

1. Projekttitle

Herbst-Zeit-Los

2. Antragstellerin/Antragsteller

(ggf. Institution/Einrichtung und Ansprechpartner)

Maren Hoge, Caritas Regionalstelle Lübeck

Geförderte Projektsumme:

250,14 €

Projektbericht:

Kurzbeschreibung des Projekts / der Aktion / der Maßnahme

- Was wurde gemacht bzw. angeschafft?
- Was wurde mit dem Projekt erreicht?
- Wer hat an dem Projekt teilgenommen?

Bitte fügen Sie Ihrem Bericht drei zur Veröffentlichung geeignete Abbildungen/Fotos bei.

Siehe Anhang

Projektbericht Herbst-Zeit-Los

Die Mitarbeiterinnen der Seniorenberatung des Caritas Regionalstelle Lübeck sowie des Projektes der Präventiven Hausbesuche in Moisling haben in Kooperation mit der Johann-Hinrich-Wichern-Kirche auch in diesem Jahr wieder eine Vortragsreihe im Herbst initiiert und veranstaltet. Herbst-Zeit-Los war der Titel der Veranstaltungen. Primäre Zielgruppe waren die SeniorInnen in Moisling und Umgebung, aber auch andere interessierte Bürger*innen waren herzlich eingeladen, die Vorträge zu besuchen. Die Reihe mit drei Vorträgen fand im Oktober und im November 2019 in den Gemeinderäumen der Wichern-Kirche statt.

Die Vorträge umfassten folgende Themen:

- **Alles Wissenswerte über den Beckenboden**
Ein Vortrag mit einer praktischen Übungsanleitung im Bereich der Beckenbodengymnastik mit Maren Hoge am 15.10.2019
- **Für mich soll's rote Rosen regnen**
Hildegard Knef: Das Leben dieser ungewöhnlichen Frau anhand von Bildern- untermalt von ihrer Musik- erzählt von Brigitte Rosenthal am 05.11.2019
- **Sicher und Mobil bleiben im Alter**
Eine Einführung zur Sturzprävention von Susanne Bullerjahn am 26.11.2019

Der Besuch der Vorträge war kostenlos. Ziel war es, den im Stadtteil Moisling lebenden Menschen, insbesondere den Senior*innen, ein Angebot im eigenen Stadtteil zu machen. Im Rahmen der Vorträge wurde zu wichtigen Themen wie Beweglichkeit mit körperlichen Einschränkungen oder auch über spezielle gesundheitliche Themen informiert.

Der musikalische Vortrag über Hildegard Knef diente der Unterhaltung, erinnerte an die eigene Jugend der Teilnehmenden und regte zum Austausch mit eigenen Erlebnissen und Erfahrungen aus dieser Zeit an.

Die Vortragsreihe wurde unterschiedlich angenommen und besucht. Der erste Vortrag hatte 8 Besucherinnen, die angeregt teilnahmen und viele interessierte Fragen stellten. Bei den letzten beiden Vorträgen fanden jeweils 14 Teilnehmende den Weg in das Gemeindezentrum, so dass insgesamt 36 Besucher*innen für alle Vorträge zu verzeichnen waren.

Die größte Besuchergruppe stellten Senior*innen dar. Der Frauenanteil war sehr hoch. Lediglich beim musikalischen Vortrag gab es einen männlichen Teilnehmer. Insgesamt war das Feedback nach allen Vorträgen sehr positiv.