Sprachen

Kastanienblatt

Musik

Veranstaltungskalender

Oktober 2017 – März 2018

Computer

KastanienHaus am Wall
Seniorenbegegnung/Jugendzentrum
Eine Einrichtung der AWO Ostwestfalen-Lippe

Fitness

Jetzt **LemgoVorteil** nutzen!

Für unsere LemgoStrom-Kunden, z. B.

LemgoVorteil

JETZT BEI Google Play

Laden im App Store

www.stadtwerke-lemgo.de/lemgovorteil

Stadtwerke Lemgo

[echt lippsk!]

Synonym für gute lippische Werte, steht für:

nachhaltig, bodenständig, authentisch, innovativ, partnerschaftlich, zuverlässig, der Region verpflichtet, stolz auf Lippe und seine Menschen, gut, Sparkasse Lemgo.

Echt Lippsk!

Sparkasse Lemgo

Die Sparkasse Lemgo ist der Finanzdienstleister aus Lippe und für Lippe. Unsere Geschäftsphilosophie und unser wirtschaftliches Handeln werden darum ganz wesentlich von guten lippischen Werten geprägt. **Echt lippsk!**

Liebe Besucher, Besucherinnen, Freunde und Freundinnen des KastanienHaus am Wall

„ Wir schaffen Raum zum Leben“

Das AWO KastanienHaus am Wall ist ein Begegnungszentrum, dass das Leben vieler Menschen begleitet und genau das möchte - ***Raum schaffen zum Leben !***

Das Zentrum ist ein Ort des Zusammenlebens und des Miteinanders, in dem der Austausch über die unterschiedlichsten Themen möglich ist. Viele Angebote in den Bereichen Bildung, Kultur und Gesundheit bieten die Möglichkeit, mit anderen zu lernen, sich mit anderen auszutauschen, sich zu bewegen, zu handarbeiten, zu spielen und sich weiter zu entwickeln.

Darüber hinaus ist das Begegnungszentrum aber auch ein Ort für generationsübergreifende Kontakte. Die Seniorenbegegnung und das Jugendzentrum im gemeinsamen KastanienHaus am Wall bedeuten für uns aktive Begegnung und Teilhabe, auch offen zu sein für neue Ideen. So bedeutet aktive Begegnung und Teilhabe für uns, auch offen zu sein für neue Ideen. Jung-Alt-Projekte laden zum Mitmachen ein - ***Jung und Alt***. Lassen Sie sich anstecken! Die Vernetzung mit anderen Akteuren der Stadt, Jung-Alt-Projekte mit Schulen, ehrenamtliches Engagement in den unterschiedlichsten Bereichen, die Unterstützung der Flüchtlingshilfe im Rahmen der AWO Kampagne “Nachbarschaft-zusammen geht mehr“ und der Fairtrade-Stadt-Initiative bringen die verschiedenen Menschen zusammen.

Wir erwarten ein weiteres interessantes Halbjahr und freuen uns auch weiterhin über Ihr Interesse.

Ihr Team KastanienHaus am Wall

Stabwechsel im KastanienHaus am Wall
Georg Heil geht, Petra Junghans übernimmt, neue Kolleg*innen kommen

24 Jahre lang war Georg Heil „Mr. Jugendzentrum“ in Lemgo. Jetzt bereitet sich der Leiter des Jugendzentrums im KastanienHaus am Wall auf seinen Ruhestand vor und tritt ein wenig kürzer. Er wechselt zur Stadt Lemgo und übergibt die Leitung an Petra Junghans. Gleichzeitig kommen zwei neue Kolleg*innen als Verstärkung für Gabriele Zengin in den Jugendbereich.

Seit 1993 war Georg Heil Leiter des vormals städtischen und später AWO-Jugendzentrums Haus am Wall. Der Sozialarbeiter initiierte und koordinierte die Aktivitäten. Bis Ende 2014 an der Primkerstraße, seitdem im neuen KastanienHaus am Wall. Mit seinem Team setzte Georg Heil Akzente in der Kinder- und Jugendarbeit der Stadt Lemgo. Kultur und Bewegung waren die Schwerpunkte. Neue Sportarten und Outdoor-Aktivitäten wurden gerne ins Programm genommen. Seit Jahren ein Dauerbrenner sind die vom Team des Jugendzentrums verantworteten Ferienspiele und Mitmachprogramme.

Petra Junghans hat 2011 die pädagogische Leitung des Seniorenbegegnungs-zentrums Kastanienhaus des AWO-Ortsvereines Lemgo übernommen. Die Dipl.-Sozialpädagogin hat hier ein vielfältiges und interessantes Programm für alte, ältere und jung gebliebene Seniorinnen und Senioren etabliert. Gemeinsam mit ihrer Mitarbeiterin Brigitte Roloff in der Verwaltung und dem Team des Jugendzentrums hat sie seit November 2014 das neu errichtete Intergenerative Zentrum „KastanienHaus am Wall“ mit Seniorenbegegnung, Jugendzentrum und Ortsverein aufgebaut. Jetzt übernimmt sie die Gesamtleitung des Hauses. Träger des Hauses ist inzwischen der AWO-Bezirksverband Ostwestfalen-Lippe.

Personell wurde das Team des Jugendbereiches im KastanienHaus am Wall wieder verstärkt. Max-Henry Brehmeier (27), B.A. Sozialpädagogik und Management / FMH Bielefeld, seit vielen Jahren aktiv in der Verbandsjugendarbeit in Lemgo und auf Landesebene, ist ebenso wie Alicia Massilautzki (29), B.A. Kinder-und Jugendarbeit, bis vor kurzem als Sozialpädagogin im Jugendzentrum Leo`s in Leopoldshöhe tätig, sind angekommen. Mit Gabriele Zengin (55), Dipl.-Sozialarbeiterin und seit 1993 Mitarbeiterin im JZ Lemgo, sind sie ab sofort am Start.

