

AMT FÜR SOZIALE DIENSTE / LEITSTELLE „ÄLTER WERDEN“

# Seniorenpass 2018

für die Freizeitgestaltung aktiver Seniorinnen und Senioren in Kiel





# Vorwort



**Liebe Leserin, lieber Leser,**

Faszientraining, Pilates-Kurse und Anleitungen zum Umgang mit Tablet und Smartphone – das alles gab es natürlich noch nicht, als der Kieler Seniorenpass vor über 40 Jahren das erste Mal herausgegeben wurde. Aber heute sind dies nur einige der vielen Angebote, die die Leitstelle „Älter werden“ der Landeshauptstadt Kiel für aktive und unternehmungslustige Seniorinnen und Senioren zusammengestellt hat.

Immer wieder ermöglicht der Pass älteren Kielerinnen und Kielern die günstige oder sogar kostenlose Teilnahme an diversen Veranstaltungen. Auch Stadtspaziergänge, interessante Vorträge und Ausflüge gehören dazu. Kursangebote zu Entspannung und Körperwahrnehmung sowie gerätegestütztes Gesundheitstraining bieten Ihnen die Möglichkeit, viele neue Erfahrungen zu sammeln. Ich lade Sie herzlich ein, daran teilzunehmen.

Im ganzen Jahr 2018 wird unter dem Motto „aktiv und unternehmungslustig“ ein vielfältiges Kultur- und Freizeitprogramm mit speziellen Angeboten erscheinen. Diese bieten viel Spaß. Und sie bieten Ihnen nicht zuletzt die Möglichkeit, die Zeit in Gemeinschaft zu verbringen und neue Menschen kennenzulernen.

An dieser Stelle möchte ich den freiwillig Engagierten der Leitstelle „Älter werden“ ganz herzlich danken: Erst durch ihren persönlichen Einsatz kann so ein buntes Programm mit Leben gefüllt werden. Denn diese Freiwilligen stehen Teilnehmerinnen und Teilnehmern vor, während und nach den Veranstaltungen kompetent und hilfreich zur Seite, sodass stets auch Menschen mit einer eingeschränkten Mobilität teilnehmen können.

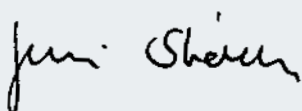
Mein Dank gilt auch unseren zahlreichen Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartnern in Kiel. Nur durch die stete und enge Zusammenarbeit kann das Seniorenpass-Programm so vielfältig gestaltet werden.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit dem Kieler Seniorenpass 2018. Bleiben Sie aktiv und unternehmungslustig!

Ihr

**Gerwin Stöcken**

Dezernent für Soziales, Gesundheit, Wohnen und Sport



# Informationen zum Seniorenpass

## Was ist der Seniorenpass?

Der Seniorenpass ist ein Angebot der Landeshauptstadt Kiel mit dem Ziel, älteren Kielerinnen und Kielern mit einem geringen Einkommen die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu erleichtern bzw. zu ermöglichen.

Der Seniorenpass besteht aus einem **Wertmarkenblatt**, auf dem sich 12 Wertmarken befinden, und einem **Seniorenpass-Ausweis mit der Passnummer**.

Der Seniorenpass ermöglicht die kostenlose bzw. ermäßigte Nutzung von Angeboten, wobei Sie selbst entscheiden, für welches Angebot Sie Ihre Wertmarken einlösen. Es besteht außerdem die Möglichkeit der Zuzahlung: **Eine Wertmarke entspricht dem Wert von 2,50 Euro**.

Die Wertmarken können bis zum **31. Dezember 2018** eingelöst werden. Sollten Sie pflegebedürftig sein oder es für Sie zum Beispiel aufgrund einer Gehbehinderung nicht möglich sein, persönlich zu uns zu kommen, suchen wir Sie auf Wunsch zu Hause auf, um bei der Beantragung des Seniorenpasses Hilfestellung zu leisten.

Ihre Gutscheine senden wir Ihnen nach Einsendung der Wertmarken auf dem Postwege zu, sofern Sie einen frankierten und adressierten Briefumschlag beilegen.

## Wer erhält den Seniorenpass?

Der Pass richtet sich an Kielerinnen und Kieler **ab 65 Jahre** und an Menschen mit **anerkannter Schwerbehinderung ab 63 Jahre**, die über ein geringes Einkommen verfügen.

Sie erhalten den Seniorenpass, wenn Sie:

- über ein Einkommen verfügen, das nach Abzug von Miete (inkl. Heizung), Krankenkassenbeitrag u. ä. den Betrag von **416,- Euro** nicht überschreitet (für zusammenlebende Ehepaare oder Lebenspartner erhöht sich dieser Betrag um 374,- Euro und für jeden weiteren Haushaltsangehörigen um 332,- Euro)
- oder eine Leistung der **Grundsicherung** erhalten
- oder Bewohnerin bzw. Bewohner einer Seniorenwohneinrichtung sind und nur den bestimmungsgemäß festgesetzten Barbetrag erhalten.

