

Ideenbörse „Neues Alter 50+“

Als Kirche wollen wir mit Menschen ab 50 Jahren ganzheitlich unterwegs sein und in verschiedenen Lebensbereichen neue Wege entdecken.

Motto: Leben aus der Mitte - Neue Horizonte für die zweite Lebenshälfte

- Aktivitäts- und Bildungsangebote für Menschen in der zweiten Lebenshälfte
- Begegnungs- und Gemeinschaftserfahrungen im Raum des christlichen Glaubens
- Aktiv – engagiert – partizipativ

Bewegung - Begegnung - Bildung

- 1) Bewegung - Körper – Gesundheit**
- 2) Gemeinschaft – Soziales**
- 3) Bildung – Kultur – Werte – Sinnfragen**

Reformierte Landeskirche Aargau

Kurt Stehlin

Pfarrer

Fachstelle Erwachsenenbildung

Neues Alter 50+ / Gottesdienste

Stritengässli 10 / Postfach - 5001 Aarau

Telefon 062 838 09 69

kurt.stehlin@ref-aargau.ch

www.ref-ag.ch

Die Liste wird bei verschiedenen Anlässen und Gelegenheiten vorgestellt und laufend ergänzt.

	Was	Bemerkungen	Durchführende	Informationen
1	Adoptiv-Grosseltern (oder Adoptiv-Gotti/ Adoptiv-Götti)	Leih-Oma, Wahl-Grosseltern o. ä.	caritas, z. T. Pro Senectute, Ref. Baden, Ref. Mutschellen	Seniorenrat Baden: http://www.srrb.ch/ -> Wahlgrosseltern http://www.familienleben.ch/19-dritte-generation/2116-patengrosseltern
2	Arbeitseinsatz CH	In einem Berggebiet der CH	siehe Dossier" Arbeitseinsätze"	http://www.ref-ag.ch/bildung-spiritualitaet/bildung-reformiert/bildung-alter/neues-alter-50plus.php
3	Arbeitseinsatz in der Region	In der Kirch/Wohngemeinde: handwerkliche Arbeiten, Reinigung, Unterhalt; zB monatlich; Senioren "adoptieren" einen Strassenabschnitt oä		
4	Arbeitseinsatz im Ausland	Dauer: 2-3 Wochen, 8-12 Personen	In Zusammenarbeit mit Mission 21, HEKS oder einem anderen Hilfswerk.	
5	Aus Grossmutter's Küche	Senioren kochen 2-3x im Jahr Rezepte aus früheren Zeiten; eingeladen ist die ganze Gemeinde; Einnahmen zu Gunsten eines Hilfswerkes		
6	Begegnungstag jung und alt	Seniorinnen und Senioren geben ihr Wissen an die Kinder weiter (zB 1. - 5. Kl.; Kochen, Nähen, handwerklich, Velo reparieren etc.)	Ref. Ammerswil, Sekretariat	
7	Begegnungsnachmittag jung - alt	Gemeinsames Bräteln - Spielparcours		
8	Begegnungstag Grossvater - Enkel	Gemeinsam wird ein Kubb-Spiel hergestellt und dann zusammen gespielt; evtl. Folgetreffen mit Kubb spielen		
9	Benefizveranstaltung planen und durchführen	Für soziale Projekte im Dorf, CH oder weltweit		
10	Besuchergruppe / Geburtstagsbesuche zu runden Geburtstagen: 50/55/60	Vor dem Besuch einen Gratulationsbrief versenden und anschliessend einen Besuch durchführen. Evtl. durch Besuchsdienstgruppe.		