Peter Buchmann, AWO Abteilungsleiter Jugend und Familie

Neue Kollegen*innen im Team KastanienHaus am Wall

Wir heißen die neuen Kollegen*innen Alicia Massilautzki und Max-Henry Brehmeier ganz herzlich willkommen im Team KastanienHaus am Wall und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.

v.l.n.r Brigitte Roloff, Petra Junghans, Max-Henry Brehmeier, Gabriele Zengin, Alicia Massilautzki

Unser AWO Transporter mit neuem Aufdruck

Auf drei Seiten ist unser Transporter mit dem neuen Aufdruck Kastanien-Haus am Wall ab sofort auf unseren Fahrten durch Lemgo und Lippe für jeden zu erkennen…

Informatives:

Älter werden-Neues wagen
Willkommen im AWO Begegnungszentrum KastanienHaus am Wall

Das Kastanienhaus am Lemgoer Kastanienwall ist ein Begegnungszentrum für Menschen 55plus, die ihre Zukunft und ihr Alter aktiv gestalten wollen. Träger ist der AWO Bezirksverband Ostwestfalen-Lippe e.V. mit Sitz in Bielefeld. Ganz nach dem Motto "Älter werden-Neues wagen" finden hier Angebote für Körper, Geist und Seele statt, die den Besuchern und Teilnehmern gleichzeitig vielfältige Kontakte ermöglichen. Neben Kursen, Veranstaltungen und Vorträgen aus den Bereichen Bildung, Kultur, Bewegung und Kreativität finden hier Computer und Sprachkurse genauso wie Seniorengymnastik und Yogakurse statt.

Im offenen Bereich bietet das Begegnungscafé während der Öff - nungszeiten FAIREN Kaffee und Kuchen an und Gelegenheit zum Spielen und „Klönen".

Jugendzentrum und Seniorenbegegnung seit 2014 unter dem gemeinsamen Dach KastanienHaus am Wall bieten die Möglichkeit der generationsübergreifenden Begegnung und Bildung, wo der Erfahrungsaustausch zwischen den Generationen gefördert wird. …… es gibt übrigens vielfältige Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren.

Haben Sie Fragen, Ideen oder Anregungen zu dem Leben im Kastanienhaus?

Sprechen Sie uns an! Sie sind herzlich willkommen!

Wochenübersicht

montags

09.30 Uhr	Tiffany- Glaskunst	Seite 09
09.45 Uhr	Englischkurs Fortgeschrittene	Seite 11
10.00 Uhr	Fit durch Tanzen	Seite 19
10.00 Uhr	Qi Gong für Fortgeschrittene	Seite 18
10.15 Uhr	Englisch für Fortgeschrittene	Seite 11
10.45 Uhr	Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen	Seite 11
11.00 Uhr	Qi Gong für Anfänger	Seite 18
14.00 Uhr	Gymnastik gesund + aktiv	Seite 18
14.30 Uhr	Kreative Schreibwerkstatt (alle 14 Tage)	Seite 13
15.30 Uhr	Liederrunde (alle 14 Tage)	Seite 21
16.00 Uhr	Gedächtnistraining	Seite 13
17.00 Uhr	Näh Treff	Seite 24

dienstags

09.30 Uhr	Flötenkreis	Seite 21
10.00 Uhr	Literaturkreis	Seite 13
10.00 Uhr	English Conversation (1x im Monat)	Seite 11
10.00 Uhr	Tai Chi für Anfänger	Seite 19
10.30 Uhr	Französischkurs	Seite 12
11:00 Uhr	Tai Chi für Fortgeschrittene	Seite 19
14.00 Uhr	Kastanienroller (feste Boule Gruppe)	Seite 20
14.30 Uhr	Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen	Seite 11
15.00 Uhr	Literaturkreis	Seite 13
15.30 Uhr	Yoga ab 55	Seite 18

mittwochs

10.00 Uhr	Englischkurs Fortgeschrittene	Seite 11
10.00 Uhr	Aquarellmalerei	Seite 09
10.00 Uhr	Tablet Computer Treff	Seite 14

Wochenübersicht

	jeden 2. Mittwoch im Monat	
10.00 Uhr	Smartphone Treff Android-System	Seite 14
	jeden 3. Mittwoch im Monat	
10.00 Uhr	Projektchor Ü60	Seite 21
	(alle 14 Tage)	
10.30 Uhr	Gymnastik „Aufschwung“	Seite 18
14.00 Uhr	Offenes Boulen	Seite 20
14.30 Uhr	Klöppelrunde	Seite 09
14.30 Uhr	Englischkurs Fortgeschrittene	Seite 11
15.00 Uhr	Gedächtnistraining	Seite 13
15.00 Uhr	Englisch	Seite 11
15.00 Uhr	Gymnastik „Fit im Alltag“	Seite 18
15.45 Uhr	Englischkurs für Anfänger mit Vorkenntnissen	Seite 11

donnerstags

10.00 Uhr	Französisch ganz leicht	Seite 11
10.00 Uhr	Internet Gesprächskreis	Seite 14
	jeden 1. Donnerstag im Monat	
14.00 Uhr	Tischler- und Werkgruppe	Seite 10
15.00 Uhr	Zumba Gold	Seite 19
15.00 Uhr	Strick- & Klöntreff für Strickbegeisterte und alle, die es werden wollen!	Seite 10

freitags

13.30 Uhr	Doppelkopf-Spielrunden	
14.00 Uhr	Boule spielen (feste Gruppe)	Seite 20

Gestalten

Aquarellmalerei

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude am Experimentieren mit Farben und Freude am Malen haben, an Anfänger und Fortgeschrittene. Erlernt werden die Grundtechniken in Aquarellmalerei, Übungen im künstlerischen Umgang mit Farben und Formen, aber auch Komposition und Bildaufbau. Landschaften, Blumen und Stillleben werden erarbeitet.

