesellschaft@kirchliche-dienste.de

Telefonandachten

Ob nun unter dem Namen „Besinnliches für die Ohren“ (Kirchenkreis Nienburg), „Bei Anruf Andacht“ (Kirchenkreis Leine-Solling) oder schlicht Telefonandacht, es gibt inzwischen etliche Gemeinden, Regionen und Kirchenkreise, die einen solchen Dienst anbieten. Das Telefon ist ein für jedermann zugängliches Medium. Und die Erfahrung zeigt, dass geistliche Impulse oder kleine Andachten auf einen Anrufbeantworter gesprochen, nicht nur während der Coronapandemie, dankbar abgerufen werden.

Fast 30 Jahre Erfahrung in Sittensen

Seit 1992 gibt es regelmäßige Telefonandachten in Sittensen. Doch mit Einsetzen der Coronapandemie erfreuen sie sich zunehmender Beliebtheit. Für die Anrufenden geht es ganz einfach. Sie wählen die bekannt gegebene Telefonnummer und hören keinen Anrufbeantworter, sondern eine von wechselnden Personen eingesprochene Andacht. „Aktuell hören knapp 400 Personen die Andacht“, erklärt Pastor Andreas Hannemann. Dabei seien es vor allem Ältere, die dieses Angebot, das rund um die Uhr erreichbar ist, in Anspruch nehmen. Viele Kirchengemeinden wechseln die Andacht wöchentlich. In Sittensen gibt es gute Worte für jeden Tag. Kurz und auf den Punkt gebracht, selten länger als 5 Minuten.

Zur Technik

Technisch funktioniert das Vorproduzieren der Andachten z.B. mit einer Sprachrekorder-App auf dem Handy. Die Datei im mp3-Format wird dann auf den Internet-Router z.B. eine Fritzbox geladen. Andreas Hannemann empfiehlt aber eindeutig einen internetbasierten Anbieter wie fonial: „Das ist sehr viel komfortabler, kostet nur wenige Euro im Monat und es können bis zu 100 Personen gleichzeitig die Andacht abhören.“
Die Produktion von Telefonandachten lässt sich gut auf mehrere Schultern verteilen. Andreas Hannemann sagt: „Regionen sollten sich unbedingt zusammenschließen. Unsere Hörer lieben die verschiedenen Sprecher.“

Weitere Infos

Andreas Hannemann, 04282 911133, andreas.hannemann@evlka.de
Ausführliche Hinweise zur Umsetzung finden sich unter dem Reiter „Füreinander in Zeiten von Corona“ auf der Seite www.alternde-gesellschaft-gemeindepraxis.de
Tipps und Hilfe gibt es auch beim Team der Evangelischen Medienarbeit der Landeskirche www.evangelische-medienarbeit.de.

Bitte beachten Sie die aktuellen Hygienevorgaben! Handlungsempfehlungen zum Umgang mit dem Corona Virus im kirchlichen Leben finden Sie auf der landeskirchlichen Homepage unter www.landeskirche-hannovers.de

V.i.S.d.P.: **Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis**
Haus kirchlicher Dienste
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Fon: 0511 1241-593 oder -515
Foto: D. Henze

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS
Haus kirchlicher Dienste

·NACH·MACH·BAR· ·9·

Ideenblätter für eine innovative Seniorenarbeit

trotz Corona

Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis
Dr. Dagmar Henze & Inken Richter-Rethwisch
Fon: 0511 1241-593 oder -515
alternde-gesellschaft@kirchliche-dienste.de

Wie Kontakt halten in Gruppen und Kreisen?

Diese Frage stellen sich derzeit viele Gruppenleiter*innen. Und sie alle werden kreativ: hängen Andachten an Wäscheleinen, tätigen Anrufe, halten einen Plausch am offenen Fenster und vieles mehr.

Woche „Kontakte kreativ" in Schüttorf

Die lutherische Gemeinde in Schüttorf lädt den Seniorenkreis zu einer Woche „Kontakte kreativ" ein. Dazu bekommt jedes Mitglied des Seniorenkreises einen Brief, der sieben weitere Umschläge mit unterschiedlichen Inhalten enthält. An jedem Tag der Woche ist einer der Umschläge zu öffnen. Er enthält z.B. ein Bilderpuzzle, eine Geschichte oder Quizfragen zu einem bestimmten Thema. *Wie nennt man in Österreich Quark? Was entsteht, wenn man Sahne sehr lange schlägt?* Mit diesen und anderen Fragen rund ums Essen und Trinken beschäftigt man sich zum Beispiel am Samstag. Mit Fragen aus dem Tierreich am Montag, mit Schlagern am Mittwoch, mit einer Erzählung über das, was früher war, am Freitag usw. Ist die Lösung für die Aufgabe des ersten Tages gefunden, soll diese mit der Person, die auf der Telefonliste des Kreises dem eigenen Namen folgt, besprochen werden. Zugleich erhält jeder Teilnehmende auch einen Anruf von der jeweils vorstehenden Person. An den folgenden Tagen können dann natürlich auch andere Personen des Seniorenkreises angerufen werden. Neben dem Abgleich der Lösungen gibt es thematisch passende Impulsfragen für den persönlichen Austausch wie z. B. *Wurden einige dieser Schlager auf früheren Tanzfesten gespielt? Hatten Sie einen „Lieblingstanzpartner"?* am Thementag „Schlager".

„Mit der Woche „Kontakte kreativ" verbinden wir die Hoffnung, dass sich die Senior*innen an den täglichen Rätseln und Aufgaben erfreuen und gleichzeitig in dieser begegnungsarmen Zeit miteinander im Gespräch bleiben," sagt Diakonin Silke Knieling, die die Aktion zusammen mit Pastorin Corinna Pfannkuche ins Leben gerufen hat.

Diese Rechnung geht auf. Die Rückmeldungen zeigen, dass die Senior*innen die Aktion als große Wertschätzung erleben, die täglichen Aufgaben gerne erledigen und viel miteinander telefonieren.

Weitere Infos

Silke Knieling, Silke.Knieling@evlka.de
Ausführliche Hinweise zur Umsetzung finden sich unter dem Reiter „Füreinander in Zeiten von Corona" auf der Seite www.alternde-gesellschaft-gemeindepraxis.de

Bitte beachten Sie die aktuellen Hygienevorgaben! Handlungsempfehlungen zum Umgang mit dem Corona Virus im kirchlichen Leben finden Sie auf der landeskirchlichen Homepage unter www.landeskirche-hannovers.de

V.i.S.d.P.: **Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis**
Haus kirchlicher Dienste
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Fon: 0511 1241-593 oder -515
Foto: by-studio, Adobe Stock

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS
Haus kirchlicher Dienste

·NACH·MACH·BAR· ·10·

Ideenblätter für eine innovative Seniorenarbeit

trotz Corona

Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis
Dr. Dagmar Henze & Inken Richter-Rethwisch
Fon: 0511 1241-593 oder -515
alternde-gesellschaft@kirchliche-dienste.de

Pilgern geht immer

Unterwegs sein – zu sich selbst und zu Gott kommen. Das geht immer – auch in Coronazeiten. Und es muss ja nicht gleich der Jakobsweg sein. Pilgern ist nicht einfach ein Wandern von Ort zu Ort. Es ist eine innere und äußere Reise, ein Weg, der Spiritualität im Leben mehr Raum zu geben. Und dieser Weg misst sich nicht in Kilometern. Auch kurze Wege in der Stadt können mit ihren Impulsen, die sich auf dem Weg ergeben, auf etwas anderes hinweisen.

Pilgern mit und ohne Rollator

Unter dem Motto „Achtsam in Bewegung sein“ laden das Diakonische Werk und das Frauenreferat der Ev. Kirche in Bochum zu kurzen Pilgerwegen in der Stadt ein. Den Startpunkt bildet jeweils eine zu festgelegten Zeiten geöffnete Kirche, um die herum ein etwa 1 km langer Pilgerweg ausgewiesen ist. Die Route, die auch mit Rollator gut zu gehen ist, bietet Rastplätze für die Seele und Ruhebänke für den Leib. Als Pilgerbegleiter dient ein Heft mit Informationen zur Kirche am Startpunkt, einer Wegbeschreibung für die Fortsetzung im Wohnviertel, kurzen Impulsen für den Weg, Anregungen zum Innehalten und Lichtblicken für diese Zeiten. Die Texte werden je nach (Kirchen-)jahreszeit aktualisiert.

Die Organisatoren laden zusammen mit kooperierenden Kirchengemeinden ein, allein oder zu zweit auf Pilgertour zu gehen. Falls es die Coronapandemie zulässt, sind auch wieder geführte Gruppentouren denkbar. Pilgerrouten wurden bisher für 6 Kirchen in Bochum entwickelt. „Im Prinzip lässt sich das Konzept aber auf fast jede Kirche übertragen“, sagt Dominik Rojano Marin vom Diakonischen Werk, der das Projekt zusammen mit Pfarrerin Eva-Maria Ranft vom Frauenreferat entwickelt hat und weiterhin begleitet. Die ersten Erfahrungen zeigen, dass die Teilnehmenden das Angebot gerade bei frühlingshaften Temperaturen gerne nutzen und froh sind: „Es tat mir sehr gut, sich bei dem schönen Wetter auf den Weg zu machen und mir und meiner Seele mal etwas Gutes zu tun. Die Umgebung um unsere Kirche habe ich so noch nie wahrgenommen“.

Weitere Infos

Innere Mission – Diakonisches Werk Bochum e.V., Dominik Rojano Marin, Tel. 0234-6104791, Mail: dominik.rojanomarin@diakonie-ruhr.de

Bitte beachten Sie die aktuellen Hygienevorgaben! Handlungsempfehlungen zum Umgang mit dem Corona Virus im kirchlichen Leben finden Sie auf der landeskirchlichen Homepage unter www.landeskirche-hannovers.de

V.i.S.d.P.: **Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis**
Haus kirchlicher Dienste
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Fon: 0511 1241-593 oder -515
Foto: famveldman, Adobe Stock

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS
Haus kirchlicher Dienste

·NACH·MACH·BAR· ·11·

Ideenblätter für eine innovative Seniorenarbeit

trotz Corona

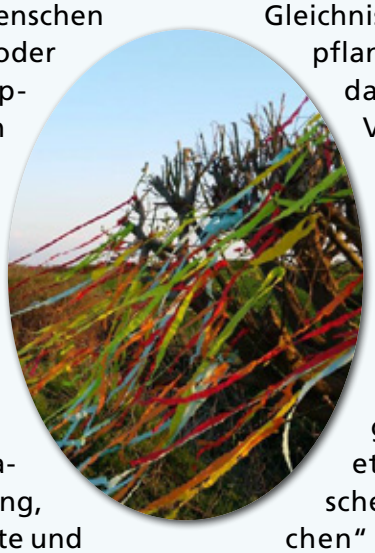
Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis
Dr. Dagmar Henze & Inken Richter-Rethwisch
Fon: 0511 1241-593 oder -515
alternde-gesellschaft@kirchliche-dienste.de

Spazierandacht – eine Idee nicht nur für Ostern

Seit einem Jahr schon bietet Pastorin Marion Schmager mit ihrem Team aus den Kirchengemeinden Oberg und Münstedt (Kirchenkreis Peine) zu den besonderen Festen des Kirchenjahres sog. Spazierandachten an.