11	Besuchsdienst zur Pensionierung	Eine Gruppe von Freiwilligen und Angestellten besucht jedes Jahr alle 64/65 J. und bringt ein kleines Geschenk als Gruss der Kirche vorbei (Praliné, kleines Büchlein).	Ref. Birr, Ref. Oftringen	
12	Bibellesen in Englisch / Französisch / Italienisch	Vertraute Bibeltexte können in der ungewohnten Sprache neue Zugänge erschliessen.		
13	Bildungs- und Informationsangebote	Geschichts-, Zeit- und Sinnfragen werden durch qualifizierte Referentinnen und Referenten thematisiert, anschliessend genügend Raum zur Diskussion		
14	Bildungs- und Kulturreisen	Reiseziele, die für christlich Interessierte spannend sind (z. B. Israel, Rom, Kleinasien, Luther, Bach, Irland, Amish etc.)		
15	Biografiearbeit - Lebensverarbeitung	Kursabende; zB Im Alter ist die Kindheit nah / Ich – mein Leben – mein Weg	Einführung in Biografiearbeit (E. Steiner; Kurs Ref. AG 13-01)) Der Lebensgeschichte die Zukunft entlocken (G. Morand)	http://www.ref-ag.ch/bildung-spiritualitaet/weiterbildung-fuer-kirchgemeinden/kursuebersicht.php und http://www.ref-ag.ch/bildung-spiritualitaet/bildung-alter/neues-alter-50plus.php
16	Predigt - Dienst	Predigt-Kopien oder CD - Aufnahmen des Gottesdienstes werden gehbehinderten, kranken/bettlägerigen Personen vorbeigebracht.		
17	Computeria	Treffpunkte, wo Seniorinnen und Senioren am PC üben, Erfahrungen austauschen und Geselligkeit pflegen können. Eine Mischung aus Computerworkshop und Cafeteria.		

18	Erzählcafé	Das Erzählcafé ist ein moderiertes Gespräch in Restaurant/Kaffeehaus-Atmosphäre. Menschen erzählen öffentlich aus ihrem Leben. Es werden meist Personen eingeladen, die in besonderer Weise mit der Stadt/Dorf oder der Region verbunden sind. Das Gespräch wird nach ca. 3/4 Stunde geöffnet, so dass die Gäste Fragen stellen oder eigene Erinnerungen erzählen können.	z. B. Ref. Zofingen, Ref. Meisterschwanden-Fahrwegen	www.erzaehl-cafe.ch und www.erzaehlcafe.de
19	Fahrdienst für Senioren	Betrieb eines Fahrdienstes für alle Senioren und Personen mit einer Mobilitäts-einschränkung anbieten, damit diese Personen möglichst uneingeschränkt am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. <i>MiA trägt einen wichtigen Beitrag zur</i>	Freiwilligen-Fahrdienst „Mobil im Alter Entfelden MiA“	http://www.mia-entfelden.ch/
20	Feier Ehejubiläen 25 J. / 30 J./ 50 J.	Gottesdienstliche Feier.		
21	Ferien ohne Koffer	Mo-Fr, 9.00-17.00 Uhr, Start im KGH mit Frühstück, Thema, Mittagessen, Ausflug in der näheren Region oder auch Tagesausflüge		
22	Film-Forum/Film-Soirée	Nach dem Film gibt es jeweils genügend Raum zu Gespräch und gemütlichem Beisammensein.		
23	Geburtstagnachfeiern	Nach (runden) Geburtstagen (zB ab 60/65/70 J.) werden alle 4-6 Monate diejenigen "Geburtstagskinder" eingeladen, die in den vergangenen Monaten einen runden Geburtstag hatten. Mitarbeiterteam. Feierlich gedeckte Tische. Eine Begleitperson kann mitgenommen werden. Dauer: ca. 2h. Kurzinput zu einem Thema mit Gedichten/Texten/Liedern/Bildern		

