

3. Soester

# Seniorenwoche



**Gemeinsam.  
Miteinander.  
Für einander.**



**16. - 27. September 2024**



**Liebe Seniorinnen und Senioren,  
liebe Soesterinnen und Soester,**

herzlich willkommen zur diesjährigen Seniorenwoche in unserer wunderbaren Stadt! Es ist mir eine große Freude, Sie alle zu dieser Reihe spannender Veranstaltungen und Begegnungen begrüßen zu dürfen.

In Soest legen wir schon lange Wert auf das Wohl unserer älteren Bürgerinnen und Bürger. Ob kreative Freizeitaktivitäten, praxisnahe Beratungsformate oder



nützliche Informationsangebote – für alle ist etwas dabei. Unser Ziel ist es, die Lebensqualität für ältere Menschen stetig zu verbessern und weiter auszubauen. Die Seniorenwoche soll mit ihrem vielfältigen Programm diese Angebote abbilden und zum Ausprobieren einladen. Nutzen Sie diese Möglichkeiten, es lohnt sich!

Das diesjährige Motto der Veranstaltung lautet „Gemeinsam. Miteinander. Füreinander“. In jeder angebotenen Veranstaltung lässt sich mindestens einer dieser Leitgedanken wiederfinden – ob es nun „miteinander“ Musizieren ist, „gemeinsames“ Erleben von Ausflügen oder das „füreinander“ da sein bei Hilfs- und Beratungsangeboten.

Ich lade ausdrücklich auch jüngere Generationen dazu ein, sich ein Bild von dieser Angebotsvielfalt zu machen. Denn Sie können in Ihrem persönlichen Umfeld als Multiplikatoren wirken und älteren Nachbarn oder Bekannten von diesen Angeboten berichten. Außerdem werden Sie erleben, welch lebenswertes Umfeld Sie vorfinden können, wenn Sie selber älter werden.

Mein besonderer Dank, auch im Namen von Rat und Verwaltung, gilt den vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, die sich mit Herz und Engagement für die Seniorenarbeit einsetzen. Ihr unermüdlicher Einsatz macht vieles erst möglich. Wir möchten insbesondere den Seniorenbeirat und das Team des Seniorenbüros hervorheben, die leidenschaftlich daran arbeiten, unsere Stadt noch lebenswerter für ältere Menschen zu gestalten.

Ebenso möchten wir jene ehrenamtlich tätigen Seniorinnen und Senioren würdigen, die sich für die Allgemeinheit engagieren und einen wertvollen Beitrag zu unserer Gemeinschaft leisten. Ihr Engagement ist ein bedeutender Pfeiler unseres gesellschaftlichen Lebens und zeigt, dass Aktivität und Mitmenschlichkeit keine Altersgrenzen kennen.

Ich wünsche Ihnen eine abwechslungsreiche und inspirierende Seniorenwoche, gefüllt mit Freude, neuen Eindrücken und vielen tollen Begegnungen.

Mit herzlichen Grüßen  
Dr. Eckhard Ruthemeyer  
Bürgermeister

**Montag, 16. September 2024**

***Auftaktveranstaltung der 3. Soester Seniorenwoche***



***Gemeinsam – Mit Energie in den Tag starten***

Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe Generation 60+, liebe BestAger,

Sie alle sind herzlich zur Eröffnung der 3. Soester Seniorenwoche unter dem Motto "Gemeinsam.Miteinander.Füreinander" auf dem Petrikirchhof eingeladen.

Den Startschuss zur Seniorenwoche wird Bürgermeister Dr. Eckhard Ruthemeyer mit einer kurzen Ansprache geben. Danach wird's sportlich, aber locker! Frauke Hartwig vom Kreissportbund Soest zeigt uns, wie viel Spaß Bewegung machen kann, egal in welchem Alter oder Fitnesslevel. Ob mit Rollator oder Rollstuhl, hier kann jede und jeder mitmachen! Mit Musik und guter Laune werden wir für etwa 30 Minuten (natürlich mit einer kleinen Pause) auf dem Petrikirchhof frische Luft tanken und uns getreu dem Motto: „Wer rastet, der rostet“ bewegen. Sportbekleidung ist nicht erforderlich!

Nach der Bewegungseinheit sind alle zum gemeinsamen Frühstück in den Blauen Saal des Rathauses eingeladen. Mit Kaffee, Tee und frischen Brötchen wollen wir uns stärken, miteinander ins Gespräch kommen und gemeinsam eine gute Zeit verbringen. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!!!

Termin: 09:00 Uhr

Ort: Nördlicher Petrikirchplatz (bei schlechtem Wetter dürfen wir die Petrikirche nutzen)

Anbieter: Seniorenbeauftragte und Seniorenbeirat der Stadt Soest in Kooperation mit dem Kreissportbund Soest

Ansprechpartnerin: Petra Arlitt, Seniorenbeauftragte, Tel.: 02921/103 2212

Gebühr: frei

Anmeldung: Anmeldung: ja, bis zum 11. September unter Tel.: 02921/103 2212 oder 103 2202 (jeweils vormittags)

## Frühstück für Seniorinnen und Senioren



Das Seniorenbüro und der Seniorenbeirat der Stadt Soest laden alle Seniorinnen und Senioren zum gemeinsamen und gemütlichen Frühstück in die Begegnungsstätte im Bergenthalpark ein. Lassen Sie sich von dem Team der Frühstücksdamen mit einem reichhaltigen Frühstück verwöhnen und starten Sie gut gestärkt in den Tag.

Termin: 09:00 Uhr

Ort: Begegnungsstätte Bergenthalpark, Nöttenstr. 29c, Soest

Anbieter: Seniorenbüro und Seniorenbeirat der Stadt Soest

Gebühr: 3 Euro

Anmeldung: ja, unter der  
Tel.: 02921/103 2212  
Seniorenbeauftragte  
Petra Arlitt



= **barrierefrei**



= **eingeschränkt  
barrierefrei**

# Dienstag, 27. September 2024

## **Smartphone und Tablet – leicht erklärt**

Im Internet-Treff stehen Ihnen jeden Dienstag fachkundige Ehrenamtliche zur Seite und unterstützen Sie bei allen Fragen rund um Ihr Smartphone und Tablet. Schauen Sie doch mal vorbei!

Termin: 10:00 – 13:00 Uhr

Ort: Petrushaus (Keller), Petrikirchhof 10, Soest

Anbieter: Internettreff Soest e.V.

Gebühr: 2 Euro

Anmeldung: ja, unter Tel.: 02921/667100

## **Testament – ja klar**



Im Vortrag geht es darum, wie Sie Ihren letzten Willen gestalten können, was ohne Testament passiert und es gibt hilfreiche Tipps, damit sich Ihr Wille erfüllt. Referent ist Ingo Bankamp, Berater für Vermögensnachfolge sowie Testamentvollstrecker (ebs.) der Sparkasse Hellweg-Lippe.