Werden diese Einkommensgrenzen überschritten, erhalten Sie keinen Seniorenpass.

## Wo erhalten Sie den Seniorenpass?

Sie erhalten den Seniorenpass bei der



**Landeshauptstadt Kiel**

**Amt für Soziale Dienste**

**Leitstelle „Älter werden“**

Stephan-Heinzel-Str. 2 (Wilhelmsplatz)

Erdgeschoss, Zimmer 21

24116 Kiel

Tel.: 0431 901-3202

Fax: 0431 901-63216

E-Mail: [k.wilimzig@kiel.de](mailto:k.wilimzig@kiel.de)

**Sprechzeiten:**

Mo, Di, Do + Fr: 08:30 – 12:30 Uhr,

Do: 14:00 – 17:00 Uhr

Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis sowie Nachweise über das gesamte Monatseinkommen und über die monatlichen Belastungen (z. B. Miete, Heimkosten, Sterbeversicherungsbeitrag, Krankenkassenbeitrag) mit.

# Informationen zum Freizeitprogramm

## **„... aktiv und unternehmungslustig durch das Jahr 2018“**

Unter diesem Motto lädt ab 15. Januar das erste Programm in diesem Jahr zu einer Reihe von Freizeitangeboten ein.

Die Programme „... aktiv und unternehmungslustig durch das Jahr 2018“ sind in der Leitstelle „Älter werden“ sowie in weiteren offenen Treffpunkten in Kiel erhältlich. Diese Angebote können nicht nur von Seniorenpassinhaberinnen und -inhabern in Anspruch genommen werden, sondern das Programm bietet auch eine Reihe ganz besonderer Angebote sowohl für hochaltrige, unterstützungs- und pflegebedürftige Menschen, als auch für zugewanderte Mitbürgerinnen und Mitbürger unabhängig vom Einkommen.

Viele unserer Angebote werden wieder kostenfrei sein, für mögliche Kostenbeiträge können die Wertmarken aus dem Seniorenpass bis zum 31. Dezember 2018 eingelöst werden.

Kennen auch Sie jemanden in Ihrer näheren Umgebung, für den dieses Angebot von Interesse wäre? Dann tragen Sie die Information zum Seniorenpass und zum dazugehörigen Programm „aktiv und unternehmungslustig ...“ gerne an diese Menschen weiter.

Auch bei vielen unserer Kooperationspartnerinnen und -partner haben Sie die Möglichkeit, Ihre Wertmarken aus dem Seniorenpass 2018 für einige Angebote einzulösen. Sie erhalten bei den Veranstaltern weitergehende Informationen.

# Informationen und Hinweise zum Seniorenpass 2018

Zu den folgenden Angeboten können Wertmarken oder Gutscheine eingelöst werden:

## Stadtbücherei Kiel

Das Angebot der Stadtbücherei umfasst rund 280.000 Medien für alle Altersgruppen, darunter Unterhaltungsliteratur (auch in Großdruck), Hörbücher, Zeitschriften, Filme, Ratgeber und Medien zu den Themen Gesundheit, Kochen, Reisen, Erbrecht, Handarbeit, dazu Musik-CDs und Gesellschaftsspiele. Weitere Medien können über den regionalen Leihverkehr in den öffentlichen Büchereien Schleswig-Holsteins bestellt werden. Vom Lesekreis der Zentralbücherei aus blicken Leserinnen und Leser auf den Kieler Hafen und studieren regionale und internationale Tages- und Wochenzeitungen.

Aktive Kundinnen und Kunden können im Rahmen der „Onleihe zwischen den Meeren“ eBooks (Bücher), ePapers (Zeitschriften und Zeitungen) und eAudios (Hörbücher) ausleihen. Wie dieses Angebot genutzt werden kann, darüber informiert die Zentralbücherei jeden ersten Mittwoch im Monat von 17 bis 18 Uhr in der Onleihe-Sprechstunde (mit Anmeldung) – eigene Geräte können mitgebracht werden.

Standorte:

Zentralbücherei im Neuen Rathaus (Andreas-Gayk-Str.31), Stadtteilbücherei Elmschenhagen (Bebelplatz 1), Stadtteilbücherei Friedrichsort (Steenbarg 10), Stadtteilbücherei Gaarden (Elisabethstr. 64), Stadtteilbücherei Holtenau (Richthofenstraße 14), Stadtteilbücherei Mettenhof (Sibeliusweg 2a), Stadtteilbücherei Neumühlen-Dietrichsdorf (Tiefe Allee 32), Stadtteilbücherei Suchsdorf (Amrumring 2), Kinderbücherei Schützenpark (Zastrowstraße 19), Kinderbücherei Wik (Holtenauer Straße 257).