Was verbirgt sich hinter diesem Namen?

Bei den Spazierandachten handelt es sich um Andachtsstationen, die einen Tag lang in der Natur aufgebaut werden. Die Menschen sind eingeladen allein, zu zweit oder in einer coronakonformen Gruppe einen Weg zu gehen, an den Haltepunkten zu verweilen, die Impulse der jeweiligen Station wahrzunehmen und dann nachdenklich inspiriert den Weg fortzusetzen.



Wie sehen die Stationen aus?

Am Beginn des Weges erhalten die Spazierenden ein kleines Heft. Darin finden sie die Wegbeschreibung, Texte, Lieder, Gebete, Segensworte und jeweils eine kurze Anleitung zu den Impulsen der Station. An diesem thematisch gestalteten Ort - der nicht betreut werden muss – finden die Spaziergänger einen Gegenstand, der zum Mitmachen und/oder zum Nachdenken einlädt und symbolhaft einen Aspekt des jeweiligen Kirchenjahresfestes vor Augen führt. So findet sich zum Osterfest an einer Station beispielweise ein Knicklicht als Hinweis auf die Frauen, die sich früh am Morgen traurig und „geknickt“ auf den Weg zum Grab gemacht haben. Zu Pfingsten werden die andächtig Spazierenden an einer Station aufgefordert, Kreppbänder in Flammenfarben aufzuhängen, zum Erntedankfest gilt es z.B. Kressesamen als symbolhafte Vergegenwärtigung des Gleichnisses Jesu von vierfachen Acker zu pflanzen. „Uns war es immer wichtig, dass die Impulse und Gebete im Vordergrund stehen, damit die Andacht nicht zur Rallye wird“, sagt Pastorin Schmager.

Erfahrungen

Ein Jahr lang hat man in Oberg und Münstedt nun schon Erfahrungen mit dieser Andachtsform gemacht, die mit ihren jeweils etwa 100 Teilnehmenden inzwischen schon zu einem „Markenzeichen“ der Gemeinden geworden ist. Dieses generationsübergreifende Angebot, bei dem Alt und Jung gemeinsam auf den Weg geschickt und zuweilen auch ins Gespräch miteinander gebracht werden, wird den Gemeinden sicher auch nach Corona erhalten bleiben.

Weitere Infos und die Begleithefte zu den bisherigen Spazierandachten gibt es bei:
Pastorin Marion Schmager,
E-Mail: marion.schmager@kirche-peine.de,
Tel.: 05172 33 61

Bitte beachten Sie die aktuellen Hygienevorgaben! Handlungsempfehlungen zum Umgang mit dem Corona Virus im kirchlichen Leben finden Sie auf der landeskirchlichen Homepage unter www.landeskirche-hannovers.de

V.i.S.d.P.: **Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis**
Haus kirchlicher Dienste
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Fon: 0511 1241-593 oder -515
Foto: Marion Schmager

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS
Haus kirchlicher Dienste

www.alternde-gesellschaft-gemeindepraxis.de

·NACH·MACH·BAR· ·12·

Ideenblätter für eine innovative Seniorenarbeit

trotz Corona

Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis
Dr. Dagmar Henze & Inken Richter-Rethwisch
Fon: 0511 1241-593 oder -515
alternde-gesellschaft@kirchliche-dienste.de

Menschen treffen, gemeinsam Zeit verbringen, im Gespräch sein

Ob am Gartenzaum, an der Haustür oder bei einem gemeinsamen Spaziergang – nicht nur während der Coronapandemie sehnen sich Menschen nach einem Gegenüber, mit dem sie Zeit und Interessen teilen können. Ob als Neubürgerin, Geflüchteter oder als älterer Mensch - oft ist es schwer ein solches Gegenüber zu finden.

Begegnungsmomente in Norddeich

Hier genau setzt das Projekt „Begegnungsmomente“ der Ev. Kirchengemeinde in Norddeich an. Dieses Angebot soll den Zusammenhalt fördern, Menschen miteinander in Kontakt bringen und Einsamkeit vorbeugen Die Initiatorinnen Monika Kasten und Angelika Lucas verstehen sich als Netzwerkerinnen. Sie wollen auf der einen Seite diejenigen, die Zeit verschenken möchten, mit denen zusammenbringen, die sich Begegnungen wünschen.
Ganz egal, ob es um Vorlesen aus der Zeitung, Gespräche über neue Bücher, Begleitung zum Impftermin, einen Stadtbummel, Picknick im Park oder einen Klönschnack bei einer Tasse Kaffee geht, M. Kasten und A. Lucas bemühen sich, die richtigen Menschen zu verbinden. Im Blick haben Sie dabei nicht nur Ältere.

Das Projekt ist konfessions- und generationsübergreifend angelegt. Ort und Zeit für die Begegnung kann frei gewählt werden. Ob das heimische Wohnzimmer, die Parkbank oder ein Spazierweg – alles ist möglich. Für diejenigen, die sich in neutraler Umgebung treffen wollen, stehen die Gemeinderäume zur Verfügung. Sogar eine mobile Plexiglaswand wurde schon angeschafft, um die Treffen in Pandemiezeiten abzusichern. Ob aus einmaligen Treffen regelmäßige Verabredungen werden, entscheiden beide Parteien gemeinsam. Die ehrenamtlichen Zeitschenker*innen werden auf ihre Tätigkeit mit einer kleinen Ausbildung vorbereitet und auch während ihres Dienstes begleitet.
„Kontakt zu Menschen, auch in dieser schwierigen Zeit, ist so ungemein wichtig und erfüllend. Leuchtende Augen oder freudige Stimmen spornen uns an“, so der O-Ton einer „Zeitschenkerin“. „Durch die Krankheit meines Mannes ist mir das Verlassen der Wohnung nur möglich, wenn mein Mann betreut wird. Das Projekt ist hier eine unendlich große Hilfe. Nur so kann ich mir einfach mal den Wind um die Nase wehen lassen“, hören wir z.B. auf der anderen Seite.

Weitere Infos
Monika Kasten, Kirchengemeinde Norddeich, Tel.: 0151 28970823

Bitte beachten Sie die aktuellen Hygienevorgaben! Handlungsempfehlungen zum Umgang mit dem Corona Virus im kirchlichen Leben finden Sie auf der landeskirchlichen Homepage unter www.landeskirche-hannovers.de

V.i.S.d.P.: **Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis**
Haus kirchlicher Dienste
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Fon: 0511 1241-593 oder -515
Foto: Monika Kasten

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS
Haus kirchlicher Dienste

·NACH·MACH·BAR· ·13·

Ideenblätter für eine innovative Seniorenarbeit

trotz Corona

Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis
Dr. Dagmar Henze & Inken Richter-Rethwisch
Fon: 0511 1241-593 oder -515
alternde-gesellschaft@kirchliche-dienste.de

„... und es hat ZOOM gemacht"

Seit Beginn der Corona-Pandemie sind analoge Veranstaltungen und Gruppentreffen nicht mehr durchführbar. Carolin Jendricke – Gemeindepädagogin aus dem Ev. Dekanat Dreieich-Rodgau (EKHN) und zuständig für Innovative Erwachsenenarbeit 55plus – wollte aber trotzdem einen Raum anbieten, in dem sich Menschen zumindest digital begegnen und in Echtzeit miteinander ins Gespräch kommen konnten. Aus diesen Überlegungen heraus ist das Format „Happy to meet you", ein Videotreffen auf der Plattform ZOOM, entstanden.

„Happy to meet you"

Damit die Gespräche nicht immer nur Corona zum Inhalt haben, kam die Idee auf, zu jedem Treffen einen Gast einzuladen, der immer einen kurzen Input gibt und die Teilnehmenden dann miteinander ins Gespräch bringt. Und so konnten in den letzten 12 Monaten vielfältige Gäste, auch aus fernen Ländern, wie z.B. Amerika und Südkorea begrüßt werden. Auch das Themenspektrum ist breit gefächert. Es ging unter anderem um die Arbeit einer deutschen Pfarrerin in New York, den Klimawandel, Kunst von Menschen mit psychischen Erkrankungen, Mediation und Literatur. Es gab Reiseberichte und eine digitale Führung durch das neue jüdische Museum Frankfurt.

Die Erfahrung zeigt: Onlinetreffen sind auch in der Arbeit mit Älteren möglich. Im Durchschnitt sind 12-15 Personen auf dem Bildschirm versammelt. Das Altersspektrum liegt meistens zwischen 50 und 86 Jahren. Es handelt sich um ein offenes Format, zu dem sich auch immer wieder neue Interessierte einschalten.

Videotreffen mit Älteren – dieses Format hat Zukunft

Für Carolin Jendricke, die inzwischen von Pfarrerin Sandra Scholz unterstützt wird, ist das Format nicht nur ein Projekt für die Coronazeit: „Wir werden das Format auch über Corona hinaus beibehalten, weil es zum einen Menschen Teilhabe ermöglicht, die beispielsweise wegen Mobilitätseinschränkungen nicht an analogen Veranstaltungen teilnehmen können und zum anderen Gäste eingeladen werden können, die nicht in unmittelbarer Nähe, sondern irgendwo auf der Welt leben."