Termin: 10:30 – 12:00 Uhr

Ort: Petrushaus Soest, Petrikirchhof 8, Soest

Anbieter: Sparkasse Hellweg-Lippe, Spielplatzstr. 10, Lippstadt

Gebühr: frei

Anmeldung: Kostenfreie Eintrittskarten sind bei allen Filialen der Sparkasse Hellweg-Lippe erhältlich

## ***Gut haushalten in Krisenzeiten***



Aktuell lassen sich Preissteigerung in allen Bereichen vermerken: Energie, Lebensmittel und Freizeit. Die Inflation ist hoch. Haushalte mit niedrigem Einkommen sind besonders betroffen.

Darum ist es gut, ein Haushaltsbuch zu führen!

Vorteile:

- Überblick über die eigenen Finanzen gewinnen
- Konkrete Zahlen statt Schätzwerte
- Unterstützung bei der Ausgabenkontrolle
- Gezielte Planung möglich

Sie erhalten eine Anleitung zur Führung eines Haushaltsbuches und Tipps, wie Sie die festen und veränderlichen Ausgaben im Blick behalten. Sie können am Ende Bilanz ziehen und erhalten eine Checkliste für effektives Haushalten.

An Beispielen wird gezeigt, welche Ausgaben vorrangig bedient werden sollten.

Die Folgen bei Nichtzahlung von Forderungen werden dargestellt und Sie erfahren, wie Sie Ihre vorhandenen Finanzen sinnvoll planen.

Termin: 14:00 Uhr

Ort: Verbraucherzentrale NRW, Nottebohmweg 2, Soest  
(Referent: Heike Herzig)

Anbieter: Verbraucherzentrale NRW, Nottebohmweg 2, Soest

Gebühr: frei

Anmeldung: nicht erforderlich



## „Latschen und Tratschen“

Gemeinsames wohnortnahes Spazierengehen



Sind Sie nicht mehr so gut zu Fuß, haben keine Lust alleine Ihre Spaziergänge zu machen und sind offen für neue Kontakte? Dann könnte „Latschen und Tratschen“ genau das Richtige für Sie sein. Ehrenamtliche Spazierpatinnen begleiten gemeinsame Spaziergänge, die sich an Ihren Möglichkeiten orientieren (auch für Menschen mit Rollator oder Rollstuhl). Die Spaziergänge in einer Gruppe bieten Ihnen Bewegung, Kontakt zu anderen Menschen und dienen Ihrer Gesundheit. Im Anschluss an den Spaziergang gibt es die Gelegenheit, gemeinsam einzukehren und bei einem Kaffee ins Gespräch zu kommen.

Termin: 14:30 Uhr

Treffpunkt: Soester Rathaustreppe/Vreithof, Soest

Anbieter: Stadt Soest, Seniorenbüro

Ansprechpartnerin: Petra Arlitt, Seniorenbeauftragte, Tel.: 02921/103 2212

Gebühr: frei (ev. Kosten für Kaffeegedeck)

Anmeldung: nicht erforderlich



## **Erlebnistanz**

Tänze für alle, die Lust haben sich zu bewegen



Wir tanzen in verschiedenen Tanzformen, z.B. Kreistänze, Gassentänze, Volkstänze, Squares und vieles mehr. Bei flotter Musik werden der Körper und der Geist trainiert. Der Körper dankt für mehr Beweglichkeit und der Geist für das Gedächtnistraining. Gerlinde John, ausgebildet vom Bundesverband Seniorentanz e.V., zeigt die Tanzschritte, führt sie vor, sagt sie an und hat vor allem viel Geduld.

Die Gruppe würde sich über neue tanzbegeisterte Gäste sehr freuen. Probieren Sie es doch einfach mal aus!

Termin: 14:30 – 16.00 Uhr

Ort: Stadtteilhaus Soester Süden, Britischer Weg 10, Soest

Anbieter: „Erlebnistanz“ vom Bundesverband Seniorentanz e.V. & Seniorenbüro der Stadt Soest, Am Vreithof 8, Soest

Gebühr: frei

Anmeldung: nicht erforderlich



# Dienstag, 17. September 2024

## *Singen mit Kurt*



Immer am dritten Dienstag im Monat wird in der Begegnungsstätte Bergenthalpark unter Anleitung von Kurt Borger gesungen. Auf dem Programm stehen Volkslieder, Jahreszeitlieder und bekannte Schlager. Wünsche können auch geäußert werden. Zwischendurch gibt es Kaffee und Kuchen. Neue Mitsingende sind stets willkommen.

Termin: 14:30 – 17:00 Uhr

Ort: Begegnungsstätte Bergenthalpark, Nöttenstr. 29c, Soest

Anbieter: AWO Ortsverein Soest

Gebühr: frei; (für das angebotene Kaffeegedeck fallen Kosten an)

Anmeldung: ja, bis zum 16.09.2024 unter der Tel.: 02921/33111  
jeweils von Montag bis Freitag von 13:30 bis 17:30 Uhr



## ***Rollator-Training***



Sie haben die Gelegenheit einen speziellen Rollator-Parcours zu durchlaufen und erhalten von uns Tipps für den richtigen und sicheren Umgang mit dem Rollator. Gleichzeitig führen wir mit Ihnen Kraft- und Gleichgewichtsübungen durch und prüfen, ob Ihr Rollator passend für Sie eingestellt ist. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Rollator mit!

Termin: um 10:00 Uhr

Ort: Perthes-Zentrum, Bleskenweg 1-3, Soest

Anbieter: Perthes-Zentrum Altenpflegeeinrichtung, Tel.: 02921/96880

Gebühr: frei

Anmeldung: nicht erforderlich

Sonstiges: Die Veranstaltung findet draußen statt.



# Mittwoch, 18. September 2024

## **Führung durch das Stadtarchiv Soest**

mit der Präsentation „Soest in historischen Bildern“



Bei einer Führung zeigen wir Ihnen die Magazine des Stadtarchivs des am 2021 bezogenen Standortes an der Niederbergheimer Str. 24. Bei einer Präsentation von historischen Bildern aus der Stadt Soest können Sie die Veränderungen der Soester Altstadt im Laufe der Jahrzehnte und Jahrhunderte mitverfolgen. Und wer weiß, vielleicht kommt Ihnen das ein oder andere heute nicht mehr existierende Gebäude ja noch bekannt vor?