Termin: mittwochs 10.00 - 12.00 Uhr
Kursleitung: Irena Kyeck

Tiffany-Glaskunst

Es handelt sich um eine Technik der Glasverarbeitung, stilistisch ist das Kunstgewerbe jedoch eng mit dem Jugendstil verknüpft. Diese Kunst, welche einzelne Glasteile mittels Ummantelung mit Kupferfolie und Lötzinn verbindet, eignet sich hervorragend zur Gestaltung dreidimensionaler Gebilde. Die Lötnähte werden mit einer Patina versehen. Wer sich dafür interessiert, sollte einmal in diesen Kurs reinschnuppern.

Termin: montags 9.30 - 12.30 Uhr
Kursleitung: Anita Bünte

Klöppeln

Das Klöppeln ist eine alte Handarbeitstechnik, bei der mittels „Klöppel“ (spindelförmige, meist aus Holz gefertigte „Spulen“) und dem daran aufgewickelten Garn verschiedenartige Spitzen gefertigt werden. Woche für Woche treffen sich bis zu 8 Klöppelbegeisterte, um diese alte Handwerkskunst auszuüben.
Termin: mittwochs 14.30 - 17.00 Uhr

Strick- und Klön Treff

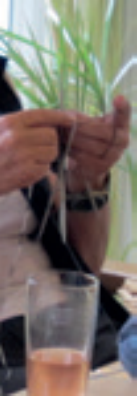
Jeden Donnerstag treffen sich am Nachmittag die Strickbegeisterten oder die, die es werden wollen. Gestrickt werden Socken für Groß und Klein, Pulswärmer, Schals oder anderes. Alles natürlich in gemütlicher Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee. Außerdem gibt es Anregungen und Hilfe.
Termin: Offener Treff: donnerstags 15.00 - 17.30 Uhr

Workshop - Betonwerkstatt

In diesen beiden Workshops liegt das Augenmerk auf dem Gestalten mit Beton.
1. Workshop 24.10. - 14.11.17
Beim Beton gießen werden z. B. kleinere Gefäße, Objekte wie Sterne, Windlichter u. ä. hergestellt. Mit Porzellanscherben, Fliesen, Glas oder Steinen kann experimentiert werden.
2. Workshop 21.11. - 12.12.17
In diesem Workshop können größere Objekte oder Skulpturen unter Anleitung entstehen.
Bei Interesse kann das Angebot im Frühjahr 2018 fortgesetzt werden.
Kursleitung: Katrin Stute

Malworkshop mit Acrylfarben

Die Acrylmalerei gibt unendliche Möglichkeiten zu experimentieren, und eine freie Malerei zu erproben. Bildaufbau, wie Komposition, Kontraste, Farben und Einarbeiten diverser Materialen werden vermittelt. Im dynamischen Malprozess können spontane und intuitive Bildideen umgesetzt werden und so die Freude am Malen anregen. Der Workshop ist für Anfänger und Fortgeschrittene
Irena Kyeck: Freitag 14.00 – 18.00 Uhr und
Samstag 10.00 – 14.00 Uhr Termine auf Anfrage



Kultur und Sprachen

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen, die bereits Grundkenntnisse der englischen Grammatik haben, diese jedoch erweitern möchten. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, die erlernten Fähigkeiten in Gesprächen zu praktizieren.
Carla Plöger: montags 10.45 - 12.00 Uhr
Carla Plöger: dienstags 14.30 - 15.30 Uhr
Susanne Francis: mittwochs 15.45 - 16.45 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene

Wenn Sie gute Grundkenntnisse der englischen Sprache haben, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Das Lerntempo richtet sich nach Ihren Bedürfnissen. Ziel ist es, die bereits erworbenen Sprachkenntnisse zu vertiefen und auszubauen, um sich in Alltagssituationen zu behaupten. Dieser Kurs ist fortlaufend.
Carla Plöger: montags 9.45 - 10.45 Uhr
Annemarie Wesner: montags 10.15 - 11.45 Uhr
Lilo Marx: mittwochs 10.00 - 11.30 Uhr
Carla Plöger: mittwochs 10.00 - 11.30 Uhr
Susanne Francis: mittwochs 14.30 - 15.30 Uhr
Heather Meierjohann: mittwochs 15.00 - 16.00 Uhr

English Conversation

„Tea or Coffee“, wir plaudern auf Englisch. Geeignet für Kursteilnehmer mit guten Grundkenntnissen in englischer Sprache, die Mut, Lust und Spaß an English Conversation haben.
Susanne Francis: dienstags 10.00 - 11.00 Uhr (1x im Monat)

Französischkurs ganz leicht

Sie wollten schon immer einmal Französisch lernen, weil Ihnen der Klang der Sprache gefällt oder Sie sich auf einfache Art verständigen möchten auf Reisen oder in vielfältigen Situationen des Alltags. Dann wäre dieser Kurs mit leichten Vorkenntnissen

zur Einführung in die Sprache für sie geeignet. Auch solche, die von der weit zurückliegenden Schulzeit noch eine kleine Erinnerung an die Sprache haben und dies auffrischen möchten, sind herzlich eingeladen.
Dorothea Agel: donnerstags 10.00 - 11.00 Uhr

Französischkurs
Besitzen Sie Grundkenntnisse in Französisch, die Sie gerne auffrischen und intensivieren möchten? Dann sind Sie herzlich willkommen in diesem Französischkurs.
Carla Plöger: dienstags 10.30 - 12.00 Uhr

Französische Konversation
Mit guten Grundkenntnissen in der französischen Sprache sind Sie hier genau richtig! In lockerer Atmosphäre übt man das freie Sprechen und die Umgangssprache. Es werden Themen aus dem täglichen Leben besprochen, wie z. B. die Verständigung im Urlaub. Ein Einstieg ist jederzeit möglich!
Danièle Eidmann: dienstags 11.20 - 12.20 Uhr

Kreative Schreibwerkstatt
Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die Freude am Schrei-

ben haben, Lust verspüren anzufangen oder auch weiter zu schreiben. Aus dieser Freude zu schöpfen, ist eine bereichernde Erfahrung. Alles ist Kreativität: ein Roman, ein Gedicht, eine Kurzgeschichte oder ein autobiographischer Text. Die kreative Schreibwerkstatt bietet den Raum dafür – sich ganz individuell im Schreiben auszudrücken und sich inspirieren zu lassen vom schöpferischen Impuls des Wortes.