Weitere Infos

Gemeindepädagogin Carolin Jendricke, carolin.jendricke@ekhn.de, Tel.: 0151/ 21786149
Sandra Scholz, Pfarrerin für Ökumene und Gesellschaftliche Verantwortung sandra.scholz@ekhn.de

Bitte beachten Sie die aktuellen Hygienevorgaben! Handlungsempfehlungen zum Umgang mit dem Corona Virus im kirchlichen Leben finden Sie auf der landeskirchlichen Homepage unter www.landeskirche-hannovers.de

V.i.S.d.P.: **Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis**
Haus kirchlicher Dienste
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Fon: 0511 1241-593 oder -515
Foto: Carolin Jendricke

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS
Haus kirchlicher Dienste

www.alternde-gesellschaft-gemeindepraxis.de

·NACH·MACH·BAR· ·14·

Ideenblätter für eine innovative Seniorenarbeit

trotz Corona

Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis
Dr. Dagmar Henze & Inken Richter-Rethwisch
Fon: 0511 1241-593 oder -515
alternde-gesellschaft@kirchliche-dienste.de

Überraschungsrunden

Die Diakonin und Diplom Sozialpädagogin Ilse-Heidrun Hans, Leiterin der Seniorenarbeit in der Kirchengemeinde Sasel in Hamburg, hat schon im Sommer 2020 die Idee der Überraschungsrunden entwickelt und erprobt. Aktuell sind wir wieder in einer Phase der Öffnungen. Vielleicht ja eine neue Gelegenheit für Überraschungsrunden.

Überraschungsrunde konkret:

Menschen, die vorher nicht wissen, wer noch dazu kommt, treffen sich und kommen miteinander ins Gespräch. Je nach Raumgröße – im Sommer auch gerne im Freien – ist ein Treffen von bis zu sechs Personen denkbar. Mehr sollten es allerdings nicht werden, sonst geht nach den Erfahrungen von Frau Hans der persönliche Charakter der Gespräche verloren.

Menschen kommen miteinander ins Gespräch

„Darf ich Sie auf meine Gästeliste setzen?" mit dieser Frage hat Frau Hans zu einem Treffen im kleinen Kreis eingeladen. Ihre Erfahrung ist, dass sich Menschen – oft auch solche, die sonst nicht zu den Angeboten der Gemeinde kommen – tatsächlich angesprochen fühlen. Telefonisch melden sie sich bei Frau Hans. Aus dem Pool der Interessierten stellt Frau Hans kleine Gesprächsrunden zusammen und verabredet mit den Beteiligten individuelle Termine.

Für die Eingeladenen ist das Überraschende, dass sie nicht wissen, wer zusammen mit ihnen eingeladen ist. Etwa 1,5 Stunden dauert so eine Überraschungsrunde, bei der es keine großartige Bewirtung gibt. Wichtig sind die Begegnung und der Austausch.
Über den Ablauf der Runden erzählt Frau Hans: „Ich begrüße und stelle einander kurz vor. In der Regel ergibt sich alles Weitere. Gesprächsthema ist vorrangig das, was die Eingeladenen mitbringen. Das greife ich auf, ich moderiere das Gespräch und achte vor allem darauf, dass jeder und jede Redezeit bekommt. Ich habe auch Impulse „in der Tasche". Aber eigentlich ist das nicht nötig. Es ergeben sich immer Gespräche. Mal wurde es sehr erst und persönlich, ein anderes Mal haben wir herzlich z.B. über unsere Erfahrungen mit Hunden gelacht. Am Ende jeder Runde gibt´s immer einen schönen Segen mit auf den Weg. Manchmal auch ein Gebet."
Die Überraschungsrunden passen als niederschwelliges Angebot ganz in die Bedarfslage der heutigen Älteren. Man kann Kontakte knüpfen, muss sich aber nicht festlegen. Einige haben durch die Überraschungsrunde auch Zugang zu anderen Angeboten der Kirchengemeinde gefunden.

Weitere Infos

Diakonin Ilse Hans, i.hans@kirche-sasel.de

Bitte beachten Sie die aktuellen Hygienevorgaben! Handlungsempfehlungen zum Umgang mit dem Corona Virus im kirchlichen Leben finden Sie auf der landeskirchlichen Homepage unter www.landeskirche-hannovers.de

V.i.S.d.P.: **Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis**
Haus kirchlicher Dienste
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Fon: 0511 1241-593 oder -515
Foto: Ilse Hans

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS
Haus kirchlicher Dienste

·NACH·MACH·BAR· ·15·

Ideenblätter für eine innovative Seniorenarbeit

trotz Corona

Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis
Dr. Dagmar Henze & Inken Richter-Rethwisch
Fon: 0511 1241-593 oder -515
alternde-gesellschaft@kirchliche-dienste.de

Tage im Grünen

„Immer, wenn es Sommer wird, drängt es nach draußen. Blauer Himmel, vereinzelte weiße Wolken und strahlender Sonnenschein. Raus aus der Stadt, hinein ins Grüne. Ein Ausflug, am Besten gemeinsam mit anderen." So wirbt Wolfgang Mann, Geschäftsführer der Diakonie Bremerhaven für das Traditionsprojekt „Tage im Grünen", zu dem die Diakonie in Kooperation mit dem Kirchenkreis Bremerhaven seit über 40 Jahren einlädt.

Was verbirgt sich dahinter?

Menschen aus dem gesamten Kirchenkreis sind an drei Tagen im September in die nahegelegene Ev. Freizeit- und Bildungsstätte Drangstedt eingeladen. Sie werden morgens an verschiedenen Bushaltestellen im Stadtgebiet abgeholt und am Abend wieder zurückgebracht. In Drangstedt erwartet sie ein buntes und abwechslungsreiches Programm. Es beginnt mit einer gemeinsamen Begrüßungsrunde mit Gesang und Bewegung. Dann gibt es individuell zu gestaltende Zeit. Die Umgebung lädt zu Spaziergängen ein. Auf dem Außengelände besteht die Möglichkeit zum Klönen, gemeinsamen Spiel oder sich mit einem Buch zurückzuziehen. Ein Highlight bildet das gesellige Mittagsessen und das Kaffeetrinken am Nachmittag, auf das sich viele Teilnehmende schon lange freuen.

Pastorin Lilo Eurich, die das Projekt seit etlichen Jahren für den Kirchenkreis durchführt, bietet immer einen Inhaltsteil an. Im Reformationsjahr 2017 drehte sich alles um Martin Luther, ein anderes Jahr standen die Engel oder die „Helden der Kindheit" im Mittelpunkt. Besonders angekommen ist das Thema „Ich habe dich bei deinem Namen gerufen", bei dem Lilo Eurich die Vornamen der Teilnehmenden ins Zentrum gestellt hat.

Die Tage enden mit einer kurzen Andacht. Bereichert und voll mit neuen Eindrücken geht es dann am Abend wieder zurück.

Im Kirchenkreis Bremerhaven nutzen jährlich etwa 100 bis 120 Menschen diesen Kurzurlaub von zuhause. Es ist möglich ein, zwei oder auch drei Tage in Drangstedt zu verbringen.

Finanziell wird das Projekt von der Stadt, den Kirchengemeinden und der Diakonie gefördert, so dass dieser Kurzurlaub ohne Koffer auch für Menschen mit geringerem Einkommen finanzierbar bleibt.

Weitere Infos

Pastorin Lilo Eurich, Fon: 0471 9691354,
E-Mail: lilo.eurich@t-online.de

Bitte beachten Sie die aktuellen Hygienevorgaben! Handlungsempfehlungen zum Umgang mit dem Corona Virus im kirchlichen Leben finden Sie auf der landeskirchlichen Homepage unter www.landeskirche-hannovers.de

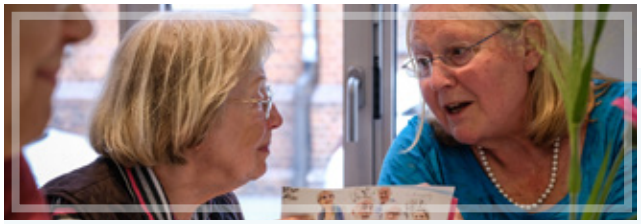
V.i.S.d.P.: **Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis**
Haus kirchlicher Dienste
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Fon: 0511 1241-593 oder -515
Foto: Lilo Eurich

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS
Haus kirchlicher Dienste

·NACH·MACH·BAR·

16

Ideenblätter für Menschen mit Lebenserfahrung



Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis
Dr. Dagmar Henze & Inken Richter-Rethwisch
Fon: 0511 1241-593 oder -515
alternde-gesellschaft@kirchliche-dienste.de

Tag der älteren Generation

Dieser Tag wurde 1968 durch die Kasseler Lebensabendbewegung deutschlandweit ins Leben gerufen. Seitdem wird an jedem ersten Mittwoch im April durch Aktionen und Veröffentlichungen auf die Rolle Älterer in der Gesellschaft aufmerksam gemacht.
1990 haben die Vereinten Nationen beschlossen, auf die Themen, Potentiale und Probleme von Menschen in der Nacherwerbsphase ihres Lebens mit einem „Internationale Tag der älteren Generation" jährlich am 1. Oktober hinzuweisen.

Öffentliche Gedenktage – eine Chance für die Kirche!

Diese Tage der älteren Generation, an denen das Thema Älterwerden in der öffentlichen Aufmerksamkeit steht, fordern auch Kirchengemeinden, Regionen oder Kirchenkreise heraus, die Lebenssituationen Älterer aus Sicht des christlichen Glaubens zu bedenken und darauf öffentlich aufmerksam zu machen. Ein kirchlicher Beitrag an diesen Tagen ist ein wichtiger Impuls im gesellschaftlichen Altersdiskurs.

Tag der älteren Generation konkret

Verschiedene Kirchengemeinden haben diese Chance schon ergriffen. So hat 2019 die Apostelkirche in Hannover den 1. Oktober mit einer Einladung zum geselligen Kaffeetrinken und anschließendem Vortrag der Landessuperintendentin Petra Bahr unter das Thema „Würde im Alter" gestellt. 2020 hat die hannoversche Marktkirchengemeinde Franz Müntefering eingeladen, um mit ihm das Thema Altersarmut zu diskutieren.
2021 wird es im Kirchenkreis Melle-Georgsmarienhütte am 1. Oktober unter dem Titel „Erfahrenes Greenhorn on the road…" einen Abend für Menschen, die gerade in den Ruhestand eingetreten sind oder dies bald tun, geben. Die Kirchenregion Ronnenberg lädt am 1.10.21 zu einer „Liederreise durch das Leben" mit anschließendem corona-konformen geselligen Beisammensein ein. Die Vesperkirche in Hannover Garbsen bietet am internationalen Tag der Älteren Generation unter dem Motto „Alter gestalten" einen Abendtalk mit der Bereichsleiterin des Fachbereichs Senioren der Landeshauptstadt und einem Mitglied des Vorstandes der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen) an.
Sicher gibt es noch viele weitere Möglichkeiten diesen Tag zu gestalten. Lassen Sie sich von den genannten Ideen inspirieren! Nehmen Sie die Chance eines öffentlichen Gedenktages wahr. Gestalten Sie Ihren eigenen Tag der Älteren Generation.