Termin: 10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Ort: Stadtarchiv Soest, Niederbergheimer Str. 24, Soest

Anbieter: Stadt Soest, Abt. Kultur, Arbeitsgruppe Archiv und Kultur

Gebühr: frei

Anmeldung: ja, bis zum 14. September unter Tel.: 02921/103 1240 oder per E-Mail an [stadtarchiv@soest.de](mailto:stadtarchiv@soest.de) (maximal 25 Personen)



# Mittwoch, 18. September 2024

## ***Schiffahrt auf dem Mönnesee und Besuch des LWL Klosters Wedinghausen in Arnsberg***



Nach einer kurzen Busfahrt erreichen wir die Sperrmauer des Mönnesees und starten auf der MS Mönnesee zu einer gemütlichen Rundfahrt über den Mönnesee mit Kaffee und Kuchen.

Anschließend bringt uns der Bus nach Arnsberg, wo wir das LWL Kloster Wedinghausen besuchen und die Möglichkeit haben, an einer Führung teilzunehmen. Nach einem abwechslungsreichen Nachmittagsprogramm geht es mit dem Bus wieder zurück nach Soest.

Termin: 13:00 Uhr (Abfahrt)

Treffpunkt: Bushaltestelle an der Soester Stadthalle

Anbieter: Stadt Soest, Seniorenbüro, Tel.: 02921/103 2202

Gebühr: 25 Euro/12 Euro für SoestPass-Inhaber

Anmeldung: Kartenvorverkauf startet am 27.08.2024 im Seniorenbüro,  
Eingang Am Seel, Tel.: 02921/103 2202



KLOSTER  
WEDINGHAUSEN



# Mittwoch, 18. September 2024

## **Latschen und Tratschen**

Gemeinsames wohnortnahes Spazierengehen



Sind Sie nicht mehr so gut zu Fuß, haben keine Lust alleine Ihre Spaziergänge zu machen und sind offen für neue Kontakte? Dann könnte „Latschen und Tratschen“ genau das Richtige für Sie sein. Ehrenamtliche Spazierpaten begleiten gemeinsame Spaziergänge, die sich an Ihren Möglichkeiten orientieren (auch für Menschen mit Rollator oder Rollstuhl). Die Spaziergänge in einer Gruppe bieten Ihnen Bewegung, Kontakt zu anderen Menschen und dienen Ihrer Gesundheit. Im Anschluss an den Spaziergang gibt es die Gelegenheit, gemeinsam einzukehren und bei einem Kaffee ins Gespräch zu kommen.

Termin: 14:30 Uhr

Treffpunkt: Grandweg/Brunnen gegenüber der Fa. Wendrich, Soest

Anbieter: Stadt Soest, Seniorenbüro

Ansprechpartnerin: Petra Arlitt, Seniorenbeauftragte, Tel.: 02921/103 2212

Gebühr: frei (ev. Kosten für Kaffeegedeck)

Anmeldung: nicht erforderlich



# Mittwoch, 18. September 2024

## Bingospielen mit Kaffeetrinken



Am dritten Mittwoch im Monat wird in der Begegnungsstätte Bergenthalpark Bingo gespielt. Die Stammspieler und gerne auch neue Mitspielende sind eingeladen, in mehreren Spielrunden das Bingo-Glück zu versuchen. Die ersten drei Mitspielenden, die in den vier Spielrunden einen Bingo erzielen, können sich über einen Preis freuen. Vor dem Bingospielen findet traditionell das Kaffeetrinken statt. Angeboten werden frisch gebackene Waffeln mit Sahne und heißen Kirschen.

Termin: 14:30 – 17:00 Uhr

Ort: Begegnungsstätte Bergenthalpark, Nöthenstr. 29c, Soest

Anbieter: AWO Ortsverein Soest / Begegnungsstätte Bergenthalpark

Gebühr: frei; (für das angebotene Kaffeegedeck fallen Kosten an)

Anmeldung: ja, bis zum 16.09.2024 unter der Tel.: 02921/33111 jeweils von Montag bis Freitag von 13:30 bis 17:30 Uhr



**Mittwoch, 18. September 2024**

***Café Kränzchen lädt ein***



Wer kennt das Café Kränzchen auf dem Osthofenfriedhof noch nicht? Heute ist eine gute Gelegenheit das Café Kränzchen kennenzulernen. In angenehmer Atmosphäre erwartet Sie ein Team von Ehrenamtlichen mit einer Tasse Kaffee und Gebäck. In gemütlicher Runde wird munter erzählt und gemeinsam viel gelacht. Ein Nachmittag, der immer viel zu schnell vorbei geht. Überzeugen Sie sich selbst.

Termin: 15:00 – 17:00 Uhr

Ort: Kleine Trauerhalle auf dem Osthofenfriedhof,  
Nottebohmweg 33, Soest

Anbieter: Stadt Soest, SeniorTrainer-Projekt

Ansprech-  
partnerin: Martina Brennecke, Tel.: 02921/65976

Gebühr: 1,50 Euro

Anmeldung: nicht erforderlich



## ***Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung***

Gedanken über das Sterben sind für die meisten Menschen nicht einfach. Und doch ergeben sich aus der Beschäftigung mit dem Lebensende wichtige Fragen.

Werde ich meine Würde behalten, auch wenn ich mich nicht mehr äußern kann? Wird mein Wille hinsichtlich medizinischer Maßnahmen dann berücksichtigt?

Wen sollte ich bevollmächtigen und wie mache ich das?

Die Bedeutung von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung steht im Mittelpunkt der Veranstaltung. Neben einer Einführung ins Thema wird auch Raum für persönliche Fragen sein.

Termin: 17:00 – 18:30 Uhr

Ort: Räume des Ambulanten Hospizdienstes Soest e.V.,  
Nöttenstr. 21, Soest

Anbieter: Ambulanter Hospizdienst Soest e.V., Nöttenstr. 21, Soest

Ansprech-  
partnerin: Jutta Jeretzky

Gebühr: frei

Anmeldung: ja, bis zum 13.09.2024 unter Tel.: 0170 6250542



**Donnerstag, 19. September 2024**

***Fahrschulauffrischkurs  
„Alte Hasen neue Regeln“***



Ist bei Ihnen auch die theoretische Fahrprüfung 40 oder sogar schon 50 Jahre her? Vieles hat sich in den zurückliegenden Jahrzehnten geändert oder ist neu hinzugekommen. Neue Verkehrsregeln, neue Verkehrsschilder – wer von Ihnen ist auf dem aktuellen Stand?

Innerhalb von 2 Stunden werden Ihnen die wichtigsten Neuerungen vorgestellt und alle drängenden Fragen rund um das Thema Autoverkehr beantwortet.