24	Gedächtnistraining			Elisabeth Tanklage: Gedächtnistraining für Seniorengruppen: 24 unterhaltsame Stundenfolgen für Gruppenleitungen. Weinheim; München: Juventa-Verl. 2009. Schmidt, Gisela: Gedächtnistraining für Senioren: Methoden und Spiele. Don Bosco Verlags. 2008.
25	Generationen - Bewegungsspielplatz			http://www.gz-zh.ch/?id=534 http://www.trainingpavilion.com/
26	Generationen im Gespräch	Eine Gruppe von Jugendlichen entwickelt eine Fotoausstellung mit älteren Menschen aus dem Dorf/Stadt, die ihnen ihren Lieblingssort oder ihre Lieblingsgeschichte zeigen resp. erzählen.		
27	Glaubenskurs für Senioren	Mehrteiliger Kurs. Mögliche Themen: Frieden mit der eigenen Lebensgeschichte. In die nächste Generation investieren. Gelebte Spiritualität. Loslasse, um frei zu sein für Neues.	www.reli.de	
28	Goldene Konfirmation	Dossier mit Hinweisen und Anregungen: siehe Homepage der Ref. Landeskirche AG	Ref. Baden, Ref. Rothrist, Ref. Kirchberg, Ref. Kolliken et al.	http://www.ref-ag.ch/bildung-spiritualitaet/bildung-reformiert/bildung-alter/neues-alter-50plus.php
29	Gottesdienst zum Berufsende	Alle 63/64 j. Frauen und 64/65 j. Männer werden mit Brief eingeladen zu einem thematischen GD mit Segnungsritual	Ref. Muhen (30.6.2013) siehe Dossier	http://www.ref-ag.ch/bildung-spiritualitaet/bildung-reformiert/bildung-alter/neues-alter-50plus.php
30	Grosselternführerschein / Hurra, wir werden Grosseltern!	Das heutige Umfeld von Jungen Familien (Hilfsmittel, Kinderbücher, Spiele etc.)		
31	Aktion "Gratishilfe"	Freiwillige Helferinnen und Helfer erklären sich bereit, ganz praktisch, unbürokratisch und gratis zu helfen (z. B. Rasen mähen, Einkaufen etc.). Eine Koordinationsstelle der KG vermittelt die Helfer. Aktion z.B. auf einen Monat beschränken. Generationen-übergreifend.	z.B. Ref. Zofingen, Kirchkreis Strengelbach	http://nachbarschaftshilfe-strengelbach.ch/home/willkommen/

32	Hausaufgabenhilfe/Betreuung	Eigenständig organisieren od. in Zusammenarbeit mit Elternverein, Pro Senectute o. ä.		
33	Ich und mein Dorf/meine Stadt	Betriebsführungen bei Firmen/KMU vor Ort		
34	Ikonenmalkurs	6 Nachmittage	Ref. Baden, Jürg Hermann (Christa Ambühl)	
35	Kirchenfest mit Kulturbeiträgen von Menschen ab 50			
36	Kochkurs	Gesund, abwechslungsreich und günstig kochen. ZB 3-4 Mal, Samstagmorgen.		
37	Kulturnacht	Mit verschiedenen kulturellen Angeboten in und um die Kirche	Ref. Zofingen (Lukas Stuck)	http://www.ref-zofingen.ch/
38	Kunst und Kultur: Führungen und Ausflüge	Kirchenraumpädagogik - Besichtigung von Kirchen	Ref. Kölliken (Rudolf Gebhard) Ref. Tegerfelden (Elisabeth Heuberger)	
39	Kunstaussstellung in Kirche/Kirchgemeindehaus (mit Werken von einheimischen Künstlern aus der Region)			
40	Kunstaussstellung zu Psalmen	Öffentliche Ausschreibung: zu Psalmen Bilder, Skulpturen, Kompositionen etc. zu kreieren, Motto "Getröstet - Erfahrungen mit Psalmtexten".	Evang. Buchs, St. Gallen	Innovationsprojekt "Frischer Wind", Pfr. Thomas Beerle
41	Kunstwanderung	Kunstwanderung von Kapelle zu Kapelle, zB Tösstal - Kyburg / Spaziergänge zu Kunst und Kultur / Felix Hoffmann-Weg / Hugentottenweg	Ref. Tegerfelden (Elisabeth Heuberger) Ref. Rheinfelden	http://www.reformierte-kirchen-aargau.ch/wege/
42	Kunstwanderung: Per du mit Felix Hoffmann	Kombination Vortrag/Bildbetrachtung und Ausflüge zu künstlerischen Arbeiten von Felix Hoffmann (Kirchen im AG)		http://www.reformierte-kirchen-aargau.ch/wege/
43	Lebensträume - Generationen begegnen sich	55+ und Junge Erwachsene begegnen sich und tauschen sich aus (über ihre Lebensträume); Samstagnachmittag/Abend, mit Nachtessen	Ref. Oftringen	