- ***Weitere Infos und Materialien zum Tag der älteren Generation und zu allen genannten Veranstaltungen gibt es bei:***
  Dagmar Henze; Inken Richter-Rethwisch
  alternde-gesellschaft@kirchliche-dienste.de
  www.alternde-gesellschaft—gemeindepraxis.de

Bitte beachten Sie die aktuellen Hygienevorgaben! Handlungsempfehlungen zum Umgang mit dem Corona Virus im kirchlichen Leben finden Sie auf der landeskirchlichen Homepage unter www.landeskirche-hannovers.de

V.i.S.d.P.: **Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis**
Haus kirchlicher Dienste
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Fon: 0511 1241-593 oder -515
Foto: Jens Schulze

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS
Haus kirchlicher Dienste

www.alternde-gesellschaft-gemeindepraxis.de

·NACH·MACH·BAR·

17

Ideenblätter für Menschen mit Lebenserfahrung

Weihnachten – ein Fest für Alt und Jung

Weihnachten ist das Fest der Familien. Eine Zeit, in der der Zusammenhalt der Generationen besondere Bedeutung bekommt. Mit dem Format Geschichtenweihnacht, das unter anderem von Helene Eißen-Daub und ihrem Mann Hans-Peter – in deren Zeit im Pfarramt Sandhorst in Ostfriesland und später auch in Rotenburg – mit großem Erfolg umgesetzt wurde, ist es gelungen, alle Generationen für einen Besuch in der Kirche am ersten Weihnachtstag zu begeistern.

Geschichtenweihnacht

„Damit eine Geschichtenweihnacht funktioniert braucht es drei Dinge“, so Helene Eißen-Daub, „Kerzenlicht, gute und vielfältige Musik (bekannte Weihnachtslieder, Klassik, Volkstümliches, Pop-Stücke, etc.) und ganz unterschiedliche Geschichten.“
Man trifft sich abends um 18:00 Uhr in der ausschließlich mit Kerzen beleuchteten Kirche.

Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis
Dr. Dagmar Henze & Inken Richter-Rethwisch
Fon: 0511 1241-593 oder -515
alternde-gesellschaft@kirchliche-dienste.de

Die Geschichtenweihnacht beginnt wie jeder andere Gottesdienst auch mit Musik, Begrüßung, Gebet. Dann folgt ein Lied oder eine Musik und drei Geschichten, die jeweils wieder von einer Musik oder einem Lied gerahmt sind. Damit für alle etwas dabei ist, werden drei sehr unterschiedliche Geschichten ausgewählt: eine ernsthafte Geschichte, eine plattdeutsche Geschichte und eine lustige Geschichte. Die Geschichten werden von verschiedenen Menschen (möglichst unterschiedlichen Alters) aus der Gemeinde gelesen. Mit Gebet, Segen und natürlich unverzichtbar „Oh du fröhliche“ zum Ende schließt die Geschichtenweihnacht.
„Die Geschichtenweihnacht war sowohl in Sandhorst als auch in Rotenburg immer gut besucht“, sagt Helene Eißen-Daub. „Viele Familien kamen gemeinsam und schlossen die Familienfeier mit der Geschichtenweihnacht ab. Manche nutzten sie zum gemeinschaftlichen Ausflug, bevor dann in größerer Runde zu Abend gegessen wurde. Andere kamen, weil die Weihnachtszeit eben auch eine Geschichtenzeit ist.“
Die Geschichtenweihnacht lebt von der Vielfalt sowohl der Menschen, die sie gestalten, als auch derer, die sie besuchen. Sie lebt von der besonderen Atmosphäre und der weihnachtlichen Gemeinschaft aller Generationen.

Weitere Infos:
Helene Eißen-Daub, Mail: Helene.Eissen-Daub@evlka.de, Fon: 0511 1241-589

Bitte beachten Sie die aktuellen Hygienevorgaben! Handlungsempfehlungen zum Umgang mit dem Corona Virus im kirchlichen Leben finden Sie auf der landeskirchlichen Homepage unter www.landeskirche-hannovers.de

V.i.S.d.P.: **Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis**
Haus kirchlicher Dienste
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Fon: 0511 1241-593 oder -515
Foto: pixabay

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS
Haus kirchlicher Dienste

·NACH·MACH·BAR·

18

Ideenblätter für Menschen mit Lebenserfahrung

Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis
Dr. Dagmar Henze & Inken Richter-Rethwisch
Fon: 0511 1241-593 oder -515
alternde-gesellschaft@kirchliche-dienste.de

Weihnachten gilt als Fest der Familie. In diesen Tagen spüren Menschen besonders deutlich, dass sie Teil eines in Gegenwart und Vergangenheit ausgestreckten Beziehungsnetzes sind. Verstorbene werden in den emotional aufgeladenen Weihnachtstagen deutlicher vermisst, als in anderen Jahreszeiten.

Weihnachten auf dem Friedhof

In der evangelischen Kirchengemeinde Munster gibt es die schöne Tradition, Weihnachten eine kurze Andacht auf dem Friedhof anzubieten. Die Idee stammt von Pastorin Inga Göbert. Als sie 2013 die Gemeinde wechselte, hat Lektorin Monika Steffen diese besondere Andacht weitergeführt.

Der Ablauf ist denkbar einfach und doch sehr wirkungsvoll. Man trifft sich am späten Nachmittag des 24.12. vor der Friedhofskapelle. Jeder Besucher und jede Besucherin erhält eine Kerze, die am Licht von Bethlehem entzündet wurde. Es wird gesungen und gebetet, eine kurze Ansprache stellt die christliche Hoffnung, die an Weihnachten Gestalt annimmt, ins Zentrum. Gesegnet geht man wieder nach Hause. Musikalisch unterstützen Menschen aus der Gemeinde die Feier.

Frau Steffen betont: „Ich vermeide in meiner Ansprache immer die typisch weihnachtliche Familienidylle. Das wollen die Menschen, die hierher kommen, nicht hören.“ Gefragt, wer kommt, antwortet Frau Steffen: „Es versammeln sich etwa 30 bis 40 Menschen auf dem Friedhof. Familien ebenso wie Alleinstehende - oft sind es auch Ältere, für die das Thema Endlichkeit besondere Bedeutung gewonnen hat.“ Und weiter führt sie aus: „Obwohl die Andacht nicht explizit die Verstorbenen benennt, ist es wohl die spürbare Verbindung von Lebenden und Toten, die unserer Weihnacht auf dem Friedhof besondere Bedeutung verleiht.“

- *Weitere Infos:*
  Monika Steffen,
  E-Mail: Monika.Steffen1@t-online.de,
  Fon: 0175 2404115

Trost-Weihnacht

Aus einer ähnlichen Intention heraus aber mit anderem Fokus hat der katholische Priester P. Klaus Schäfer SAC das Konzept der Trost-Weihnacht entworfen und an den Kliniken Karlsruhe und Regensburg erfolgreich umgesetzt. Ihm geht es darum, die Namen der Verstorbenen zu nennen und der Trauer breiten Raum zu geben. Die Trost-Weihnacht gibt es auch als Andacht für Zuhause.

- *Informationen und alle Texte zum Konzept Trost-Weihnacht unter:*
  https://seelsorge-regensburg.de/wp-content/uploads/2020/10/Trostfeier.pdf
  https://www.schaefer-sac.de/wiki/index.php?title=TG

Bitte beachten Sie die aktuellen Hygienevorgaben! Handlungsempfehlungen zum Umgang mit dem Corona Virus im kirchlichen Leben finden Sie auf der landeskirchlichen Homepage unter www.landeskirche-hannovers.de

V.i.S.d.P.: **Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis**
Haus kirchlicher Dienste
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Fon: 0511 1241-593 oder -515
Foto: Bettina F. pixelio.de

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS
Haus kirchlicher Dienste

www.alternde-gesellschaft-gemeindepraxis.de

·NACH·MACH·BAR·

19

Ideenblätter für Menschen mit Lebenserfahrung

Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis
Dr. Dagmar Henze & Inken Richter-Rethwisch
Tel.: 0511 1241-593 oder -515
alternde-gesellschaft@evlka.de

Einladung auf das rote Sofa

Bekannt geworden ist das rote Sofa aus der NDR Sendung DAS!, bei der jeden Abend pünktlich um 18:45 Uhr ein prominenter Gast auf einem roten Sofa Platz nimmt und sich den Fragen der Moderatoren stellt.
Die Kirchenregion Rotenburg hat diese Idee kopiert und ein rotes Sofa in ihr Gemeindehaus geholt. Auch hier werden Gäste interviewt. Ähnlich wie bei der Sendung Inas Nacht werden Fragen aus dem Publikum aufgenommen. Allerdings werden diese nicht auf Bierdeckel, sondern – ganz dem Nachmittagsformat entsprechend – auf Tortenpappen geschrieben

Seniorenkreis anders

Entstanden ist diese Einladung zum Café mit Gästen auf dem roten Sofa aus der Überlegung heraus, wie Treffen von Älteren durch eine neue Gestaltung größere Attraktivität gewinnen können. Die inzwischen im Ruhestand befindliche Diakonin Jutta Koopmann hat sie mit ihrem Team entwickelt.
Eingeladen werden Menschen im Alter von 70 bis 79 Jahren zu einem sog. Geburtstagskaffee – ein Format, das inzwischen in vielen Gemeinden an die Stelle von Geburtstagsbesuchen getreten ist. Die Einladung ist individuell und liebevoll gestaltet und erreicht die Menschen an ihrem Ehrentag. Jeder darf eine weitere Person mitbringen. Die so Eingeladenen kommen gerne. Rotes Sofa klingt spannend!
Durch die Möglichkeit Fragen an den Gast zu stellen, kommt man an den Tischen untereinander gut ins Gespräch. So haben sich Menschen kennen gelernt, die sich sonst nie begegnet wären. Eine Neuzugezogene berichtet sogar, dass sie über das Geburtstags-Café mit dem roten Sofa dauerhaft Anschluss in Rotenburg gefunden habe.
Die Geburtstags-Café Einladung war nicht von Anfang an mit dem „roten Sofa“ verbunden. Die Nachmittage wurden zunächst methodenreich zu einem Thema gestaltet, bei dem die Gespräche an den Tischen einen Schwerpunkt bildeten. Dazu gab es Impulse auf Gesprächswürfeln. Themen waren z. B. Astrid Lindgren, Elisabeth von Thüringen, Bäume-Lebensbegleiter etc.
Da dies sehr aufwendig war, wurde später das „rote Sofa“ geboren. Das Team hat zunächst die Mitarbeitenden der Kirchenregion aufs Sofa geladen. Denkbar wäre es aber auch, örtliche Handwerker, Kommunalpolitiker, Lehrerinnen, etc. einzuladen.
Das „rote Sofa“ ist ein spannendes Format. Es könnte auch eine Alternative zum herkömmlichen Seniorenkreis sein.