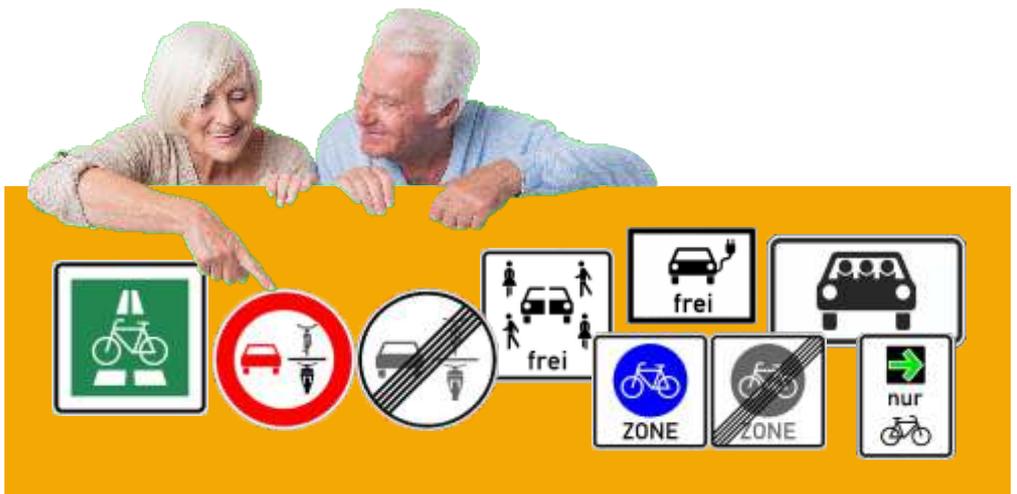
Termin: 09:30 - 11:30 Uhr

Ort: Fahrschule Sölch, Jakobstraße 30, Soest

Veranstalter: Stadt Soest, Seniorenbeauftragte,  
in Kooperation mit der Fahrschule Sölch

Gebühr: 5 Euro

Anmeldung: ja, bis zum 18.09.2024 im Seniorenbüro der Stadt Soest,  
Tel.: 02921/103 2202 von Montag bis Freitag von 9 - 12 Uhr  
(maximale Teilnehmerzahl: 14 Personen)



# Donnerstag, 19. September 2024

## **Tanzen mit Spaß**



Zu Rock, Pop, Schlagermusik wird im Kreis, Block oder in der Gasse getanzt. Grundlage soll das freudige Miteinander sein.

Termin: 09:30 – 11:00 Uhr

Ort: Rotkreuzzentrum Soest, Ferdinand-Gabriel-Weg 7, Soest

Veranstalter: Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Lippstadt-Hellweg e.V,  
Gografenstr. 9, Erwitte

Gebühr: frei

Anmeldung: ja, bis zum 12.09.2024 unter Tel.: 02924/3245061  
(Renate Pfannenschmidt)



## **Latschen und Tratschen**

Gemeinsames wohnortnahes Spazierengehen



Sind Sie nicht mehr so gut zu Fuß, haben keine Lust alleine Ihre Spaziergänge zu machen und sind offen für neue Kontakte? Dann könnte „Latschen und Tratschen“ genau das Richtige für Sie sein. Ehrenamtliche Spazierpatinnen begleiten gemeinsame Spaziergänge, die sich an Ihren Möglichkeiten orientieren (auch für Menschen mit Rollator oder Rollstuhl). Die Spaziergänge in einer Gruppe bieten Ihnen Bewegung, Kontakt zu anderen Menschen und dienen Ihrer Gesundheit. Im Anschluss an den Spaziergang gibt es die Gelegenheit, gemeinsam einzukehren und bei einem Kaffee ins Gespräch zu kommen.

Termin: 14:30 Uhr

Treffpunkt: Soester Rathaustreppe/Vreithof, Soest

Anbieter: Stadt Soest, Seniorenbüro

Ansprechpartnerin: Petra Arlitt, Seniorenbeauftragte, Tel.: 02921/103 2212

Gebühr: frei (ev. Kosten für Kaffeegedeck)

Anmeldung: nicht erforderlich



## **Alter in Vielfalt - Recht auf Unvollkommenheit**



Das Altwerden ist vielfältig. In der Öffentlichkeit werden gerne ausschließlich positive Bilder von fitten und aktiven älteren Menschen mit ein paar grauen Haaren wahrgenommen.

Aber wie sieht es hinter dieser Fassade aus? Stören Menschen mit Einschränkungen und zunehmender Gebrechlichkeit das Bild von Perfektion und Unabhängigkeit? Wie sehr wird das eigene Selbstwertgefühl von äußeren Vorstellungen beeinflusst und beeinträchtigt?

Die entscheidende Frage in diesem Themenfeld lautet:

Wie kann es gelingen, mit einem ehrlichen Blick Realitäten anzuerkennen und dabei Glücksmomente zu finden?

Dr. Astrid-Britta Schlüter von der Fachstelle für seelische Gesundheit im Kreis Soest und Elisabeth Groth-Hollmann, Caritas-Demenzberatung, laden alle Interessierten ein, in einem Workshop über diese Themen nachzudenken und neue Perspektiven zu entdecken.

Besonders angesprochen sind Menschen, die Angehörige betreuen und pflegen und sich vielleicht mutlos und erschöpft fühlen.

Termin: 15:00 – 17:00 Uhr

Ort: Petrushaus, Petrikirchhof 10, Soest

Anbieter: Kreis Soest, Fachstelle für seelische Gesundheit und Caritas-Demenzberatung

Gebühr: frei

Anmeldung: bei Elisabeth Groth-Hollmann unter Tel.: 02924/87956920  
oder per Mail: groth-hollmann@caritas-soest.de

## Donnerstag, 19. September 2024

### **Smartphone und Tablet – leicht erklärt**

Im Internet-Treff stehen Ihnen jeden Donnerstag fachkundige Ehrenamtliche zur Seite und unterstützen Sie bei allen Fragen rund um Ihr Smartphone und Tablet. Schauen Sie doch mal vorbei!

Termin: 15:00 – 17:00 Uhr

Ort: Petrushaus (Keller), Petrikirchhof 10, Soest

Anbieter: Internettreff Soest e.V.

Gebühr: 2 Euro

Anmeldung: ja, unter Tel.: 02921/667100

## Freitag, 20. September 2024

### **Gymnastik im Adolf Clarenbach Haus**



In der Gymnastikrunde werden Dehn-, Mobilitäts-, Kraft- und Balanceübungen mit verschiedenen Medien durchgeführt, um den Bewegungsapparat zu kräftigen und flexibel zu halten.

Nehmen Sie aktiv an unserer Gymnastikrunde teil und verschaffen Sie sich einen Einblick in unsere hausinternen Aktivitäten und Veranstaltungen.

