



*Evangelische Trinitatis-  
Kirchengemeinde Mark*

# **Unsere Seniorinnen- und Seniorenarbeit**

**Alles, was ihr tut,  
geschehe in Liebe**

**1. Korinther 16, 14  
Jahreslosung 2024**

**Erstes Halbjahr 2024  
Januar bis Juli**

## **Seniorenkreis Nette/Stadtmitte** **Ein Kreis für Damen und Herren**

15.00 Uhr bis 17.00 Uhr im Lutherhaus, An der Kirche 2 + 4

Kontakt: Brunhilde Benzler: 02352 21657

GemeindeSchwester Claudia Sauer: 0163 49 50 963

- 31.01. Pfarrerin Mara Schwäbe besucht den Kreis und bringt Gedanken zur Jahreslosung mit.
- 14.02.: Geburtstagskaffeetrinken für die Jubilare des letzten Halbjahres mit Bockwurst, Nudel- und Kartoffelsalat
- 28.02.: Dieter Claßen, Pfarrer i. R. besucht den Seniorenkreis
- 13.03.: GemeindeSchwester Claudia Sauer: Bewegung ist gut für Körper und Geist – mit Schwung in den Frühling
- 27.03.: Kaffee, Kuchen und gute Gespräche
- 10.04.: Erzählcafé: Von Freundschaften und anderen Begegnungen.
- 24.04.: Gemeindepädagogin Nina Wetzstein besucht den Seniorenkreis
- 08.05.: „Perlen des Lebens“ mit GemeindeSchwester Claudia Sauer
- 15.05.: Frühlingsfest: eingeladen sind alle interessierten Seniorinnen und Senioren der evangelischen Trinitatis- Kirchengemeinde Mark
- 22.05.: Ausflug (Ort wird noch bekanntgegeben)
- 05.06.: Tipps zum Thema Ernährung im Seniorenalter. Referentin: Diätassistentin und Ernährungskraft Allergologie Bogumila Folwarczny
- 19.06.: Gemeindepädagogin Nina Wetzstein besucht den Seniorenkreis
- 03.07.: Kaffee, Kuchen, Rätsel, gute Gespräche zum Thema Reisen

**Frauenkreis Mühlendorf/Melanchthon**

15.00 Uhr bis 17.00 Uhr

15.00 Uhr bis 17.00 Uhr im Lutherhaus, An der Kirche 2 + 4

Kontakt: Annegret Braun: 02352 21856

- 10.01.: Geburtstagskaffeetrinken für die Jubilare des letzten Quartals des Vorjahres.
- 24.01.:
- 07.02.:
- 21.02.:
- 06.03.:
- 20.03.: Lothar Dickel läutet den Lenz ein.
- 03.04.: Geburtstagskaffeetrinken für die Jubilare des letzten Quartals.
- 17.04.:
- 15.05.: Frühlingsfest: eingeladen sind alle interessierten Seniorinnen und Senioren der evangelischen Trinitatis- Kirchengemeinde Mark.
- 29.05.:
- 12.06.:
- 26.06.: Kaffeetrinken auswärts vor der Sommerpause



## Altena

### Termine Mütterkreis

Erster Dienstag im Monat um 15.00 Uhr  
Luthercafé, An der Kirche 2+4  
Kontakt: Brigitte Anders 02354 7779655

06.02.  
05.03.  
02.04.  
07.05.  
04.06.  
02.07.

### Spielenachmittag

Jeweils 14.30 Uhr bis 17.00 Uhr  
Lutherhaus, An der Kirche 2 + 4  
Kontakt: GemeindeSchwester Claudia Sauer, 01634950963

05.02.  
04.03.  
08.04.  
06.05.  
03.06.  
01.07.

Bitte beachten Sie: Die Pflegeberatung ist an den Tagen des Spielenachmittags im Haus. Von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr berät Sie Frau Weseloh von der Pflegeberatung des Märkischen Kreises im Luthercafé (Eingang neben dem EineWeltLaden). Gerne können Sie auch einen Termin mit ihr machen unter der Telefonnummer: 02352 966-7120

## Altena

### Kochen

Jeweils 13.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Luthercafé, An der Kirche 2+4

Kontakt: GemeindeSchwester Claudia Sauer, 01634950963

12.02.

11.03.

15.04.

13.05.

10.06.

### Frühstück am Kirchturm

Jeweils 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Luthersaal, An der Kirche 2+4

Kontakt: GemeindeSchwester Claudia Sauer, 01634950963

26.02.