44	Lesepatenschaft	Für Kinder, selber organisieren od. in Zusammenarbeit mit Ortsbibliothek, Elternverein, Pro Senectutet o. ä.	Geschäftsstelle Netzwerk 50+, Suhr	
45	Lieben ein Leben lang	Für Paare, die mehr als 15/20 J. gemeinam den Weg gehen. Wie können wir unsere Beziehung gestalten, vertiefen oder weiter entwickeln?	Eheberatungsstellen: zB Wallli Jaberg, Aarau	
46	Literaturkreis	Lesen bereichert das Leben. Z. B. monatliche Treffen. Austausch zur Lektüre.		
47	Mittagstisch kombiniert mit Kochgruppe			
48	Mobil im Alter MiA (Fahrdienst)	Bietet für Senioren sowie Gehbehinderte aus Ober- und Unterentfelden einen Fahrdienst für Alltagsverrichtungen an. Fahrpreis je nach Distanz.	Verein MiA, Oberentfelden	http://www.mia-entfelden.ch/
49	Mobile Maus	Eine Gruppe Freiwilliger unterstützt (ältere) Senioren bei Fragen und Anwendungen rund um den PC / Handy.		
50	Nachbarschaftshilfe	Miteneand. Füreinand	Ref. Zofingen - Stengelbach, Tobias Flotron	http://www.nachbarschaftshilfe-stengelbach.ch/
51	Netzwerk 1: alle Vereine, Organisationen, Behörden etc., die im Bereich Junges Alter und Altersarbeit im Dorf/in der Stadt tätig sind, an einen runden Tisch einladen	Veranstaltungsagenda erstellen, evtl. weitere Angebote zusammen entwickeln	Gemeindenetzwerk 50+ Suhr: http://www.alterskonzept.ch/	http://www.diakonierw.de/index.php/mID/3.9/lan/de
52	Netzwerk 2: Partizipation - selbständige Interessengruppen, die miteinander verknüpft sind	Zukunftswerkstatt - Formulieren von Wünschen und Bedürfnissen - Bildung von themenspezifischen Interessengruppen, welche die Anliegen in die Realität umsetzen - Vernetzen der jeweiligen Interessengruppen		http://www.altissimo.ch/