Weitere Infos und Materialien:
dagmar.henze.hkd@evlka.de
Tel.: 0511 1241- 593

Bitte beachten Sie die aktuellen Hygienevorgaben! Handlungsempfehlungen zum Umgang mit dem Corona Virus im kirchlichen Leben finden Sie auf der landeskirchlichen Homepage unter www.landeskirche-hannovers.de

V.i.S.d.P.: **Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis**
Haus kirchlicher Dienste
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Fon: 0511 1241-593 oder -515
Foto: Pixabay

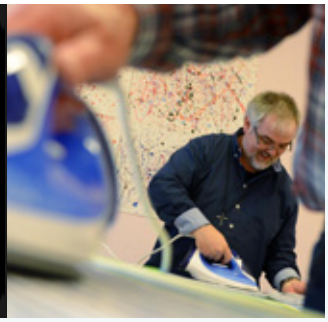
EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS
Haus kirchlicher Dienste

www.alternde-gesellschaft-gemeindepraxis.de

·NACH·MACH·BAR·

20

Ideenblätter für Menschen mit Lebenserfahrung



Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis
Dr. Dagmar Henze & Inken Richter-Rethwisch
Tel.: 0511 1241-593 oder -515
alternde-gesellschaft@evlka.de

Ironmen

Normalerweise verbinden wir mit diesem Wort einen herausfordernden Triathlon (fast 4 km Schwimmen, plus ca. 180 km Radfahren und dann noch einen Marathonlauf). Ganz anders in Frankfurt, denn „to iron" bedeutet ja auch bügeln. Und so hat Gerd Pfahl von der Erwachsenen- und Seniorenbildung Frankfurt Männer zu einem geselligen Bügelabend eingeladen.

Gemeinsam bügelt es sich besser

Tatsächlich sind fünf bis zehn Männer einmal im Monat für zwei Stunden mit einem Wäschekorb (wahlweise auch mit einer Ikeatasche) voller Bügelwäsche zum gemeinsamen Bügeln und Klönen ins Gemeindehaus gekommen. Das zunächst für ältere Männer beworbene Konzept hat sich zum generationsübergreifenden Modell entwickelt. Die Altersspanne der Bügler reichte von Ende 30 bis über 80. Dabei war sowohl der Witwer, der nach dem Tod seiner Frau nun seine Hemden selbst bügeln musste, als auch der passionierte „Hausmann" zu dessen Aufgaben das Bügeln schon immer gehörte.

Besonders begeistert hat mich, dass alle Teilnehmer von durchweg positiven Reaktionen aus ihrem Umfeld auf ihr neues Engagement erzählen konnten. Begeistertes Lob gab es für sie wie auch für den Veranstalter sogar von den zunächst eher skeptischen Damen, berichtet Gerd Pfahl.

Bügelbretter und Bügeleisen standen im Gemeindehaus ebenso wie Tische, Sitzgelegenheiten, kalte Getränke, Knabbereien und natürlich auch ein Kanister mit Wasser fürs Dampfbügeleisen bereit. Gute Laune und Wäsche hat jeder mitgebracht. Geredet wurde über Gott und die Welt. Auch Glaubensthemen sind immer wieder zur Sprache gekommen. Vielleicht ist das der Tatsache geschuldet, dass man sich in einem kirchlichen Raum getroffen hat, oder dass der Gemeindepädagoge Gerd Pfahl selbst mitgebügelt hat. Der Gruppe war wichtig, dass sie auf Männer begrenzt bleibt, denn man wollte zum einem „Männergespräche" führen können und zum anderem dem prüfenden Blick mancher Frau auf den Glättegrad der Wäsche entkommen.

Der „Ironmen" ist ein niederschwelliges Angebot, das sich gut in einer Region oder einem Kirchenkreis platzieren lässt. Da die Bügelbretter den nötigen Abstand garantieren, könnte dieses Angebot auch in der aktuellen Coronasituation an den Start gehen.

Weitere Infos:
Gerd Pfahl, Ev. Erwachsenen- und Seniorenbildung Frankfurt,
Tel.: 069 672530
55plus@gmx.net

Bitte beachten Sie die aktuellen Hygienevorgaben! Handlungsempfehlungen zum Umgang mit dem Corona Virus im kirchlichen Leben finden Sie auf der landeskirchlichen Homepage unter www.landeskirche-hannovers.de

V.i.S.d.P.: **Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis**
Haus kirchlicher Dienste
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Fon: 0511 1241-593 oder -515
Foto: Gerd Pfahl

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS
Haus kirchlicher Dienste

www.alternde-gesellschaft-gemeindepraxis.de

·NACH·MACH·BAR·

21

Ideenblätter für Menschen mit Lebenserfahrung

Nachbarschaft leben

Die Erfahrung zeigt, dass der Aktionsraum mit zunehmendem Alter kleiner wird. So wächst die Bedeutung der unmittelbaren Nachbarschaft. Nicht nur für Ältere bedeutet die Vernetzung im Viertel einen Zugewinn an Lebensqualität.

20. Mai 2022 – Tag der Nachbarn

Der „European Neighbours' Day“ wird schon seit längerem in einigen Ländern Europas gefeiert. Die Stiftung nebenan.de hat diese Initiative 2018 nach Deutschland gebracht. Auf der Internetseite dazu heißt es: „Die Idee zum Tag der Nachbarn ist bestechend einfach: An einem festgelegten Tag im Jahr treffen sich Menschen, unabhängig von Herkunft, Einkommen, Alter, sozialer Schicht oder religiöser Zugehörigkeit, zu einem Nachbarschaftsfest. Es geht um Austausch und Dialog und darum der voranschreitenden Spaltung unserer Gesellschaft dort etwas entgegen zu setzen, wo wir es am besten tun können – im Kleinen, in der Nachbarschaft. So wird ein gemeinsames Zeichen für eine gute, lebendige und tolerante Nachbarschaft gesetzt und das Zusammengehörigkeitsgefühl im Viertel gestärkt.“

Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis
Dr. Dagmar Henze & Inken Richter-Rethwisch
Tel.: 0511 1241-593 oder -515
alternde-gesellschaft@evlka.de

Diesen Tag zu nutzen kann mithelfen, Ältere zu aktivieren und die Lebensqualität im Quartier für alle Generationen zu fördern. Beispiele für Aktionen finden sich unter www.tagdernachbarn.de.

Bitte Platz (ein)nehmen!

2021 organisierte der braunschweiger Arbeitskreis ‚Älterwerden im Stadtbezirk 120' am Tag der Nachbarn unter dem Motto „Platz (ein)nehmen“ eine Info- und Mitmachveranstaltung auf einem zentralen Platz im Viertel. Dabei ging es darum, eine lebendige, unterstützende Nachbarschaft zu fördern, Möglichkeiten der Begegnung und des Engagements im Stadtbezirk zu schaffen und auf den aktiven Arbeitskreis aufmerksam zu machen! Man traf sich auf dem Andreeplatz um miteinander ins Gespräch darüber zu kommen, wie dieser öffentliche Platz zu einem Ort für alle Generationen werden kann. Rückblickend sagt Heidrun Möbius, eine der Organisatorinnen: „Wir sind bei dieser gelungenen, bunten Veranstaltung mit den unterschiedlichsten Menschen ins Gespräch gekommen: Vom Schüler über junge Familien bis zum rollstuhlfahrenden Senior. Dabei sind durch die Postkartenaktion viele gute Ideen und Anregungen zurückgekommen, die wir in eine Umgestaltungsplanung einfliessen lassen. Die Politik hat überaus positiv auf die Aktion reagiert! Jetzt wird es spannend, welche Vorschläge wir (in der nächsten Zeit) umsetzten können.“

Weitere Infos:
Heidrun Möbius, Mail: bbd@johannis-bs.de

Bitte beachten Sie die aktuellen Hygienevorgaben! Handlungsempfehlungen zum Umgang mit dem Corona Virus im kirchlichen Leben finden Sie auf der landeskirchlichen Homepage unter www.landeskirche-hannovers.de

V.i.S.d.P.: **Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis**
Haus kirchlicher Dienste
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Fon: 0511 1241-593 oder -515
Foto: Arbeitskreis „Älterwerden im Stadtbezirk 120“

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS

Haus kirchlicher Dienste

www.alternde-gesellschaft-gemeindepraxis.de

·NACH·MACH·BAR·

22

Ideenblätter für Menschen mit Lebenserfahrung

Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis
Dr. Dagmar Henze & Inken Richter-Rethwisch
Tel.: 0511 1241-593 oder -515
alternde-gesellschaft@evlka.de

Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei

Das lesen wir schon in der Schöpfungsgeschichte. Menschen sind Beziehungswesen. Daran knüpft die Einladung zum SlowDating an.

SlowDating 60plus

Dieses Format hat nichts mit Partnervermittlung zu tun. Es geht vielmehr darum, ältere Menschen in ungezwungener Atmosphäre miteinander ins Gespräch zu bringen. SlowDating 60plus bietet die Möglichkeit, in einem geschützten Raum neuen Menschen zu begegnen. Die Idee zu diesem neuen Format, das ebenso digital wie auch in direkter Begegnung vor Ort funktioniert, hatten Anita Christians-Albrecht vom Zentrum für Seelsorge und Beratung in Hannover und Bettina Schürg von der Fachstelle Alter der Bremischen Kirche.

Wie läuft so ein Treffen ab?