22.04.

27.05.

17.06.

**Der andere Stadtspaziergang: Müll aufsammeln und dabei  
spaziergehen (Plogging) am 27.02.**

**und Kränze für den Frühling herstellen am 12.03.**

Veranstalter: Netzwerk Senioren in Altena

Weitere Angaben siehe Seite 6

### **Weltgebetstag für Altena, Nachrodt und Wiblingwerde**

01.03. von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr im Pfarrsaal St. Matthäus

Anschließend gemeinsamer Gottesdienst

**Altena**



Evangelische Trinitatis-  
Kirchengemeinde Mark

## **Ökumenisches Frauenfrühstück**

16.03. von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr im Pfarrsaal St. Matthäus

Kontakt: GemeindeSchwester Claudia Sauer, 01634950963

Bogumila Folwaczny zertifizierte Ernährungstherapeutin und anerkannte Diätassistentin gestaltet den Vormittag mit dem Thema: Frauen essen anders – Goldene Regeln für gute Ernährung

## Altena

### **Netzwerk „Senioren in Altena“** Begegnung und Beratung zum Thema „Älterwerden in Altena“

Das Netzwerk für Senioren in Altena macht sich stark für Sie: Unser Netzwerk trifft sich im Rhythmus von sechs Wochen und bespricht Themen rund um Wohnen im Alter, Bewegung im Alter, Hilfen für pflegende Angehörige und vieles mehr und setzt es in Kursen und Nachmittagen für Sie um.

Wir informieren Sie sehr gerne über die Angebote in unserer Stadt und setzen neue Ideen um.

Im ersten Halbjahr 2024 bieten wir 2 Veranstaltungen an:

#### **Der andere Stadtspaziergang: Plogging**

Kontakt: GemeindeSchwester Claudia Sauer, 01634950963

Plogging ist ein Wort, das aus mehreren Wörtern besteht, nämlich aus dem schwedischen Wort plocka für Aufsammeln und dem Wort Jogging. Es geht darum, beim Joggen (in unserem Fall beim Spaziergang) herumliegenden Müll aufzusammeln - mit Handschuhen und Müllsack ausgestattet. So sind wir für die Umwelt und für unsere Gesundheit unterwegs. Das „Plogging“ findet statt am 27.02. von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr: Wir entdecken die Stadt mit dem Müllsack und tauschen uns anschließend im Luthercafé bei Kaffee und Gebäck aus.

#### **Kränze binden**

Kontakt: GemeindeSchwester Claudia Sauer, 01634950963

12.03. von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr im Begegnungscafé Freiheit 26, Freiheitsstraße 26, Altena

## Altena

### Ansprechpartner beim Netzwerk „Senioren in Altena“:

#### **Diakoniestation Lüdenscheid/Altena:**

Ruth Brockhaus: 02352 24354

#### **Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Altena:**

Anette Wesemann: 02352 209218

#### **Pflegeberatung Märkischer Kreis:**

Sigrid Weseloh: 02352 966-7120

#### **GemeindeSchwester der evangelischen Kirchengemeinde:**

Claudia Sauer: 0163 49 50 963

## Nachrodt

### **Frauenhilfe Nachrodt**

15.00 Uhr bis 17.00 Uhr

im Gemeindehaus Nachrodt, Kirchstraße 1

Leitung: Monika Wolf

Kontakt: Gemeindebüro

10.01.

24.01.

07.02.

21.02.

06.03.

20.03.

03.04.

17.04.

08.05.

22.05.

05.06.

19.06.

03.07.



## **Nachrodt**

### **Nachrodter Mahlzeit**

Jeder 3te Donnerstag im Monat (außer an Feiertagen) ab 11.30 Uhr im  
Gemeindehaus Nachrodt, Kirchstraße 1  
Kontakt: Andrea Gruß 0176 97475654  
(Selbstkostenbeitrag: 4,50 Euro)

### **Ökumenische Bibelgespräche**

19.00 Uhr

Leitung: Herr Menke

Kontakt: Gemeindebüro

**Termine und Ort werden noch bekanntgegeben.**

### **Spaß am Singen in Nachrodt**

18.00 Uhr bis 20.00 Uhr

im Gemeindehaus Nachrodt, Kirchstraße 1

Leitung: Alfi Möllmann

Kontakt: Gemeindebüro

16.01.  
30.01.  
13.02.  
27.02.  
12.03.  
26.03.