Kerstin Ramm:	montags	14.30 - 16.00 Uhr
Hier sind noch Plätze frei		(alle 14 Tage)

Gedächtnistraining

Ganzheitliches Gedächtnistraining ist die Kombination aus Bewegung und Denksport. Es dient zur körperlichen und geistigen Fitness, egal in welchem Alter. Die grauen Zellen werden auf Trab gebracht, die geistige Leistung gefordert und gefördert. Mit Spaß, Freude und ganz ohne Leistungsdruck wird hier trainiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Tanja Krause:	montags	16.00 - 17.30 Uhr
Tanja Krause:	mittwochs	15.00 - 16.30 Uhr

Literaturkreis

Wer sich für Literatur aller Art interessiert, der ist in diesem Kurs genau richtig! Hier werden Kurzgeschichten, Gedichte, Erzählungen, Ganzschriften aus verschiedenen Jahrhunderten (Novellen, Romane), Literarische Epochen und Moderne Autoren nach Wunsch besprochen. Haben Sie Interesse? Kommen Sie, wir freuen uns auf Sie! Auch ohne Vorkenntnisse ist jeder herzlich willkommen!

Lilo Marx:	dienstags	10.00 - 11.30 Uhr
	dienstags	15.00 - 16.30 Uhr

Digitale Welt - PC

Internet-Gesprächskreis- Das Beste aus dem Internet

Gesundheit, Wohnen, Politik – Hier dreht sich alles um Themen, die interessant sind oder das Leben erleichtern. Der Gesprächsleiter bringt zu jedem Treffen drei Angebote mit, alles Weitere ergibt sich im gemeinsamen Gespräch. Jeder kann seine Internet-Favoriten vorstellen. Anfänger/innen sind herzlich willkommen.

Rolf Eickmeier: 1. Donnerstag im Monat 10.00 - 12.00 Uhr

Tablet-Computer-Treff

Tablet Computer sind den anderen PCs in vielen Dingen überlegen. Man hat sie meistens dabei, kann überall damit lesen, schnell ins Internet gehen oder auch fotografieren. Wer sich ein Android-Tablet kaufen möchte, hat die Qual der Wahl. Welches ist das Richtige für mich? Wer schon eines besitzt, hat oft noch viele Fragen. Kommen Sie zum offenen Tablet-Computer-Treff und stellen Sie Ihre Fragen.

Denise Gutsche: 2. Mittwoch im Monat 10.00 - 12.00 Uhr

Smartphone-Treff Android-System

Dieser offene Treff ist für Besitzer von Androiden-Smartphones gedacht, die Fragen zur Bedienung oder den verschiedenen Funktionen haben oder wie man mit dem berührungsempfindlichen Bildschirm umgehen soll. Fotografieren und E-Mail verschicken ist dann auch kein Problem mehr.

Klaus Hanf: 3. Mittwoch im Monat 10.00 - 12.00 Uhr

Kurs für Computer-Anfänger

Arbeiten am PC ist mehr als nur „Knöpfchen zu drücken“. Neben der Darstellung der Funktionen des PC und der Arbeitsweise üben Sie zu Anfang intensiv den Umgang mit der Tastatur und der Maus. Außerdem lernen Sie die Funktionsweise von Pro-

grammfenstern kennen, schreiben einen kleinen Text und wissen, wie dieser gespeichert und wieder geöffnet wird. Zudem erlernen Sie leichte Formatierungen mit der Textverarbeitung Word.
Denise Gutsche: 4 Termine a´ 2 Std. nach Anmeldung
David Maysey: 4 Termine a´2 Std. nach Anmeldung

Internet für Anfänger

Sie haben schon erste Erfahrungen mit dem PC gesammelt oder vielleicht schon einen PC-Anfänger-Kurs besucht. Sie können mit der Tastatur und der Maus umgehen und finden sich auf dem Bildschirm Ihres Computers zurecht. Jetzt möchten Sie den Computer dazu nutzen, um Informationen über Ihr nächstes Urlaubsziel oder zu Ihren Hobbys zu erhalten. Es gibt viele Gründe, das Internet zu nutzen. Dieser Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit zum Einstieg ins weltweite Netz. Seien Sie dabei!
Denise Gutsche: 4 Termine a´ 2 Std. nach Anmeldung
David Maysey: 4 Termine a´ 2 Std. nach Anmeldung

Computerkurs Querbeet für Fortgeschrittene

Wer das Erlernte im Anfängerkurs vertiefen möchte und auch noch Fragen hat, die im alltäglichen Umgang mit dem PC unbeantwortet blieben, ist hier genau richtig. Erlerntes wird vertieft und Fragen zu Problemen werden beantwortet.
Denise Gutsche: 4 Termine a´ 2 Std. nach Anmeldung
David Maysey: 4 Termine a´ 2 Std. nach Anmeldung

Digitale Bildbearbeitung

Mit dem Fotografieren muss der Spaß noch nicht enden! Es gibt viele Möglichkeiten, mehr aus Bildern herauszuholen. Sie lernen in diesem Kurs die vielen Möglichkeiten der Bildverbesserung. Sie lassen rote Augen verschwinden, verändern Farben

und Kontraste, schneiden Bilder zu und verbessern unschöne Bildstellen.
Denise Gutsche: 4 Termine a´ 2 Std. nach Anmeldung
Klaus Hanf: 4 Termine a´ 2 Std. nach Anmeldung