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde begegnet man sich in kleinen Gruppen. Bei Treffen vor Ort an verschiedenen Tischen oder in verschiedenen Räumen und in der digitalen Variante per ZOOM in sog. Breakoutsessions. Kreative Impulsfragen laden zum Austausch ein: Welcher Duft gehört zu meiner Kindheit? Worüber habe ich zuletzt herzhaft gelacht? Welches war das beste Geschenk, das ich jemals bekommen habe? Gute Frageimpulse finden sich z.B. in den sog. Talk-Boxen, die im Neukirchener Verlag erscheinen. Nach 15 Minuten wechselt man in eine neue Gruppe, für die es dann auch neue Impulse gibt. Ein Segenswort schließt das Treffen ab.
Alle Teilnehmenden haben danach die Möglichkeit, auf einer Liste die Vornamen von zwei Personen anzukreuzen, mit denen sie auch weiterhin gerne in (Telefon-)Kontakt bleiben möchten.

„Ich war erstaunt, wie viel man sich in 15 Min. erzählen kann. Die Fragen waren sehr geeignet, vom seichten Smalltalk wegzuführen …“ Über diese und ähnliche Reaktionen der Teilnehmenden zwischen 60 und 87 Jahren freuen sich die Veranstalterinnen. Und auch über ‚Stammkund*innen‘, die immer mal wieder Kontakte knüpfen und in den Austausch mit völlig unbekannten Menschen gehen.
„Wir regen gerne zum Nachahmen an und bieten regelmäßig Schulungen zu diesem Format an“, sagt Pastorin Anita Christians-Albrecht.

Weitere Infos:
Anita Christians-Albrecht
Tel.: 0511 790031-19
Anita.Christians-Albrecht@evlka.de

Bitte beachten Sie die aktuellen Hygienevorgaben! Handlungsempfehlungen zum Umgang mit dem Corona Virus im kirchlichen Leben finden Sie auf der landeskirchlichen Homepage unter www.landeskirche-hannovers.de

V.i.S.d.P.: **Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis**
Haus kirchlicher Dienste
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Fon: 0511 1241-593 oder -515
Foto: rodnae productions auf pexels

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS

Haus kirchlicher Dienste

www.alternde-gesellschaft-gemeindepraxis.de

·NACH·MACH·BAR·

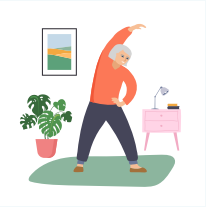
23

Ideenblätter für Menschen mit Lebenserfahrung

Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis
Dr. Dagmar Henze & Inken Richter-Rethwisch
Tel.: 0511 1241-593 oder -515
alternde-gesellschaft@evlka.de

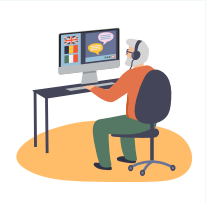
Neue Freiheit Ruhestand – und dann?

Wie kommen Menschen, die die Familien- und Berufsphase bald hinter sich haben werden oder schon darauf zurückblicken, in der Gemeinde vor? Welche Möglichkeiten gibt es für Menschen 60plus innerhalb der Kirche neu gewonnene Freiheiten zu gestalten?



Silberstreifen – ein Erfolgsmodell!

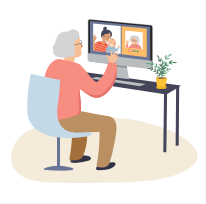
Die evangelische Kirchengemeinde in Offenburg verfolgt mit dem 2006 ins Leben gerufenen pfarrgemeindeübergreifenden Projekt „Silberstreifen" einen neuen Ansatz der Seniorenarbeit, der sich insbesondere an die jüngeren Alten richtet.



Anders als bei den traditionellen Seniorengruppen wird hier eine Plattform geschaffen, auf der sich Interessensgruppen bilden und selbstständig organisieren können. So sind im Laufe der vergangenen 16 Jahre zahlreiche Gruppen entstanden, wie z.B. ein Spiele-Treff, ein Bibelgesprächskreis, mehrere Literaturzirkel oder eine Radlergruppe, eine Skatrunde, ein Nordic-Walking Treff, usw. Diese Gruppen bestehen manchmal nur eine Zeit lang, manchmal aber auch dauerhaft.

Wie funktionieren die Silberstreifen?

Das Rezept dafür ist relativ einfach. Man braucht zwei bis drei Gemeinden, die das Projekt starten möchten und wenige Personen, die überlegen, wie die erste Einladung aussehen könnte. Dann werden alle Gemeindemitglieder ab z.B. 60 Jahren persönlich eingeladen. Beim ersten Treffen, das natürlich auch kulinarisch gerahmt wird, werden Ideen gesammelt und Gruppen aus mindestens sechs Interessierten gebildet. Dann werden „Trommler" (= Gruppenverantwortliche) benannt, die diese Gruppen zusammenrufen und Ansprechpartner für die Kirchengemeinden sind. Für die inhaltliche Gestaltung sind die Gruppen jeweils selber verantwortlich.



Es gibt regelmäßige Trommlertreffen, um sich abzustimmen und einmal im Jahr ein gemeinsames Sommerfest. Nach ca. drei bis vier Jahren sollten „Nachfassaktionen" stattfinden, die die nachrückenden Seniorinnen und Senioren wieder einladen. Es werden bestehende Gruppen vorgestellt und eventuell bei Interesse neue gebildet.

Eigenverantwortung als Grundprinzip

Das Konzept Silberstreifen setzt voraus, dass Menschen ihre Interessen selbst in die Hand nehmen und sich eigenständig organisieren. Die Kirchengemeinde ist weder „Macherin" noch Anbietende sondern stellt lediglich einen verlässlichen Rahmen her, ruft die „Trommler" regelmäßig zusammen und unterstützt sie bei Bedarf.

Weitere Infos:

Dekanin Jutta Wellhöner,
Johannesweg 11, 77656 Offenburg
Tel.: 0781 57840
jutta.wellhoener@kbz.ekiba.de

V.i.S.d.P.: **Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis**
Haus kirchlicher Dienste
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Fon: 0511 1241-593 oder -515
Foto: Marina Zlochin, Adobe Stock

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS
Haus kirchlicher Dienste

·NACH·MACH·BAR·

24

Ideenblätter für Menschen mit Lebenserfahrung

Themenfeld: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis
Dr. Dagmar Henze & Inken Richter-Rethwisch
Tel.: 0511 1241-593 oder -515
alternde-gesellschaft@evlka.de

Erfahrungen weitergeben!

Selbst auf dem Dorf erleben Kinder nicht automatisch, wieviel Mühe es kostet, bis eine Tomate geerntet werden kann und wie lange es dauert, bis ein Kürbis gewachsen ist. Auf der anderen Seite gibt es gerade auf dem Dorf noch etliche (ältere) Menschen, die einen eigenen Garten bewirtschaften oder bewirtschaftet haben und über reichhaltige Erfahrungen verfügen. Dieses Erfahrungswissen gilt es an die nächste Generation weiterzugeben, um damit die Beziehung von Kindern zur Natur zu fördern und sie den Wert von Lebensmitteln erkennen zu lassen.

Ein Garten für Alt und Jung!

Auf diesem Hintergrund entstand in der Kirchengemeinde Obernjesa die Idee, dass Menschen mit Lebens- und Gartenerfahrung zusammen mit Kindern aus der örtlichen evangelischen Kindertagesstätte einen kleinen Garten bewirtschaften.
Ein geeignetes Stück Land war im nicht weit von der Kita gelegenen Pfarrgarten schnell gefunden. Schnell fanden sich auch Helfer, die die Rasenfläche umgegraben und den Acker vorbereitet haben.
Seit einem guten Jahr treffen sich wöchentlich einige Senior*innen aus der Gemeinde mit Kita-Kindern. Mal wird gesät, mal muss gegossen werden, Unkraut muss entfernt oder auch Schnecken abgelesen werden, Tomaten müssen an Stöcke gebunden und Radieschen verzogen werden. Es gibt im Garten immer etwas zu tun. Je weiter das Jahr fortschreitet, desto öfter kann auch schon geerntet werden. Wie lecker die Erdbeeren aus dem eigenen Garten schmecken, erleben die Kinder zurzeit. Und wenn dann im Herbst die Kürbisse reif werden, kann gemeinsam Kürbissuppe gekocht werden.

Generationen lernen miteinander

„Mit den Pflanzen ist auch die Freude der Kinder am Gärtnern gewachsen“, sagt die Leiterin der Kita, Elke Göttert. „Die Kinder arbeiten gewissenhaft und lernen von Siggi, Friederike, Karl-Heinz und den anderen. Manchmal fachsimpeln sie auch schon wie die „Großen“ mit ihnen.“
Siggi Reichler ergänzt: „Als ich neulich in den Garten kam und mir eines der Kinder stolz mit den Worten ‚Oh, das Unkraut kenn ich, das ist Melde‘ entgegenlief, ging mir das Herz auf. Die Kinder lassen sich so einfach begeistern. Außerdem lerne ich im Garten die Kinder im Dorf, zu denen ich sonst ja keinen Kontakt habe, kennen.“ Der Garten für Alt und Jung ist eine Bereicherung für alle Beteiligten. Er fördert das soziale und umweltbewusste Miteinander der Generationen.

Weitere Infos:
Siegfried Reichler
Tel.: 05509 94194, reichler@reichler.de;
Elke Göttert, Ev. Kindertagesstätte Obernjesa
Tel.: 05509 1434, kita.obernjesa@evlka.de

V.i.S.d.P.: **Themenfeld: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis**
Haus kirchlicher Dienste
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Tel.: 0511 1241-593 oder -515
Foto: Elke Goettert

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS
Haus kirchlicher Dienste

www.alternde-gesellschaft-gemeindepraxis.de

·NACH·MACH·BAR·

25

Ideenblätter für Menschen mit Lebenserfahrung

Themenfeld: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis
Dr. Dagmar Henze & Inken Richter-Rethwisch
Tel.: 0511 1241-593 oder -515
alternde-gesellschaft@evlka.de

Bewegung im Alter

Wandern und Radfahren sind bei Älteren beliebte Sportarten. Allerdings möchten oder können viele Senioren und Seniorinnen nicht mehr auf Tempo fahren. Außerdem macht Bewegung in der Gruppe viel mehr Spaß.

Genussradeln

So heißt das Angebot der katholischen Citykirche ka:punkt in Hannover. Der Initiator des Genussradelns Udo Welke lädt immer am vierten Freitag im Monat zu einer Tour von 25 bis 30 km Länge ein. Wichtig ist ihm dabei, dass jeder und jede mitfahren kann. Das Tempo bestimmt der langsamste Mitfahrende. Die Route führt bis an den Stadtrand, selten weit darüber hinaus. Sollte die Kondition einmal nachlassen, gibt es so immer die Möglichkeit, an der nächsten Straßen- oder U-Bahnstation wieder zurück in die Stadt zu fahren. Geradelt wird von März bis Oktober/November. Man ist von 14:00 bis etwa 18:30 Uhr unterwegs. Bei schlechtem Wetter fällt die Tour allerdings aus – schließlich soll das Radfahren ein Genuss bleiben. Dazu gehört auch, dass die Gruppe in der Regel irgendwo einkehrt. So gibt es ausreichend Gelegenheit zum Gespräch und Austausch untereinander.