Termin: 09:45 Uhr

Ort: Adolf Clarenbach Haus, Heinsbergplatz 12, Soest

Anbieter: Ev. Perthes-Stiftung, Adolf Clarenbach Haus, Soest

Gebühr: frei

Anmeldung: ja, bis zum 18.09.2024 unter Tel.: 02921/356168  
(Die Teilnehmerzahl ist auf 5 begrenzt)

**Freitag, 20. September 2024**

### **30. jähriges Jubiläum**

#### **DUO MED Scholl´s Pflegedienst im Herzen von Soest**



Zum 30. jährigen Jubiläum von DUO MED Scholl´s Pflegedienst laden wir Sie ganz herzlich zum Tag der offenen Tür ein. Unser erfahrenes und geschultes Pflegepersonal steht Ihnen zur Beratung rund um das Thema Pflege, Betreuung und Hauswirtschaft zur Verfügung. Darüber hinaus geben wir anhand von praktischen Beispielen Einblick in den Berufsalltag einer Pflegekraft im ambulanten Dienst: z.B.: Blutdruck messen, Medikamente stellen und Wundversorgung - Schlüpfen Sie in die Haut eines Menschen mit körperlichen Einschränkungen und erproben Sie Ihre Geschicklichkeit beispielsweise beim Sortieren von Medikamenten (Smarties).

Zusätzlich bieten wir Speisen und Getränke an. Auch für unsere kleinen Gäste wird für Unterhaltung gesorgt, passend zum Weltkindertag. Kommen Sie gerne mit der ganzen Familie. Wir freuen uns auf Sie.

Termin: 14:00 – 18:00 Uhr

Ort: DUO MED Scholl´s Pflegedienst, Höggenstr. 1  
(Innenhof am Zuckerberg), Soest

Anbieter: DUO MED Häuslicher Pflege- und Betreuungsdienst GmbH

Gebühr: frei

Anmeldung: nicht erforderlich

Sonstiges: Das Büro ist barrierefrei.  
Das WC ist nur über eine Treppe zugänglich.



## **Rechtsirrtümer - wir klären auf!**



Händler müssen gekaufte Waren zurücknehmen? Im Internet gekaufte Artikel können immer zurückgeschickt werden? Zahlungen mit Karte lassen sich ohne Weiteres rückgängig machen?

Lassen sie sich nicht beirren!

Die Regeln für das Kaufen und Bezahlen von Waren sind nicht immer gleich - was auf den ersten Blick als gutes Recht der Kundschaft erscheint, erweist sich beim genauen Hinsehen oftmals als ein weit verbreiteter Irrglaube. Wir nehmen uns einiger weit verbreiteter Rechtsirrtümer an.

Bei einem Quiz können Sie testen, wie es um Ihr Wissen zu Umtausch, Reklamation und Widerruf bestellt ist.

Termin: 14:00 Uhr

Ort: Verbraucherzentrale NRW, Nottebohmweg 2, Soest  
(Referent: Holger Okken)

Anbieter: Verbraucherzentrale NRW, Nottebohmweg 2, Soest

Gebühr: frei

Anmeldung: nicht erforderlich



## Malen im Park



Wer seine Kreativität mit Malen zum Ausdruck bringen möchte, kann das in der Malgruppe der Begegnungsstätte Bergenthalpark ausprobieren. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten Ratschläge und Tipps für dieses Hobby. Das Material wird zur Verfügung gestellt. Gemalt wird mit Acrylfarben.

Termin: 14:30 – 16:30 Uhr

Ort: Begegnungsstätte Bergenthalpark, Nöttenstr. 29c, Soest

Anbieter: AWO Ortsverein Soest / Begegnungsstätte Bergenthalpark

Gebühr: 3 Euro (für Materialien und ein Getränk)

Anmeldung: ja, bis zum 18.09.2024 unter Tel.: 02921/33111  
jeweils von Montag bis Freitag von 13:30 bis 17:30 Uhr



**Freitag, 20. September 2024**

**20 Jahre Alzheimer Gesellschaft im Kreis Soest**

Wir feiern das 20jährige Bestehen der Alzheimer Gesellschaft im Kreis Soest und laden Sie zu einem Jubiläumsgottesdienst mit anschließendem geselligen Zusammensein ein.

Termin: 15:00 Uhr

Ort: Ev. Petrikirche, Petrikirchhof 1, Soest (Gottesdienst) und Petrus-Gemeindehaus, Petrikirchhof 8 (geselliges Zusammensein)

Anbieter: Alzheimer Gesellschaft im Kreis Soest, Osthofenstr. 35a, Soest

Gebühr: frei

Anmeldung: nicht erforderlich



**Alzheimer-Gesellschaft  
im Kreis Soest e.V.**

**Osthofenstraße 35a, 59494 Soest**

# Samstag, 21. September 2024

## ***Führung durch das LIEBESLEBEN\_MUSEUM***

Das LIEBESLEBEN\_MUSEUM lädt ein zu einer Führung durch unsere Ausstellung! Wir unterhalten ein interaktives Museum für Jung und Alt, das die Themen Liebe, Sexualität, Gesundheitsfürsorge, Aufklärung, Verhütung und Schwangerschaft publikumsfreundlich vermittelt. Hat Sie der Klapperstorch gebracht? Oder hat Sie der Esel im Galopp verloren? Freuen Sie sich auf eine spannende Führung durch unsere vielseitigen Räume in einem historischen Hochbunker im Herzen von Soest.

Termin: 14:00 – 15:30 Uhr

Ort: LIEBESLEBEN\_MUSEUM, Lütgen Grandweg 9a, Soest

Anbieter: LIEBESLEBEN\_MUSEUM e.V., Lütgen Grandweg 9a, Soest

Gebühr: frei

Anmeldung: ja, bis zum 19.09.2024 unter Tel.: 02921/103 2212  
(Seniorenbeauftragte, Petra Arlitt) max. 15 Teilnehmende



## **Ohrwurmsingen für alle Generationen**



Das OHRWURMSINGEN ist zurück in Soest und das Publikum, egal ob jung oder alt, trifft sich wieder unkompliziert zum gemeinsamen und fröhlichen Singen.

Die OHRWÜRMER mit allen Strophen werden per Beamer an die (Lein-)Wand projiziert. Hermann Suttorp am Piano und Sänger Peter Bauchwitz präsentieren ihr erfolgreiches Programm.

Das Publikum kann sich freuen auf ein gemischtes Repertoire aus der erlebten Vergangenheit mit Kult- und Volksliedern, Wander- und Lagerfeuerliedern, Gute-Laune-Songs, Evergreens, Gassenhauer, Wirtschaftswunderlieder, Schlager von A - Z, Kanons und Liedern aus legendären Jahrzehnten. Gemeinsam erinnert man sich an die OHRWÜRMER.....