Vom Bild zum Fotobuch

Hunderttausend Fotos und keiner schaut sie an, das muss anders werden! Gemütlich im Fotoalbum blättern, bei einer Tasse Kaffee – das geht auch im Digitalzeitalter! Wir werden mit kostenlosen Programmen unser eigenes Fotobuch erstellen und dabei lernen, wie man Fotos so ordnet, dass man sie auch wiederfindet, wie man ein Foto schnell hübsch präsentiert und somit das neue Fotoalbum zu einem kleinen Schmuckstück macht!
Denise Gutsche: 4 Termine a´ 2 Std. nach Anmeldung

Tablet-PC und iPad Kurs für Anfänger
Handy-, Smartphone und iPhone Kurs für Anfänger

Tablet-PC, iPad bzw. Handy, Smartphone und iPhone erfreuen sich gerade bei Senioren einer immer größer werdenden Beliebtheit, da sie vielseitig einsetzbar sind. Mittlerweile sind sie auf dem besten Weg, den klassischen PC bzw. das Handy abzulösen. Im Kurs lernen Sie die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten Ihres Gerätes kennen – von der grundlegenden Bedienung bis zum mobilen Weg ins Internet. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Funktionen und Apps für die praktische Anwendung.
Denise Gutsche: 4 Termine a´ 2 Std. nach Anmeldung
Jürgen Uekermann 4 Termine a´ 2 Std. nach Anmeldung

Fahrradfahren mit dem Kopf in den Sternen (GPS)!

Viele Autos haben heutzutage ein Navi eingebaut. Aber das können Fahrradfahrer auch, und sogar noch besser! „Osmand“, die

GPS-gestützte Handy App, weiß nicht nur genau, wo man gerade ist, sondern es schlägt auch schöne Touren vor. Sprachanweisungen sorgen für die Navigation. Am besten schaut man sich vor der Tour genau an, wie das Terrain und die Straßenbeläge aussehen. In diesem Kurs liegt das Hauptaugenmerk auf dem Herunterladen und Bedienen der App. Voraussetzung ist ein GPS-fähiges ANDROID-Handy!
Denise Gutsche: 2 Termine a´ 90 Min. nach Anmeldung

Workshop – Angewandte Fotografie
Sie erhalten eine Einführung in die digitale Color- und S/W Fotografie. Folgende Themen werden behandelt: Anregungen und Tipps für experimentelle Aufnahmen bei Fotoexkursionen, Fototechnische Handhabung und Unterweisung Ihrer Digitalkamera. Zusätzlich Bildbearbeitung mit Photoshop CS 2 und CS 6 oder Picasa. Bei einer Fotoexkursion durch Lemgo kann das erlernte Wissen in der Praxis erprobt werden.
Friedrich Thermann: Donnerstag 14.00 – 16.00 Uhr, 5 Termine
Termine auf Anfrage

Informationen über aktuelle Kursangebote in der digitalen Welt erhalten Sie auf Anfrage!

Informatives
Die Veranstaltungen und Kurse im KastanienHaus am Wall sind offen für alle. Die Anmeldung der Kurse erbitten wir telefonisch, schriftlich über unsere E-Mail Adresse oder mündlich in unserem Büro im Kastanienhaus. In unserer Einrichtung ist es möglich, Kurseinheiten einzeln zu bezahlen. Wir ermöglichen unseren Kursteilnehmer/innen dadurch ein hohes Maß an Flexibilität. Wir erwarten aber trotzdem nach Anmeldung eine hohe Verbindlichkeit, damit wir diesen „Luxus“ für Sie auch weiterhin erhalten können. Die Kursgebühren variieren je nach Angebot und liegen zwischen 2 und 9 Euro. Einige unserer Kurse werden als Block angeboten und können auch nur so gebucht werden.

Wir bieten jederzeit die Möglichkeit einer Schnupperstunde, sprechen Sie uns an.

Bewegung / Fit und gesund

Gymnastikkurse

Neben dem Spaß an Bewegung und in einer freundlichen Atmosphäre stehen funktionelle Übungen zur Stärkung der Muskulatur und Erhalt der Beweglichkeit im Vordergrund.
Renate Reimann: Gesund + aktiv, montags 14.00 - 15.00 Uhr
Ruth Witzig: Aufschwung, mittwochs 10.30 - 11.30 Uhr
Renate Reimann: Fit im Alltag, mittwochs 15.00 - 16.00 Uhr

Yoga 55plus

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, um Körper, Geist und Seele zu verbinden. Durch Entspannungs-, Bewegungs- und Atemübungen lernen wir bewusst, Anspannungen loszulassen, viel Ruhe und Energie zu tanken. Die Bewegungen auf dem Stuhl oder auf der Matte werden mit der Aufmerksamkeit auf die eigene Atmung verbunden, so dass die Körperwahrnehmung sensibilisiert, Verspannungen abgebaut, Konzentration verbessert und Gleichgewicht geschult wird. Durch die sanfte Muskelkräftigung und Dehnung werden wir beweglicher, kräftiger, gelassener und entspannter im Alltag und genießen dadurch mehr Lebensfreude, Vitalität und Gesundheit.
Katharina Polduwe: dienstags 15.30 - 17.00 Uhr

Qi Gong für Anfänger 55plus

Qi Gong kommt aus China und bedeutet übersetzt: Arbeiten mit der Lebensenergie. Die Übungen sind Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin und können täglich geübt werden. Sie umfassen Meditations-, Konzentrations- und Atemübungen. Sie sind leicht erlernbar und fördern die Beweglichkeit, steigern Kraft und Ausdauer, verbessern die Balance und die Koordinationsfähigkeit des Körpers sowie den Fluss der Lebensenergie

(Qi). In China wird diese Art der Gesundheitsförderung überwiegend von älteren Menschen praktiziert.
Ingo Walther: montags 10.00 - 11.00 Uhr Fortgeschrittene
Ingo Walther: montags 11.00 - 12.00 Uhr Anfänger