„Ich stelle meine Touren meist auch unter ein Thema oder Motto," sagt Udo Welke. Ob Gärten, Gedenkstätten oder Tiere in der Stadt, dem Tourenleiter fällt immer wieder etwas Neues ein. Mitfahren können bis zu 20 Personen. Bei mehr Teilnehmenden wird die Gruppe zu unüberschaubar, so Udo Welke. Ein harter Kern von sieben bis zehn Personen ist meist dabei. Dazu kommen dann diejenigen, die nur ab und zu teilnehmen. Insgesamt ist immer eine fröhliche Truppe mit viel Spaß unterwegs. Das Alter liegt so etwa zwischen 60 und 80 Jahren. „Aber es sind auch schon sowohl 19 als auch 90jährige mitgeradelt", betont Welke. Die Gruppe ist für jedermann offen.

Aus Hobby wurde Ehrenamt

Gefragt, wie er auf die Idee zum Genussradeln gekommen ist, erzählt Herr Welke, dass er ein Ehrenamt verschenken wollte und dabei überlegt habe, was ihm selber Spaß mache. So kam er aufs Radfahren. Und was ihm, der fast zur Zielgruppe gehört, Freude bereitet, strahlte schnell auf andere aus. Seit fünf Jahren schon findet sich monatlich freitags eine Gruppe von Genussradlern zusammen.

Weitere Infos:
Dagmar Henze, dagmar.henze.hkd@evlka.de
Tel.: 0511 1241 593
ka:punkt, info@ka-punkt.de
Tel.: 0511 27073915

V.i.S.d.P.: **Themenfeld: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis**
Haus kirchlicher Dienste
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Tel.: 0511 1241-593 oder -515
Foto: Pixabay

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS
Haus kirchlicher Dienste

·NACH·MACH·BAR·

26

Ideenblätter für Menschen mit Lebenserfahrung

Themenfeld: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis
Dr. Dagmar Henze & Inken Richter-Rethwisch
Tel.: 0511 1241-593 oder -515
alternde-gesellschaft@evlka.de

Apoccino – das altersübergreifende Event-Café

„Freitagnachmittag – das Wochenende kündigt sich an. Um 16 Uhr öffnet das Apoccino seine Türen – ein generationsübergreifendes Aktionscafé, in dem sich Bekannte und Unbekannte von 0 bis 99 Jahren treffen.
In netter Atmosphäre locken Getränke, selbstgebackene Torten und andere Leckereien. Man kann Freunde treffen und gleichzeitig neue Leute kennenlernen. Das geht ganz nebenbei, denn es gibt immer ein Aktionsprogramm, wie z. B. Lesungen, Zauberei, Musik, Interviews mit Stadtteilläden hier in unserem Café! Suchen Sie sich doch ein nettes Plätzchen – vielleicht dort? Und lassen Sie sich überraschen."

Apoccino – Idee und Konzept

Angelika Gensink, Diakonin in der Apostelkirche, wollte 2018 ein offenes Begegnungsangebot im Stadtteil schaffen. Einsamkeit überwinden und Generationen verbinden – von dieser Motivation getragen, überlegte ein kleiner Kreis um A. Gensink, was zu tun sei.
Geselligkeit, Kaffee und Kuchen gehen immer. Kein fester Kreis – Flexibilität und die Möglichkeit, sich spontan zu entscheiden sind gefragt. Kein Angebot, das Alter oder Senioren im Titel trägt. Und ein modernes Image sollte es geben. Dazu hochwertige Kaffeespezialitäten und ein gutes Outfit.
Im Gespräch wurde dann die Idee zum Apoccino geboren. Dazu werden die Gemeinderäume einmal im Monat zu einem Café umgeräumt und auch entsprechend dekoriert. Es wurde eine hochwertige Kaffeebar und neues Geschirr angeschafft. Nun konnte man Cappuccino, Milchkaffee, Latte Macchiato und andere Kaffeespezialitäten anbieten.
Das Apoccino hat Öffnungszeiten, in denen man – wie in jedem anderen Café auch – kommen, länger oder kürzer verweilen und dann wieder gehen kann. Man sitzt am Tisch und wird von ehrenamtlichem „Personal" bedient, das an einheitlichen Kaffeehausschürzen erkennbar ist.
So gegen 17 Uhr gibt es ein „Event", welches sehr unterschiedlich gestaltet ist. Dem Team um Frau Gensink ist dabei wichtig, immer mal wieder Initiativen oder Institutionen aus dem Stadtteil ins Gespräch zu bringen.

Erfahrungen im Apoccino

„Rückblickend auf die vergangenen 5 Jahre", sagt Frau Gensink, „ist die Idee eines Generationencafés nicht ganz aufgegangen. Mehrheitlich wird das Café von Menschen ab 60 besucht. Es gibt dabei einige, die recht oft vorbeischauen und andere, die immer mal wieder dazukommen. Über die Jahre haben sich viele der Gäste auch kennen gelernt. Das Apoccino ist zu einem Angebot geworden, das aus dem Stadtteil nicht mehr wegzudenken ist."

Weitere Infos:

Diakonin Angelika Gensink
Tel.: 01577 5204181
angelika.gensink@evlka.de

V.i.S.d.P.: **Themenfeld: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis**
Haus kirchlicher Dienste
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Tel.: 0511 1241-593 oder -515
Foto: Angelika Gensink

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS
Haus kirchlicher Dienste

www.alternde-gesellschaft-gemeindepraxis.de

·NACH·MACH·BAR·

27

Ideenblätter für Menschen mit Lebenserfahrung

Themenfeld: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis
Dr. Dagmar Henze
Tel.: 0511 1241-593
alternde-gesellschaft@evlka.de

Der Friedhof – ein Ort für das Leben

Der Tod von Angehörigen und Freunden gehört zur Lebensrealität aller Menschen. Gräber werden aber gerade für Ältere zu Aufenthaltsorten, die nicht nur der Grabpflege, sondern häufig auch der Erinnerung Raum geben. Der Friedhof ist damit ein wichtiger Ort im sozialen Miteinander. In unserer Kultur sind Friedhöfe Orte der letzten Ruhe und des Todes. Als Christen leben wir von der Hoffnung auf Auferstehung und verkünden die frohe Botschaft. Warum also nicht diese Hoffnung sichtbar machen und den Friedhof zu einem Ort des Lebens umgestalten?

Der Friedhof – ein Ort für Begegnung

Den Friedhof in die Mitte der Gemeinde rücken. Einen Ort für Begegnungen schaffen, an dem Menschen miteinander ins Gespräch kommen können über Trauer, Verlust, Hoffnung, ihren Glauben oder ganz einfach über die alltäglichen Dinge des Lebens.
Die Idee, ein Friedhofscafé einzurichten, hat hier ihren Ursprung. Ob mobil und temporär oder in einem geeigneten Gebäude und auf Dauer gestellt, inzwischen gibt es auf immer mehr Friedhöfen solche Cafés, die auch gerne besucht werden. Doch was ist, wenn das Dorf zu klein für ein Café oder die Hürde ein solches einzurichten zu hoch ist? Manchmal genügen auch kleinere Veränderungen. In Hilter wurden auf Initiative von Besuchsdienstmitarbeitenden der Kirchengemeinde Bänke um den Friedhofsbrunnen herum aufgestellt. Die Erfahrung zeigt, die Bänke laden zum Verweilen ein und Menschen kommen ins Gespräch.

Der Friedhof – ein Ort für Kultur

In Hilter wollte man aber noch mehr. Im Coronajahr 2021 lud die Kirchengemeinde zur Andacht auf dem Friedhof ein. Viele kamen und entdeckten den Friedhof als spirituellen Ort neu. 2022 startete die Gemeinde mit einer Märchenerzählerin das erste Kulturprojekt auf dem Friedhof. Man saß auf den Bänken, auf Rollatoren oder mitgebrachten Klappstühlen rund um den Brunnen und ließ sich von der Welt der Märchen verzaubern. „Es war schon ein besonderes Erlebnis, die alten Geschichten an diesem besonderen Ort neu zu hören“ berichtet Lisa Görlich, eine der Initiatorinnen. In Hilter ist man sich inzwischen einig: „Es wird weitere Kulturveranstaltungen auf dem Friedhof geben. Unser Friedhof soll immer mehr zu einem Begegnungsort für alle Generationen werden. Unsere Verstorbenen gehören ganz selbstverständlich dazu. Dadurch, dass wir den Friedhof als Lebensort nutzen, begrenzen wir die Erinnerung nicht auf den Besuch am Grab, sondern nehmen die Verstorben mit hinein in die Lebensgemeinschaft des Ortes.“

Weitere Infos:
Dagmar Henze, Tel.: 0511 1241-593
dagmar.henze.hkd@evlka.de
Lisa Görlich, Tel.: 05424 235014
lisa-goerlich@web.de

V.i.S.d.P.: **Themenfeld: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis**
Haus kirchlicher Dienste
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Tel.: 0511 1241-593
Foto: Lisa Görlich

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS
Haus kirchlicher Dienste

·NACH·MACH·BAR·

28

Ideenblätter für Menschen mit Lebenserfahrung

Begegnungräume werden wichtiger

Auf sieben „Tortenjahre“ blickt die Hildesheimer Diakonin Katrin Bode inzwischen zurück, wobei sie in den letzten Jahren wegen der Coronapandemie hatte aussetzen müssen. Das Projekt „Torte im Park“ bietet eine niedrigschwellige, aufsuchende Begegnungsmöglichkeit für alle Generationen und ist zu einem Erfolgsmodell geworden, das unter diesem oder ähnlichem Titel schon von etlichen Kirchengemeinden antizipiert wurde. In einer Zeit, in der viele Menschen als Singles leben, das Thema Einsamkeit eine gesamtgesellschaftliche Rolle spielt und Begegnung sich im Alltag nicht automatisch ereignet, bekommen Zufallskontakte nicht nur für Ältere eine immer größere Bedeutung.