*Mein kleiner grüner Kaktus, Kein schöner Land, Azzuro, Capri-Fischer, Hildgard Knef mit Für mich soll 's rote Rosen regnen, Kölsche Lieder, Peter Kraus, Udo Jürgens und seine großen Hits, Reinhard Mey mit Über den Wolken, Peter Alexander, die Beatles, ABBA, usw . . . .*

© Copyright: Hermann Suttorp

Termin: 16:00 – 18:00 Uhr

Ort: Kulturhaus „Alter Schlachthof“, Ulrichertor 4, Soest

Veranstalter: Stadt Soest (Seniorenbeauftragte) in Kooperation mit dem Kulturhaus „Alter Schlachthof“;

Ansprechpartnerin: Petra Arlitt, Tel.: 02921/103 2212

Gebühr: Karten sind für 8 Euro im Seniorenbüro der Stadt Soest und im Kulturhaus „Alter Schlachthof“ erhältlich.



# Montag, 23. September 2024

## **Tag der offenen Tür im stadtLABOR**

Ausflug in virtuelle Welten bei Kaffee & Kuchen



Das stadtLABOR lädt im Rahmen der Seniorenwoche 2024 zum "Tag der offenen Tür" ein.

Einmal um die Welt reisen oder wie ein Astronaut im Weltall schweben: Soester Seniorinnen und Senioren können hautnah erleben, was so alles mit einer VR-Brille möglich ist und wie es sich anfühlt, von einem virtuellen Raum umgeben zu sein.

Neben der VR-Brille können Besucherinnen und Besucher auch einen Blick auf verschiedene bereits umgesetzte digitale Projekte des stadtLABORs werfen und z.B. mit dem Handy Geschichte oder historische Kirmesplakate zum Leben erwecken. Bei Kaffee und Kuchen gibt es die Möglichkeit, in den Austausch zu kommen: Was ist eigentlich Künstliche Intelligenz? Sind VR-Brillen nur Spielerei? Und wie funktioniert eigentlich ein 3D-Drucker?

Das stadtLABOR Team freut sich auf Ihren Besuch. Die Veranstaltung ist kostenlos und offen für alle Neugierigen.

Termin: 10:00 – 16:00

Ort: stadtLABOR Soest, Marktstr. 20a, Soest

Anbieter: stadtLABOR Soest

Gebühr: frei

Anmeldung: nicht erforderlich



# Montag, 23. September 2024

## ***Seniorentag im AquaFun***

Fit in den Herbst – Ein besonderer Tag für Gäste über 60

Alle Gäste, die über 60 Jahre sind und heute unser Bad besuchen, können sich auf 50% Rabatt auf den Tageseintritt freuen. Zudem bieten wir an diesem Tag stündlich eine kostenlose Wassergymnastik an.

Unsere Gastronomie hat sich für diesen Tag ein Rezept aus Omas Kochbuch überlegt. Lassen Sie sich überraschen und verbringen Sie einen großartigen Tag im AquaFun Soest mit vielen Vergünstigungen.

Termin: 10:30 – 15:30 Uhr

Ort: AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35, Soest

Anbieter: AquaFun Soest GmbH

Gebühr: 50 % auf den Tageseintritt

Anmeldung: nicht erforderlich





# Dienstag, 24. September 2024

## **Führung durch das Stadtarchiv Soest**

mit der Präsentation „Soest in historischen Bildern“



Bei einer Führung zeigen wir Ihnen die Magazine des Stadtarchivs des am 2021 bezogenen Standortes an der Niederbergheimer Str. 24. Bei einer Präsentation von historischen Bildern aus der Stadt Soest können Sie die Veränderungen der Soester Altstadt im Laufe der Jahrzehnte und Jahrhunderte mitverfolgen. Und wer weiß, vielleicht kommt Ihnen das ein oder andere heute nicht mehr existierende Gebäude ja noch bekannt vor?

Termin: 10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Ort: Stadtarchiv Soest, Niederbergheimer Str. 24, Soest

Anbieter: Stadt Soest, Abt. Kultur, Arbeitsgruppe Archiv und Kultur

Gebühr: frei

Anmeldung: ja, bis zum 14. September unter Tel.: 02921/103 1240 oder per E-Mail an [stadtarchiv@soest.de](mailto:stadtarchiv@soest.de) (maximal 25 Personen)



Ulricher Straße

## **Stadtrundgang zum 1400 jährigen Jubiläum der Stadt**



Wir gehen gemütlich auf einen Rundgang durch 1400 Jahre der Soester Stadtgeschichte. Dabei halten wir an unterschiedlichen Stationen und hören Geschichten sowie Anekdoten. Wir werden auch das ein oder andere Gebäude besichtigen. Und gern dürfen Sie Ihre eigenen kleinen Geschichten aus den letzten 50-200 Jahren einbringen (Stadtführer: Marcus Hellmann).

Termin: 14:00 – 15:30 Uhr

Treffpunkt: Bronzestadtmodell vor dem Rathaus  
(rote Westseite)

Anbieter: Stadt Soest, Seniorenbeauftragte

Gebühr: frei

Anmeldung: ja, bis zum 20. September

Tel.: 02921/103 2212 (max. 15 Personen)



## **Erlebnistanz**

Tänze für alle, die Lust haben sich zu bewegen



Wir tanzen in verschiedenen Tanzformen, z.B. Kreistänze, Gassentänze, Volkstänze, Squares, und vieles mehr. Bei flotter Musik werden Körper und Geist trainiert. Der Körper dankt für mehr Beweglichkeit und der Geist für das Gedächtnistraining. Gerlinde John, ausgebildet vom Bundesverband Seniorentanz e.V., zeigt die Tanzschritte, führt sie vor, sagt sie an und hat vor allem viel Geduld. Die Gruppe würde sich über neue tanzbegeisterte Gäste sehr freuen. Probieren Sie es doch einfach mal aus!

Termin: 14:30 – 16.00 Uhr

Ort: Stadtteilhaus Soester Süden, Britischer Weg 10, Soest

Anbieter: „Erlebnistanz“ vom Bundesverband Seniorentanz e.V. und  
Seniorenbüro der Stadt Soest, Am Vreithof 8, Soest

Gebühr: frei

Anmeldung: nicht erforderlich

## **Filmcafe mit Kaffeepause**



Jeden vierten Mittwoch im Monat öffnet die Begegnungsstätte Bergenthalpark das "Filmcafé mit Kaffeepause".

Die Stammgäste und gerne auch neue Gäste können sich dann gemeinsam einen unterhaltsamen Spielfilm anschauen. In der Filmpause wird ein Kaffeegedeck angeboten.

Heute steht die französische Komödie "Hereinspaziert!" aus dem Jahr 2018 auf dem Programm, in der sich ein linksliberaler Starautor in einer TVTalkshow spontan bereit erklärt, selbstverständlich und zu jeder Zeit obdachlose und hilfsbedürftige Menschen in seiner Nobelvilla aufzunehmen.