53	Seniorenvereinigung	In (ökumen.) Zusammenarbeit und mit Senioren im Dorf/Stadt werden gemeinsame Veranstaltungen geplant und durchgeführt.		http://www.senioren.oberentfelden.ch.vuh http://www.senioren5040.ch
54	Offenes Café	Z'morge, Nachmittagscafé, Sonntagstreff. Öffnungszeiten: je nach Möglichkeiten.; täglich, wöchentlich, einmal im Monat. Schafft Raum zur Begegnung und Gesprächen		
55	Orgel meets Wein	Kombination von Orgelkonzert und Weingustation, musikalisch und thematisch abgestimmt	Ref. Schöffland, Ref. Muhen und Ref. Oberentfelden, Ref. LK AG Siehe Dokumentation	http://www.ref-ag.ch/bildung-spiritualitaet/bildung-reformiert/bildung-alter/neues-alter-50plus.php
56	Palliativ Care Begleitung			http://www.palliative-begleitung.ch/
57	Pilgern	Tagespilgern/Wochenende/Woche Siehe Dossier der Ref. LK AG	Ref. Aarau, Ref. Döttingen-Klingnau, Ref. Menziken-Burg, Ref. Rheinfelden, Ref. Windisch	http://www.ref-ag.ch/bildung-spiritualitaet/bildung-reformiert/bildung-alter/neues-alter-50plus.php
58	Rite de passage: festlicher Abend mit Abendessen, Tafelmusik, Meditation – 55/60/65 Jährige werden eingeladen			
59	Segelwoche	Eine Ferienwoche auf dem Meer, bei dem alle Teilnehmenden anpacken.	Ref. Zofingen: Ruth und Burkhard Kremer - Bieri; Pfr. Sonja Zryd (Oeme-Fachstelle)	a+o, Sept 2012 - http://www.ref-ag.ch/kommunikation_zahlen/mitarbeiterzeitung_a-o/mitarbeiterzeitung_a-o.php
60	Senioren im Schulzimmer (Generationen im Klassenzimmer)		Pro Senectute	http://www.pro-senectute.ch/angebote/generationenprojekte.html
61	Senioren im kirchlichen Unterricht	Senioren begleiten Jugendliche im Konfirmandenjahr: übernehmen einzelne Themenblöcke, Gruppenarbeiten, Begleitung bei Ausflügen; laden zu einem Begegnungsabend mit Nachtessen ein		

62	Seniorenchor	Singen von bekannten und weniger bekannten Liedern. Die Freude am Singen und die Gemeinschaft stehen im Zentrum, nicht ein Auftritt.		
63	Senioren-Tanz	Regelmässige Tanzanlässe für Senioren		
64	Senioren-Theatergruppe	Für kurze Auftritte an Gemeindeveranstaltungen oder Einüben eines grösseren Theaterstückes.		
65	Senioren-Werkstatt	Senioren helfen Senioren (oder anderen). Zu reparierende Gegenstände (Haushaltgeräte, Kleinmöbel o. ä.) werden in der Werkstatt des KGH gebracht und repariert. Anfallende Auslagen werden durch den Bezüger erstattet. Evtl. Spendenbox für ein wohltätiges Werk.		
66	Spielnachmittag	Offener Spieltreff im Kirchgemeindehaus. Raum der Begegnung und des Gesprächs.		
67	Tag der Stille		Ref. Brittnau	
68	Taizé - Gottesdienst	Einfache kurze Liturgie. Mit Taizé-Liedern. Zu Wochenbeginn oder Wochenschluss.		
69	tavolata	Zusammen kochen, essen und diskutieren. Eine Gruppe von 6-8 Personen trifft sich wöchentlich und kocht zusammen.		www.tavolata.net
70	Trauergruppe / Witwentreff			
71	Vorbereitung auf den dritten Lebensabschnitt: (Tages/Abend) Kurs Vorbereitung auf Pensionierung			
72	Velogruppe („Flyergruppe“)	Z. B. Samstags oder Sonntagnachmittag, evtl. Zugfahrt zu einer Mietstation von Flyern		http://www.veloland.ch/de/veloland.html
73	Walking - Gruppe	Wöchentlicher Treff zum gemeinsamen Walken.		

74	Wandergruppe 50+	Z. B. Samstags oder Sonntagnachmittag	KG Oftringen KG Aarau	
75	Wandergruppe mit thematischen Wanderungen oder zu besonderen Orten: zu Kloster, Kirchen, Bibelweg, Aussichtspunkten im AG			
76	Weihnachtsweg	Mästetter Weihnachtsweg mit diversen Stationen	http://www.tagblatt.ch/ostschweiz/thurgau/weinfeldentb-wf/Maerstetter-Weihnachtsweg;art220,1422899	http://www.youtube.com/watch?v=lkwKD62lk7w
77	Wohnen im Alter: neue Wohnprojekte des gemeinschaftlichen Wohnens initiieren			www.convivenda.ch
78	Zeittauschbörse			http://www.zeittauschboerse.ch/