Tai Chi Chuan 55 plus
Tai Chi Chuan kommt aus China und ist eine Bewegungslehre, die im Westen überwiegend zur Gesundheitsförderung geübt wird. Die einzelnen Übungsteile, die nach und nach zu einer Bewegungskette zusammengefasst werden, stärken die Kraft des Körpers und des Geistes für die Anforderungen des Alltags und führen zu Entspannung, innerer Gelassenheit und Ruhe. Die Bewegungen, die alle Gelenke, die Sehnen und die Muskulatur sanft trainieren, sind sehr vielseitig und werden in China hauptsächlich von älteren Menschen praktiziert.
Ingo Walther: dienstags 10.00 - 11.00 Uhr Anfänger
Ingo Walther: dienstags 11.00 - 12.00 Uhr Fortgeschrittene

Zumba Gold
ZUMBA GOLD ist aufregend leicht und effektiv. Es wurde speziell konzipiert, um aktiven älteren Erwachsenen die aufregenden lateinamerikanischen und internationalen Tanzrhythmen näherzubringen, die im Rahmen des originalen ZUMBA-Programms entwickelt wurden. Durch einfache Choreografien eignet sich dieses motivierende Fitnessprogramm auch für Einsteiger und Personen mit Einschränkungen des Bewegungsapparates.
Bettina Werner: donnerstags 15.00 - 16.00 Uhr

Fit durch Tanzen

Tanzen macht Spaß, hält fit und fördert die geistige Fitness. Man tanzt in der Gruppe mit und ohne Partner in verschiedenen Aufstellungen z. B. im Kreis, im Block oder auch als Paar. Die Musik stammt aus der ganzen Welt, ob Oldies, Schlager, Folklore oder moderne Musik. Die Schrittfolgen sind speziell für Senioren entwickelt.

Tanja Krause: montags 10.00 - 11.30 Uhr

Boule

Das Boule Spiel ist ein Freizeit-Kugel-Spiel, welches auf zwei Feldern vor dem Kastanienhaus gespielt wird. Hier spielen 2 Mannschaften gegeneinander mit jeweils ein bis vier Spielern. Ziel ist es, mit den eigenen Kugeln möglichst nah an eine Zielkugel (Schweinchen) zu gelangen. Die Zielkugel und die gegnerischen Kugeln können dabei auch weggeschossen werden.

Offenes Boulen: mittwochs 14.00 - 17.00 Uhr
Kastanienroller: dienstags – Gruppe bereits komplett
Boule Gruppe: freitags – Gruppe bereits komplett

Kommunikation

Singen am Montag

Singen ist gesund. Wer singt, regt seinen Kreislauf an und verbessert die Durchblutung. Der Kopf wird frei, der Körper warm. Singen kurbelt nachweislich das Immunsystem an und schützt vor Infekten. Und Singen macht glücklich! Unser Körper schüttet hierbei Glückshormone aus, die das Gemüt aufhellen und das Selbstwertgefühl stärken.

Eckhard Althoff: montags 15.30 - 16.30 Uhr (alle 14 Tage)

Flöten Sie mit

Der Flötenkreis ist eine Gruppe verschiedener Menschen mit vielen verschiedenen Flöteninstrumenten. Alle zusammen ergeben durch das harmonische Zusammenspiel eine Musikgruppe, die ganz viel Spaß am gemeinsamen Flötenspiel haben.

Eckhard Althoff: dienstags 9.30 - 10.30 Uhr

Projektchor Ü60 – Singen kennt kein Alter

Freuen Sie sich darauf, unter fachkundiger Leitung Ihr Repertoire an Liedern zu erweitern. Spaß am Singen und an der Musik, mehr brauchen Sie nicht mitzubringen. Gesungen werden Chansons, Country und Western, Pop, Oper oder Schlager. Dieses Angebot findet in Kooperation mit dem Lippischen Sängerbund statt.

Mittwochs: 10.00 - 11.30 Uhr (alle 14 Tage)

Gemeinsam statt einsam

Haben Sie Lust auf ein leckeres Frühstück oder Mittagessen in netter Gesellschaft? Setzen Sie sich an einen schön gedeckten Tisch und kommen Sie mit anderen ins Gespräch! Einmal im Monat, immer am Freitag! Die Anmeldelisten liegen im Kastanienhaus bereit. Bitte melden Sie sich an!

Uhrzeit:	10.15 Uhr
Frühstück:	06. Oktober / 10. November / 15. Dezember / 12. Januar / 09. Februar / 09. März
Kosten:	5,90 € pro Person

Uhrzeit:	12.00 Uhr
Mittagessen:	20. Oktober / 24. November/ 26. Januar / 23. Februar / 23. März
Kosten:	7,90 € pro Person

NACHBARSCHAFT … zusammen geht mehr
Eine Initiative der AWO in Ostwestfalen-Lippe

Schon mal no en: MultiKulinaria
… über den Tellerrand geschaut

Gerüche und Küche aus Deutschland und dem Morgenland! Gesucht werden Neugierige und Freunde des gemeinsamen Kochens, die unter dem Motto „Nachbarschaft – zusammen geht mehr“ gemeinsam mit Geflüchteten einkaufen, kochen und genussreich essen. Das Kochprojekt findet um 15.00 Uhr in der Küche im Jugendzentrum KastanienHaus am Wall an jedem 4. Freitag im Monat statt. Interessierte melden sich an im KastanienHaus am Wall, Tel. 05261/5601.

Weitere Info´s bei Petra Junghans, Seniorenbegegnung.

Bridge für Anfänger

Bridge ist ein erlernbares und interessantes Kartenspiel. Wer geistig fit bleiben und nette Menschen kennenlernen möchte, ist hier genau richtig. Lernen Sie Bridge spielen und verbringen Sie einen netten Vormittag mit Gleichgesinnten!