Termin: 14:30 – 16:30 Uhr

Ort: Begegnungsstätte Bergenthalpark, Nöttenstr. 29c, Soest

Anbieter: AWO Ortsverein Soest / Begegnungsstätte Bergenthalpark

Gebühr: frei (Kaffeegedeck für 4 Euro erhältlich)

Anmeldung: ja, bis zum 23.09.2024 unter Tel.: 02921/33111  
jeweils von Montag bis Freitag von 13:30 bis 17:30 Uhr



## **Hockergymnastik**



In diesem Schnupperangebot geht es um Übungen im Sitzen und Stehen zur Kräftigung und Lockerung der Muskulatur. Im Vordergrund stehen das Beweglichkeitstraining und die Kräftigung des Ober- und Unterkörpers mit und ohne Kleinmaterialien. Zudem werden durch Koordinations- und Gleichgewichtsübungen die Motorik und die Konzentration trainiert. Entspannungs- und Dehnungseinheiten sind ebenfalls Inhalt der Schnupperstunde. (Rhythmische) Bewegungen zur Musik und Übungen mit Alltagsmaterialien, welche auch zu Hause umgesetzt werden können, runden das Angebot ab.

Termin: 09:30 – 10:30 Uhr

Ort: Albertus-Magnus-Haus, Im Tabrock 8, Soest

Anbieter: Kreissportbund Soest e.V., Bahnhofstr.2, Soest

Gebühr: frei

Anmeldung: nicht erforderlich



## ***Das Adolf Clarenbach Haus stellt sich vor***

Wir bieten die Möglichkeit, an einer Hausrundführung teilzunehmen. Es werden nicht nur die Räumlichkeiten, sondern auch der Tagesablauf mit all seinen Aktivitäten vorgestellt. Dies verschafft Ihnen einen Einblick vom Leben in unserer Einrichtung

Termin: 09:30 Uhr

Ort: Adolf Clarenbach Haus, Heinsbergplatz 12, Soest

Anbieter: Ev. Perthes-Stiftung, Adolf Clarenbach Haus,  
Heinsbergplatz 12, Soest

Gebühr: frei

Anmeldung: ja, bis zum 24.09.2024 unter Tel.: 02921/356 0  
(Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt)

## ***Smartphone und Tablet – leicht erklärt***

Im Internet-Treff stehen Ihnen jeden Donnerstag fachkundige Ehrenamtliche zur Seite und unterstützen Sie bei allen Fragen rund um Ihr Smartphone und Tablet. Schauen Sie doch mal vorbei!

Termin: 15:00 – 17:00 Uhr

Ort: Petrushaus (Keller), Petrikirchhof 10, Soest

Anbieter: Internettreff Soest e.V.

Gebühr: 2 Euro

Anmeldung: ja, unter Tel.: 02921/667100

## **Tanznachmittag im Kulturhaus „Alter Schlachthof“**



Einmal im Monat findet donnerstags im Saal des Kulturhauses „Alter Schlachthof“ ein Tanznachmittag für ältere Menschen aus Soest und der Umgebung statt. Eingeladen sind alle, die Spaß am Tanzen haben oder einfach nur plaudern möchten.

Es gibt Live-Musik zum Tanz, dazu wird Kaffee und Kuchen gereicht. Auch Gruppen und Seniorenheime sind herzlich willkommen.

Gruppen ab 6 Personen bitten wir, sich bei [michael.horn@schlachthof-soest.de](mailto:michael.horn@schlachthof-soest.de) kostenlos anzumelden.

Termin: 15:00 – 17:30 Uhr

Ort: Saal Kulturhauses „Alter Schlachthof“, Ulrichertor 4, Soest

Anbieter: Kulturhaus „Alter Schlachthof“, Ulrichertor 4, Soest

Gebühr: Eintritt frei (Kaffee und Kuchen für 4,00 €)

Anmeldung: nicht erforderlich



# Donnerstag, 26. September 2024

## ***Cafe Vierjahreszeiten***

Herbstaktion



Für die Seniorinnen und Senioren in der Stadt Soest veranstalten die Caritas und der Pastorale Raum Soest im Frühling, Sommer, Herbst und Winter abwechselnd in den vier Soester Pfarrheimen einen Seniorennachmittag. Zur Herbstaktion sind die Seniorinnen und Senioren zu Reibepflätzchen und kalten Getränken eingeladen. Zu Beginn gibt es in der Heilig Kreuz Kirche einen Geistlichen Impuls.

Termin: 16:00 – 18:00 Uhr

Ort: Pfarrheim und Kirche der Heilig Kreuz Gemeinde,  
Paradieser Weg 60, Soest

Veranstalter: Caritas und Pastoraler Raum Soest

Gebühr: 8 Euro

Anmeldung: ja, am 18. und 19. September von 10-14 Uhr unter  
Tel.: 02921/62970; Anmeldungen sind auch über die  
Ehrenamtlichen der Caritas-Konferenzen möglich



## **Abschlussveranstaltung der 3. Soester Seniorenwoche**



Gemeinsam wollen wir die 3. Soester Seniorenwoche bei Kaffee und Kuchen und einem bunten Programm im „Blauen Saal“ der Stadt Soest ausklingen lassen. Das Soester Ukulelen-Orchester der Musikschule Soest unter der Leitung von Babette Freitag wird mit bekannten Melodien für gute Laune Sorgen und zum Mitsingen anregen, Mariola Kickelbick lädt zum Tanzen ein und die Clowns Elfi und Anton sorgen für manche Überraschung. Sie dürfen gespannt sein!!!

Termin: 15:00 – 17:00 Uhr

Ort: Blauer Saal im Rathaus I, Am Vreithof 8, Soest

Anbieter: Stadt Soest, Seniorenbeirat und Seniorenbeauftragte,  
Am Vreithof 8, Soest

Gebühr: 5 Euro (incl. Kaffee- und Kuchen);  
SoestPass-Inhaber erhalten eine Ermäßigung von 50%  
Eintrittskarten sind im Seniorenbüro der Stadt Soest  
(Mo. - Fr. von 9 Uhr bis 12 Uhr) erhältlich.



## ***Neues Angebot im Rahmen der Seniorenwoche:***

### **Das Beratungsmobil auf dem nördlichen Petrikirchhof**

Beratung und Kontakte knüpfen in ungewöhnlichen Räumlichkeiten  
informativ - spannend - einfach mal anders



### ***Dienstag, 17. September***

10:00 – 12:00 Uhr

Die unabhängige Pflegeberatung stellt sich vor und gibt Ihnen individuelle Auskünfte zu folgenden Themen: Feststellung des Pflegegrades, Hausnotruf, Essen auf Rädern, Kurz- und Verhinderungspflege usw.

15:00 -18:00 Uhr

Die Demenzberatung der Caritas steht für Ihre individuellen Fragen zur Verfügung und gibt Ihnen Informationen rund um das Thema Demenz

### ***Mittwoch, 18. September***

14:00 – 16:00 Uhr

Die Volkshochschule (VHS) berät Sie individuell zum neuen Herbstprogramm mit Sprachberatung, Kursen für ältere Menschen, Bewegungsangeboten usw.