### **Nähen und Stricken mit Anna**

Immer montags außer an Feiertagen, ab 16.00 Uhr  
im Gemeindehaus Nachrodt, Kirchstraße 1

Leitung: Anna Krüger Werner

Kontakt: Gemeindebüro



## Wiblingwerde

### Frauenhilfe Wiblingwerde

15.00 Uhr bis 17.00 Uhr

im Gemeindehaus Wiblingwerde, Nachrodter Straße 1a

Kontakt: Helga Baumann 0171/2883062

07.02.

21.02.

01.03. (Weltgebetstag, näheres siehe Seite...)

06.03.

20.03.

03.04.

14.04.

15.05. (Gemeinsames Frühlingsfest im Lutherhaus Altena)

29.05.

12.06.

26.06.

### Seniorenspielkreis

14.30 Uhr bis 16.00 Uhr

im Gemeindehaus Wiblingwerde, Nachrodter Straße 1a

Leitung: Barbara Rossow

Kontakt: Gemeindebüro

12.01.

09.02.

08.03.

12.04.

10.05. (unter Vorbehalt)

14.06.

12.07.

### Ökumenisches Frauenfrühstück

13.04.2024 von 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr

im Gemeindehaus Wiblingwerde, Nachrodter Straße 1a

Leitung: Esther Hohage 0178 5853306

# Der Besuchsdienst der Evangelischen Trinitatis-Kirchengemeinde Mark

Unsere Kirche macht sich auf



In den Orten Wiblingwerde, Nachrodt und Altena sind es ehrenamtliche, interessierte Menschen, die sich einsetzen für die Senioren der Gemeinde.

An oder um den Geburtstag herum, erhalten die Senioren einen Brief, bekommen Besuch oder werden eingeladen zum Geburtstagsquartalkaffeetrinken.

Wir wollen eine Kirche sein, die deutlich machen will, dass ihnen die einzelnen Menschen wichtig sind. Im Besuchsdienst ist unsere Kirche unterwegs zu den Menschen.

Dieser Dienst ist wichtig, denn viele Menschen leben allein.

Wir erfahren durch die Menschen, die uns ehrenamtlich unterstützen von kleinen und großen Nöten.

So können wir auch Hilfe anbieten oder als Netzwerkpartner dienen.

Als Kirchengemeinde sind Pfarrer, Pfarrerin, Gemeindepädagogin und GemeindeSchwester in Kontakt mit den Pflegeheimen, mit der Krankenkasse oder mit den Seniorenkreisen und so kann fachlicher Rat eingeholt werden, der über einen Geburtstagsbesuch hinausgeht.

Daher soll der Besuchsdienst nicht nur die Möglichkeit zu guten Gesprächen bieten, sondern auch ein geschulter und verlässlicher Dienst an Gemeindegliedern sein.

Auch für die Besuchenden ist es immer segensreich aus dem Schatz der Lebensgeschichte eines Menschen zu hören und durch diese Arbeit Wertschätzung zu erfahren.

Wenn Sie sich in unserem Besuchsdienst einbringen wollen oder auch besucht werden wollen, können Sie sich gerne im Gemeindebüro informieren.

## Wir sind für Sie da:

### **Pfarrer Wolfgang Kube**

02352 2689536

0157 30972961

[kube@kirche-trinitatis.de](mailto:kube@kirche-trinitatis.de)

### **PfarrerIn Mara Schwäbe**

0157 79637457

[schwaebe@kirche-trinitatis.de](mailto:schwaebe@kirche-trinitatis.de)

### **Gemeindepädagogin Nina Wetzstein**

0151 53635417

[wetzstein@kirche-trinitatis.de](mailto:wetzstein@kirche-trinitatis.de)

### **GemeindeSchwester Claudia Sauer**

0163 4950963

[sauer@kirche-trinitatis.de](mailto:sauer@kirche-trinitatis.de)

### **Gemeindebüros**

[buero@kirche-trinitatis.de](mailto:buero@kirche-trinitatis.de)

Altena: 02352 2890

Nachrodt: 02352 335019

Wiblingwerde: 02352 32107

### **Friedhofsbüros**

[friedhof@kirche-trinitatis.de](mailto:friedhof@kirche-trinitatis.de)

Altena: 02352 2899

Nachrodt und Wiblingwerde: 0171 9805137

### **Küsterinnen:**

Nachrodt: Gabriele Kube 02352 268 9537

**[www.Kirche-Trinitatis.de](http://www.Kirche-Trinitatis.de)**

Erstellungsdatum: Dezember 2023