Torte im Park konkret

Einmal im Monat zieht Katrin Bode – oft unterstützt von einer FSJ Kraft oder Ehrenamtlichen – ausgerüstet mit einem Bollerwagen, in dem sich die Torte, oft auch ein paar Kekse und Obst, auf jeden Fall aber Kaffee, Tee, kalte Getränke, Outdoorspielgeräte, ein kleines Tischchen, ein Sonnenschirm und eine Picknickdecke befinden, los. Ihr Weg führt sie in einen der zahlreichen Parks von Hildesheim. „Ich schaue schon vorher nach geeigneten Plätzen, an denen dann möglichst auch eine oder mehrere Bänke zum Verweilen einladen“, erklärt Katrin Bode. Sie geht dann auf die Menschen, die sich zufällig an diesem Platz befinden zu und lädt sie auf ein Stück Torte ein. Oft wird gefragt woher sie denn komme und warum sie dies einfach so mache. Und wenn Frau Bode dann antwortet: „Ich komme von der Kirche!“, kommt man schnell über Gott und die Welt ins Gespräch. Eine Kirche, die sich auf den Weg zu den Menschen macht und nichts von ihnen will, eine Kirche, die einfach da ist und zuhört, dieses Konzept findet positive Resonanz. Auf diese Weise kommt es oft auch zu Begegnungen zwischen Alt und Jung. Dabei gibt es nicht nur Zufallsgäste, einige sind extra gekommen. Katrin Bode hat bei Facebook eine Einladung gepostet und auch Zettel an verschiedenen Orten der Stadt aufgehängt.

Es ist immer spannend, was sich an so einem „Tortennachmittag“ in etwa zwei Stunden ereignet. So wurde schon einmal ein Bekannter mit seiner Gitarre dazu gerufen und gemeinsam gesungen, ein anderes mal kamen zwei Frauen ins Gespräch, die zwar im gleichen Haus lebten sich aber dennoch nicht kannten. „Es macht mir einfach Spaß auf Menschen zuzugehen“, sagt Frau Bode, „eine Kirche, die sich öffnet, findet so viel Anerkennung.“

Das Projekt Tort im Park verursacht wenig Kosten, hat aber eine große Ausstrahlungskraft. Es ist niederschwellig und kann ganz einfach auch an anderen Orten ausprobiert werden.

Themenfeld: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis
Dr. Dagmar Henze
Tel.: 0511 1241-593
alternde-gesellschaft@evlka.de

Weitere Infos:
Katrin Bode, Tel.: 05121 167534
E-Mail: katrin.bode@evlka.de

V.i.S.d.P.: **Themenfeld: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis**
Haus kirchlicher Dienste
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Tel.: 0511 1241-593
Foto: Katrin Bode

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS
Haus kirchlicher Dienste

www.alternde-gesellschaft-gemeindepraxis.de

·NACH·MACH·BAR·

29

Ideenblätter für Menschen mit Lebenserfahrung

Ökumenischer Seniorenchor Hildesheim

Diesen Namen haben sich die ca. 75 Sänger und Sängerinnen nach längerer Diskussion selbst gegeben. Mitsingen darf nur wer schon 65 Jahre alt ist. Die Altersgrenze verstehen die Sängerinnen und Sänger nicht als diskriminierend, sondern als Wertschätzung ihres Alters, das sich ganz bewusst auch schon im Namen abbilden soll.

Der Chor besteht erst seit wenigen Monaten, doch er ist schon jetzt ein Erfolgsmodell. Singen ein Leben lang, das wünschen sich viele der Mitglieder der evangelischen wie der katholischen Kantoreien in Hildesheim. „Ich habe keine Person im Chor, die wirklich mit dem Singen aufhören möchte“, so Kirchenmusikdirektorin Angelika Rau-Čulo. Doch was ist, wenn die Stimme mit zunehmendem Alter brüchiger wird, was, wenn die Probenzeit am Abend, die Länge der Proben, die Qualitätsansprüche in den Kantoreien an der ein oder anderen Stelle überfordern, was, wenn die Barrierefreiheit des Probenraums nicht gegeben ist?

Seniorenchöre – eine Antwort auf die Bedarfe von Älteren

Der Seniorenchor trifft sich am Vormittag in einem auch mit Rollator zugänglichen Raum. Hier nimmt man Rücksicht auf die Veränderungen der Stimme im Verlauf eines Lebens und passt sich den Bedarfen der älter gewordenen Sänger und Sängerinnen an, ohne den musikalischen Anspruch aufzugeben. Menschen, die das Lebenselixir Musik auch im Alter nicht missen

Themenfeld: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis
Dr. Dagmar Henze
Tel.: 0511 1241-593
alternde-gesellschaft@evlka.de

möchten, finden hier eine neue musikalische Heimat. Menschen, die den Gesang im Alter für sich entdecken wollen, trauen sich in diesem Chor ihre „musikalische Karriere“ zu starten.

„Selbstverständlich kommt die Gemeinschaft bei uns auch nicht zu kurz“, sagt Dommusikdirektor Thomas Viezens, der den Chor leitet. Im Vordergrund steht aber der Spaß an Qualität. „Unsere Sängerinnen und Sänger wollen gefordert werden“, bestätigt Angelika Rau-Čulo.

Seniorenchöre – ein „must have“ in der Zukunft der kirchlichen Chorlandschaften

Dass dieses ökumenische Projekt zukunftsweisend ist, zeigt sich u.a. darin, dass es ein weiteres Glied in der Kette der hier und da sich gründenden Chöre für Ältere bildet. So hat zum Beispiel Egbert Rosenplänter aus Wennigsen, Pastor i.R. und Kirchenmusiker schon 2013 in der Region Empelde – Ronnenberg – Weetzen das Chorprojekt „Cantate“ ins Leben gerufen, ein Angebot, das sich besonders an Menschen der älteren Generation richtet und bis heute Zuwachs bekommt. Ein anderes Beispiel ist der Apostelchor der Apostel-und-Markus-Gemeinde Hannover. Hier nennt man die Zielgruppe „Ältere“ nicht ausdrücklich, doch mit der Festlegung der Probenzeit auf den Vormittag kommt er dem Bedarf dieser Generation entgegen. Auch dieser Chor boomt.

Weitere Infos:

Dagmar Henze, Tel: 0511 1241-593
E-Mail: dagmar.henze.hkd@evlka.de
Angelika Rau-Čulo, Tel: 05121 9990184
E-Mail: angelika.rau-culo@evlka.de

V.i.S.d.P.: **Themenfeld: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis**
Haus kirchlicher Dienste
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Tel.: 0511 1241-593
Foto: Marianne Gorka

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS
Haus kirchlicher Dienste

www.alternde-gesellschaft-gemeindepraxis.de

·NACH·MACH·BAR·

30

Ideenblätter für Menschen mit Lebenserfahrung

Die Versorgungsnetze bröckeln

Fragt man Menschen, wo sie alt werden möchten, lautet die Antwort zumeist „... da wo ich zuhause bin“. Doch wenn der Unterstützungsbedarf zunimmt, ist der Verbleib in der eigenen Häuslichkeit nicht immer möglich, denn Angehörige leben oft nicht vor Ort oder sind von den Ansprüchen des Alltags schon überlastet. Professionelle Hilfe zielt zumeist nur auf die medizinische Versorgung. Was fehlt sind vor allem Kontakte und kleinere Hilfen.

Paulus Perlen und Helfende Engel

Auf Initiative der Paulusgemeinde in Burgdorf sind die Helfenden Engel und die Paulus Perlen entstanden – eine Gruppe zumeist gestandener Frauen unterschiedlicher kultureller und sozialer Herkunft, die Erfahrung mit Pflegebedürftigkeit haben. Die Helfenden Engel betreuen Pflegebedürftige – zum Beispiel damit ein Angehöriger einmal beruhigt das Haus verlassen kann. Die Paulus Perlen unterstützen auch bei der Haushaltsführung. Das heißt, sie erledigen Einkäufe oder leichte Hausarbeiten, übernehmen einfache Reinigungsarbeiten, leisten Hilfe bei der Zubereitung von Mahlzeiten, begleiten zu Arztbesuchen und ähnliches. Sowohl die Helfenden Engel als auch die Paulus Perlen sind kein Ersatz für Pflegedienste, sondern eine Ergänzung zur ambulanten Pflege. Die persönliche Zuwendung steht im Vordergrund. „Es geht weniger um Hilfen und Bedarfe, sondern vor allem um Beziehungspflege“ betont die Koordinatorin Brigitte Burkert.

Themenfeld: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis
Dr. Dagmar Henze
Tel.: 0511 1241-593
alternde-gesellschaft@evlka.de

Rahmenbedingungen

Für ihre Tätigkeit werden die Frauen und Männer geschult und stetig weitergebildet. Sie erhalten eine Aufwandsentschädigung. Das Angebot finanziert sich über die Leistungen nach § 45a SGB XI, wonach Menschen mit Anspruch auf Unterstützung im Alltag ein monatlicher Betrag von 125 € zur Verfügung steht. Um dieses Angebot zu verwirklichen, braucht es eine Koordinatorin. Sie hat die Aufgabe, die Anfragen der Hilfsbedürftigen oder pflegenden Angehörigen entgegenzunehmen, den passenden „Engel“ oder die passende „Perle“ für den oder die zu Betreuenden zu finden und zu begleiten. Sie organisiert die Schulungen, wirbt die nötigen Gelder ein und macht die Abrechnungen. Sie hat Kontakte zu anderen Anbietern in Burgdorf und vernetzt die lokalen Angebote. Sie kommuniziert in die Kirchengemeinde hinein und gibt Einladungen und Informationen aus der Kirchengemeinde weiter.

Ein Gewinn für beide Seiten

Insgesamt ist das Angebot der Paulusgemeinde sowohl für die Helfenden als auch für die, die Hilfe erhalten, bereichernd. „Mir wird viel Liebe und Dankbarkeit entgegengebracht und ich gehe mit einem guten Gefühl nach Hause“ erzählt der „Helfende Engel“ Sabine B. „Meine Paulus Perle ist mir eine sehr große, gute Hilfe, wir haben ein nettes Verhältnis und ich bin sehr dankbar,“ hören wir von der Pflegebedürftigen Frau K.

Weitere Infos:
Brigitte Burkart, Tel.: 0151 12944343
E-Mail: engel@paulus-burgdorf.de

V.i.S.d.P.: **Themenfeld: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis**
Haus kirchlicher Dienste
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Archivstraße 3, 30169 Hannover
Tel.: 0511 1241-593
Foto: Paulus! Familienzentrum

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS
Haus kirchlicher Dienste