### ***Donnerstag, 19. September***

10:00 – 12:00 Uhr

Die Koordinatorinnen des Ambulanten Hospizdienstes stellen ihre Arbeit vor und bieten Gespräche über das Leben, das Sterben und den Tod an.

12:00 – 16:00 Uhr

Die Ergotherapie-Auszubildenden der Schule für Gesundheitsberufe des Katholischen Hospitalverbunds Hellweg in Soest freuen sich Ihnen verschiedene Alltagshilfen sowie interessante Freizeitaktivitäten vorstellen zu dürfen. Lassen Sie sich inspirieren.

### ***Dienstag, 24. September***

09:30 – 13:00 Uhr

Das Cafe Kränzchen stellt sich vor und lädt zu einer Tasse Kaffee und einem freundlichen Pläuschchen ein.

14:00 – 18:00 Uhr

Bei Problemen mit eBooks oder Filmen auf Ihrem Tablet oder mit dem Tolino hilft Ihnen das Team der Stadtbücherei Soest gerne. Bringen Sie Ihre Geräte mit. Kennen Sie Virtual Reality? Besuchen Sie ein Museum irgendwo auf der Welt oder fliegen Sie über den Amazonas – einfach so im Sitzen hier im Beratungsmobil

### ***Mittwoch, 25. September***

10:00 – 12:00 Uhr

Die Diakonie Ruhr Hellweg, die Betreuungsbehörde Kreis Soest und die Betreuungsvereine vom Sozialdienst kath. Frauen suchen „Wegbegleiter“ und geben Informationen über ehrenamtliche, rechtliche Betreuungen – ein interessantes, vielfältiges und anspruchsvolles Aufgabengebiet  
Gleichzeitig werden Informationen und Beratungen zur Vorsorgevollmacht und zur Betreuungsverfügung angeboten

### ***Donnerstag, 26. September***

09:00 – 12:00 Uhr

Die Demenzberatung der Caritas steht für Ihre individuellen Fragen zur Verfügung und gibt Ihnen Informationen rund um das Thema Demenz

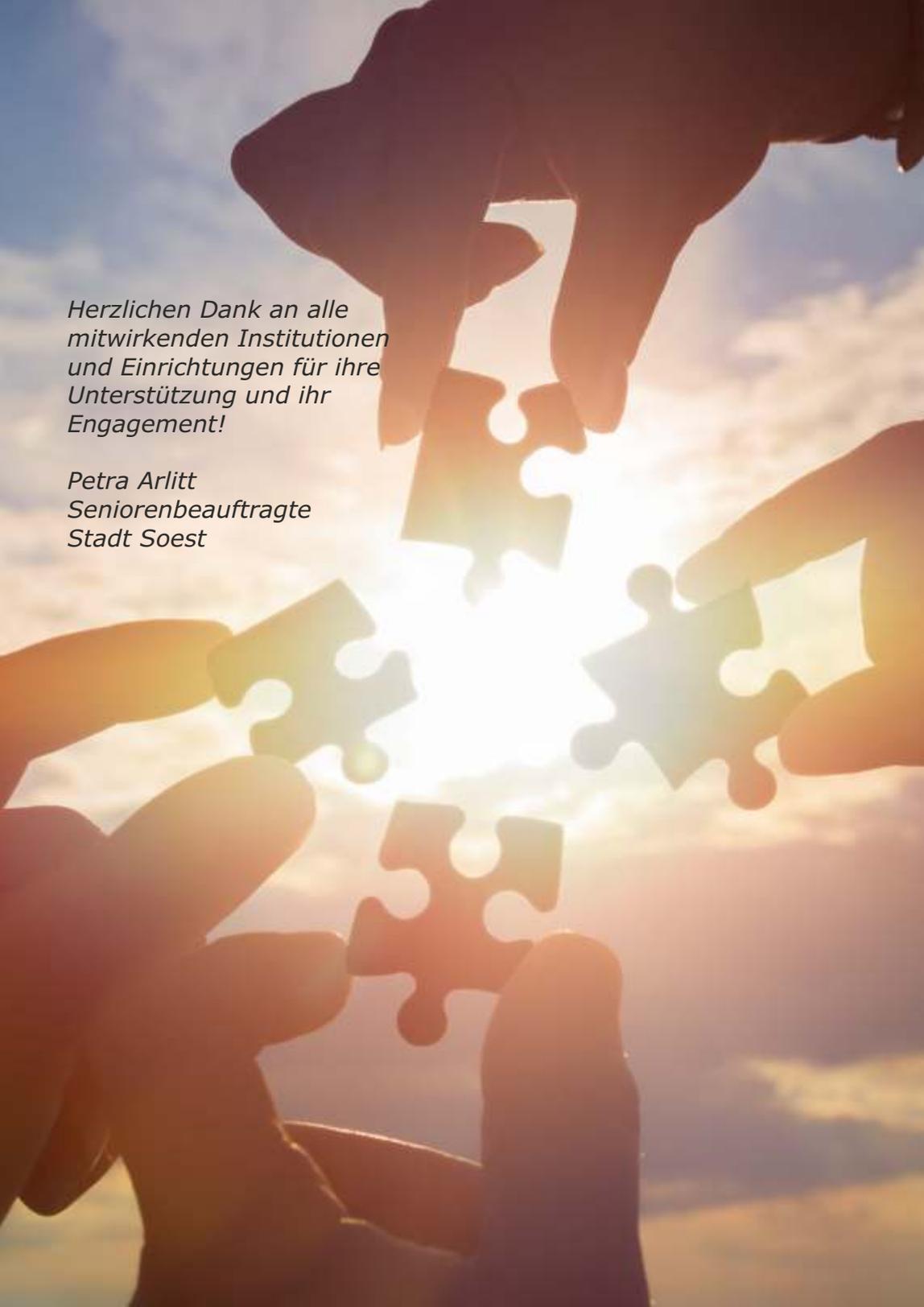
### ***Freitag, 27. September***

10:00 – 12:00 Uhr

Das Digitale Lern- und Arbeitszentrum Soest (DiLAS) berät und unterstützt Sie heute bei allen Fragen zu mobilen Endgeräten (Apple, Android und Co.) Nutzen Sie die Gelegenheit!!!





The image features a warm, golden sunset background with silhouettes of several hands reaching in from the top, bottom, and sides. Each hand is holding a piece of a puzzle, and the pieces are arranged in a circle, with the sun acting as the central light source. The overall mood is one of collaboration and community.

*Herzlichen Dank an alle  
mitwirkenden Institutionen  
und Einrichtungen für ihre  
Unterstützung und ihr  
Engagement!*

*Petra Arlitt  
Seniorenbeauftragte  
Stadt Soest*