Danièle Eidmann: ab 21.09.17 donnerstags 10.00 – 12.00 Uhr

Seniorentreff – Schach für Hobbyspieler

Wenn Sie Grundkenntnisse haben und gerne einen Schachpartner treffen möchten, sind Sie hier richtig. Sie können in zwangloser Runde Ihre Kenntnisse ausprobieren und auch gemeinsam Aufgaben lösen.

Seniorenzentrum: dienstags 14.00 – 17.00 Uhr
ab 17.10.17 alle 14 Tage

Jung-Alt-Projekte

Näh-Treff im Kastanienhaus

Jung & Alt

Nähen liegt wieder voll im Trend. Ob Kreuzstich, Zickzack oder in gerader Linie- viele wollen ihre Kleidung wieder selbst herstellen, auch aus alt mach neu könnte ein Thema sein. Im Näh-Treff können hierzu unter fachkundiger Anleitung Grundlagen erlernt und ausprobiert werden. Dazu gehört eine kleine Erkundung der Nähmaschinenfunktionen genauso wie eine kleine Materialkunde. Für Anfänger mit und ohne Kenntnisse. Bitte eigene Nähmaschine mitbringen. Teilnehmerzahl: 6 / Alter: ab 14 Jahre
Beginn: montags und nach Absprache 17.00 - 20.00 Uhr
Kursleiterin: Roswitha Kater

Kräuterbrot, Brotaufstriche und Brotbacken -lecker, vielseitig, selbstgemacht!

Jung & Alt

Wir backen ein leichtes Kräuterbrot selbst und während das Brot backt, werden verschiedene Brotaufstriche vorbereitet. Brotaufstriche sind im Handumdrehen vorbereitet, die Rezepte gibt es natürlich auch.
Termin: 25.10.2017, 15.00 – 18.00 Uhr
Ort: KastanienHaus am Wall/ Jugendzentrum/ Küche
Kursleitung: Heike Koss, Walter Jahn

Töpfern für Jung und Alt

Jung & Alt

Im Jugendzentrum gibt es die Möglichkeit, kreativ zu werden. Das Material Ton ist ein Werkstoff, bei dem sie mit Ihren eigenen Händen schöne Dinge gestalten können. Hier

können Senioren und Jugendliche zusammen ihre Ideen und Vorstellungen unter Anleitung verwirklichen.
Termin: dienstags 16.00 Uhr

Jung & Alt

Tischtennis-, Kicker & Billard erlernen

Wer spielt gerne Tischtennis, Kicker oder Billard und möchte seine Fähigkeiten einmal mit jüngeren oder älteren Menschen testen und ausprobieren? Dann bietet sich ein Tischtennisspiel oder Kickern im neuen Jugendzentrum an

Jung trifft Alt zum gemeinsamen Kochen

Kochprojekt Jung-Alt mit Schülerinnen des Marianne-Weber-Gymnasiums und Seniorinnen des Kastanienhauses ab Herbst 2017. Dieses Projekt wird unterstützt von der Stiftung „Für Lippe“.

Jung & Alt

Stiftung Für Lippe
Der Jugend eine Chance!

Paletten-Möbelbau

Aus Industriepaletten lassen sich mit einfachen Mitteln Möbeln bauen. An vier Nachmittagen konstruieren wir Sessel oder kleine Bänke für den Garten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Kinder unter 12 Jahren können mitmachen, wenn sie gemeinsam mit einem Erziehungsberechtigten, vielleicht Oma oder Opa, angemeldet werden.
Termin: freitags 17:00 – 18:30 Uhr

Treff: AWO KastanienHaus am Wall / Jugendzentrum

Beachten Sie bitte auch die neuen Angebote aus dem Mitmachprogramm
2/2017 des Jugendzentrums „Da mach ich mit!“:

AWO Ortsverein Lemgo e. V.

Mittwoch, 29.11.2017
„Traditionelles Päckchen packen“
Beginn: 08.00 Uhr, KastanienHaus am Wall

Sonnabend, 02.12.2017
„Bunter Abend“
Vergnügliche Stunden mit Musik u. v. m. Ausführliches Programm und Anmeldelisten liegen rechtzeitig aus
Beginn: 18.00 Uhr, KastanienHaus am Wall

AWO Ortsverein Lemgo e. V.

Bürozeit: Mo. 10.00 – 12.00 Uhr
- Sprechstunde
- Annahme von Kleiderspenden
- Fahrten und Vorträge

Ankündigung durch Plakate und
Infoständer im Kastanienhaus
www.awo-lemgo.de

Seniorenverband BRH Beamte im Ruhestand

Mittwoch, 10.01.2018
„Jahreshauptversammlung“
Beginn: 15.00 Uhr, KastanienHaus am Wall

Mittwoch, 14.02.2018
„Versammlung mit Vortrag“
Beginn: 15.00 Uhr, KastanienHaus am Wall

Mittwoch, 14.03.2018
„Versammlung mit Vortrag“
Beginn: 15.00 Uhr, KastanienHaus am Wall

RepairCafé im KastanienHaus am Wall

Seit dem Herbst 2016 befindet sich das RepairCafé im AWO KastanienHaus am Wall/Jugendzentrum. Die Organisatoren sind seitdem Sandra Kammerscheidt und Paul Fait. Das RepairCafé öffnet jeden Samstag von 13.00 - 18.00 Uhr. Wenn es doch mal geschlossen bleibt, können Sie dies der Presse bzw. dem Aushang entnehmen.

