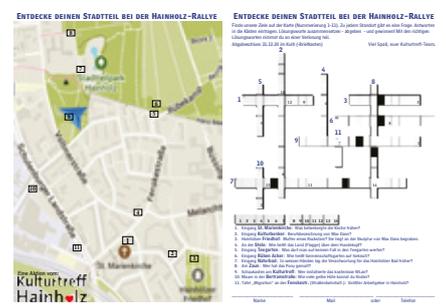
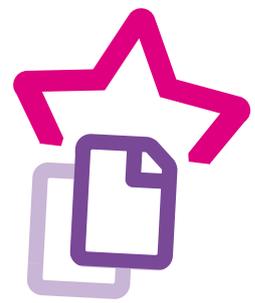


·NACH·MACH·BAR·

Ideenblätter für Menschen mit Lebenserfahrung



1-15

EVANGELISCH-LUTHERISCHE
LANDESKIRCHE HANNOVERS



Service Agentur Generationen
und Geschlechter

· NACH·MACH·BAR · 1 ·

Ideenblätter für eine innovative Seniorenarbeit



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, niedrighschwellige 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



· NACH·MACH·BAR · 2 ·

Ideenblätter für eine innovative Seniorenarbeit



■ Hoffungsbriefe – 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 Hoffungsbriefe z.T. in gemeinsamen Runden vorgelesen.

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



Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis

Dr. Dagmar Henze & Inken Richter-Rethwisch
Fon: 0511 1241-593 oder -515
alternde-gesellschaft@kirchliche-dienste.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 haben. 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 Hoffungsbriefe 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/uebereinander-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



· NACH·MACH·BAR · 3 ·

Ideenblätter für eine innovative Seniorenarbeit



■ 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



· NACH·MACH·BAR · 4 ·

Ideenblätter für eine innovative Seniorenarbeit



■ 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 nach-

Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis

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

einander 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



· NACH·MACH·BAR · 5 ·

Ideenblätter für eine innovative Seniorenarbeit



■ 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 Vergangenen 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

Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis

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

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 Idee 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, dass der Zeitraum der Anrufe zunächst begrenzt ist. Wenn sich daraus weitere Verabredungen ergeben, umso besser.

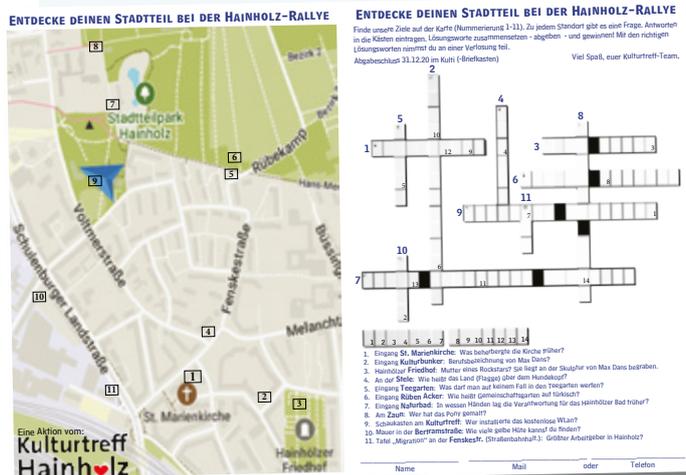
■ *Weitere Infos: Helene Eißel-Daub, besuchsdienst@kirchliche-dienste.de oder Dagmar Henze: alternde-gesellschaft@kirchliche-dienste.de*

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



·NACH·MACH·BAR· ·6·

 Ideenblätter für eine innovative Seniorenarbeit



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 Spaziergehen 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

· NACH·MACH·BAR · 7 ·

Ideenblätter für eine innovative Seniorenarbeit



■ 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 Impulseempfänger*innen war schätzungsweise zwischen 50 und 70 Jahre alt, aber auch jüngere und über 80 jährige haben dieses Angebot genutzt.



Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis

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

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



· NACH·MACH·BAR · 8 ·

Ideenblätter für eine innovative Seniorenarbeit



Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis

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

Worte für jeden Tag. Kurz und auf den Punkt gebracht, selten länger als 5 Minuten.

■ 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

■ 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



· NACH·MACH·BAR · 9 ·

Ideenblätter für eine innovative Seniorenarbeit



**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

eweils 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



·NACH·MACH·BAR· -10-

 Ideenblätter für eine innovative Seniorenarbeit



Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis

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

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.

■ 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

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. Pilgerrouen 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



·NACH·MACH·BAR· -11·

Ideenblätter für eine innovative Seniorenarbeit



■ 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



Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis

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

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



·NACH·MACH·BAR· -12·

Ideenblätter für eine innovative Seniorenarbeit



■ Menschen treffen, gemeinsam Zeit verbringen, im Gespräch sein

Ob am Gartenzaun, 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.



Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis

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

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



·NACH·MACH·BAR· 13·

Ideenblätter für eine innovative Seniorenarbeit



■ „... 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

Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis

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

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



·NACH·MACH·BAR· -14·

Ideenblätter für eine innovative Seniorenarbeit



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



·NACH·MACH·BAR· -15·

 Ideenblätter für eine innovative Seniorenarbeit



■ 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 Außen Gelände besteht die Möglichkeit zum Klönen,

Projekt: Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis

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

gemeinsamen Spiel oder sich mit einem Buch zurückzuziehen. Ein Highlight bildet das gesellige Mittagessen 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