Telefon: 05261 668151
Sandra Kammerscheid
Mail: lemgorepaircafe@gmx.de
Webseite: www.lemgorepaircafe.de

Fahrrad Werkstatt

Das AWO Seniorenbegegnungszentrum KastanienHaus am Wall unterstützt in Kooperation mit der Alten Hansestadt Lemgo und der Flüchtlingshilfe Lemgo die Fahrradwerkstatt. Dort können Freiwillige mit Geflüchteten gespendete Fahrräder reparieren. Allen Interessierten, die Lust haben, sich in den Bereichen Fahrradannahme, -ausgabe oder Reparatur engagieren, können sich direkt im Büro des Kastanienhauses melden. Dieses Projekt findet im Rahmen der AWO Kampagne „Nachbarschaft… zusammen geht mehr“ statt.

Bisher war die Fahrradwerkstatt in den Garagen des Hansa Hotels untergebracht. Seit September befindet sie sich in der ehemaligen Anne-Frank-Schule in der Menkestraße.

Öffnungszeit: donnerstags 14.00 – 17.00 Uhr

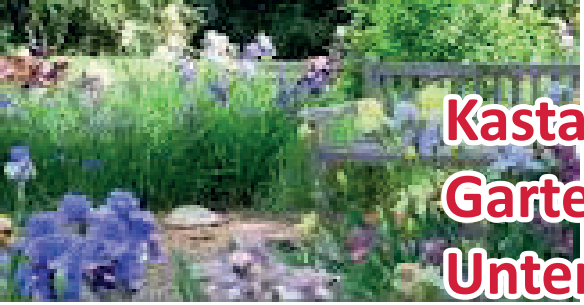
Offenes Adventsliedersingen

Dicke rote Kerzen, Tannenzweigenduft…..

Eine schöne Tradition, in der Adventszeit gemeinsam zu singen.
Darum laden wir auch in diesem Jahr wieder zum offenen Adventsliedersingen ins KastanienHaus am Wall ein.
Bei Zimt- und Kerzenduft werden altbekannte Advents- und Winterlieder gesungen, Gedichte und Geschichten vorgelesen. Alle, die gerne in Gemeinschaft singen, sind dazu herzlich eingeladen.
Auch in diesem Jahr wird eine kleine Gruppe Kinder aus dem AWO Familienzentrum Wahmbeckerpfad an einem Nachmittag wieder dabei sein.
Montag, 04. Dezember, 11. Dezember und 18. Dezember 2017. Beginn ist jeweils um 15.30 Uhr.
Während der gesamten Adventszeit können liebevoll gefertigte Geschenke, die in den verschiedenen kreativen Gruppen hergestellt wurden, erworben werden.

Wer trifft sich sonst noch so im KastanienHaus am Wall…

- Bildungswerk Landessportbund NRW e. V. – *www.sportangebote-lippe.de*
- Schachverein Königsspringer e. V. – *www.schach-lemgo.de*
- Briefmarkenfreunde Alte Hansestadt Lemgo – *www.vdph.de*
- Bund der Ruhestandbeamten BRH – *www.brh-nrw.de/lemgo.html*
- Lippische Gesellschaft für Politik und Zeitgeschichte – *www.https:/lippschegesellschaft.wordpress.com*
- NABU Lippe e. V. – *www.nabu-lippe.de*
- BUND Lemgo e. V. – *www.bund-lemgo.de*
- BUND Lemgo, Förderverein Foto AG – *www.bund-lemgo-naturfoto.de*
- Verein An die Arbeit e. V. – *www.an-die-arbeit.net*
- Kneippgruppe
- Linsenspechte, Foto AG



Kastanienhaus Gartenteam braucht Unterstützung!!

Freiwillige für die Gartenpflege rund ums Haus gesucht.
Wer hat Lust, unser Gartenteam bei der Pflege unserer schönen Kastanienhaus-Außenanlagen zu unterstützen? Das Team trifft sich immer nach Absprache und Bedarf, mal um Unkraut zu zupfen, zu fegen und einfach die neuen Pflanzen zu pflegen. Die Hilfe gilt als Unterstützung für Profis, die viermal im Jahr gärtnerische Grundlagenarbeit leisten.
… und im Anschluss an die Gartenarbeit gibt es leckeren Kuchen, eine Tasse Kaffee und nette Gespräche.
Wir freuen uns über Ihre Unterstützung.

Zwei Tassen Kaffee bezahlen, nur eine trinken. Wer einen „gespendeten Kaffee“ ordert, spendiert einem Bedürftigen ein wärmendes Getränk. Die Idee aus dem Internet begeistert zehntausende Menschen auf der ganzen Welt- und hat schon viele Nachahmer gefunden. Auch wir beteiligen uns an dieser Aktion. Bitte achten Sie auf Informationen in unserem Begegnungscafé.

Team Kastanienhaus

Petra Junghans
Dipl.-Sozialpädagogin
Einrichtungsleitung
petra.junghans@awo-owl.de

Brigitte Roloff
Bürokauffrau
Verwaltungsleitung
brigitte.roloff@awo-owl.de

Angela Wolfrath-Vinke - Service im offenen Bereich
Monika Sundermann - Service im offenen Bereich

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag
09.30 - 12.30 Uhr
13.30 - 17.30 Uhr

Kontakt:

Tel. 05261 56 01
Fax 05261 92 15 98
info@kastanienhaus.de

Besuchen Sie unsere Internetseite!

Unsere Internetseite bietet Ihnen viele Informationen:
www.kastanienhaus.de

STADTBÄCKEREI
STRATE
Inh. Michael Korf
Rampendal 31 · 32657 LEMGO
Tel. 0 52 61 - 4016

KastanienHaus am Wall
Seniorenbegegnung/Jugendzentrum
Eine Einrichtung der AWO Ostwestfalen-Lippe

NACHBAR SCHAFT
... zusammen geht mehr
Eine Initiative der AWO in Ostwestfalen-Lippe

Kontakt:

Kastanienwall 7-9 · 32657 Lemgo

Tel. 05261 56 01
Fax 05261 92 15 98
E-Mail: info@kastanienhaus.de
Web: www.kastanienhaus.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag

09.30 - 12.30 Uhr
13.30 - 17.30 Uhr