Gegen Einlösung von 4 Wertmarken ist in der Zentralbücherei und in allen Stadtteilbüchereien eine Jahreskarte erhältlich.

Der Seniorenpass ist für die Anmeldung und Verlängerung der Gültigkeit des Benutzungsausweises vorzuzeigen.

*Information und Kontakt*

Stadtbücherei Kiel, Tel.: 0431 901-3437, Fax: 0431 901-63450

E-Mail: [stadtbuecherei@kiel.de](mailto:stadtbuecherei@kiel.de), Internet: [www.stadtbuecherei-kiel.de](http://www.stadtbuecherei-kiel.de)



## Schwimmen

Einen Gutscheinblock mit 20 Schwimmmarken erhalten Sie gegen Einlösung von 5 Wertmarken bei der Leitstelle „Älter werden“.

Die 20 Schwimmmarken können wie folgt eingesetzt werden:

- 1 Schwimmmarke: 1 Wassergymnastikbesuch
- 2 Schwimmmarken: 1 Hallenbesuch

In folgenden Schwimmstätten können die Schwimmmarken

**bis zum 31. Dezember 2018** genutzt werden:

Schwimmhalle Schilksee, Tel.: 0431 260404-41

Schwimmhalle Gaarden, Tel.: 0431 260404-21

Seniorinnen und Senioren können an einer Wassergymnastikstunde in den Schwimmhallen an folgenden Tagen teilnehmen:

Schwimmhalle Gaarden:

Montag: 16:00 – 16:30 Uhr

Dienstag: 07:30 – 08:00 Uhr

Mittwoch: 14:00 – 14:30 Uhr

Donnerstag: 14:00 – 14:30 Uhr

Samstag: 09:00 – 09:30 Uhr

Schwimmhalle Schilksee:

Montag: 16:45 – 17:15 Uhr

Dienstag: 08:00 – 08:30 Uhr

und 13:00 – 14:00 Uhr (speziell für Seniorinnen und Senioren)

Donnerstag: 08:30 – 09:00 Uhr

**Der Seniorenpass ist vorzuzeigen.**



## Verbilligtes Probemittagessen

In einigen Heimen, Bürgertreffs und Begegnungsstätten in Kiel, die einen „offenen Mittagstisch“ für ältere Menschen anbieten, können Sie einmal für 1,54 Euro ein verbilligtes Probemittagessen einnehmen und sich bei dieser Gelegenheit über die „Speisekarte“, aber auch über die jeweilige Einrichtung informieren. Bitte melden Sie sich unbedingt einige Tage vorher telefonisch an.

Einen Gutschein mit der Auflistung aller Einrichtungen, die ein verbilligtes Probemittagessen anbieten, erhalten Sie bei der Leitstelle „Älter werden“.

**Der Seniorenpass ist vorzuzeigen.**



## **Volksbühne Kiel e. V.**

Die Volksbühne Kiel e.V. ist eine Theaterbesucherorganisation, die preiswert Theater- und Konzertbesuche beim Theater Kiel, bei den Philharmonischen Konzerten, bei der Niederdeutschen Bühne und den weiteren Privattheatern vermittelt.

Seniorenpassinhaberinnen und -inhaber erhalten für jeweils 6 Wertmarken eine Opernhaus-Theaterkarte oder eine Karte eines Philharmonischen Konzertes im Kieler Schloss; für jeweils 5 Wertmarken erhalten Sie eine Schauspielhaus-Theaterkarte oder eine Karte der Niederdeutschen Bühne.

*Weitere Beratung und Information in der Geschäftsstelle der Volksbühne Kiel e. V., Rathausstraße 2, 24103 Kiel*

*Tel.: 0431 9827890,*

*E-Mail: [info@volksbuehne-kiel.de](mailto:info@volksbuehne-kiel.de), Internet: [www.volksbuehne-kiel.de](http://www.volksbuehne-kiel.de)*

**Der Seniorenpass ist vorzuzeigen.**

## **Freilichtmuseum Molfsee – Landesmuseum für Volkskunde**

Das Schleswig-Holsteinische Freilichtmuseum in Molfsee bei Kiel ist das größte Freilichtmuseum Norddeutschlands. Erlebbar sind die Kulturgeschichte und Volkskunde des ländlichen Raums. Über 70 historische Gebäude, Hofanlagen und Mühlen der verschiedenen Landschaften Schleswig-Holsteins mit Mobiliar, Hausrat und Arbeitsgeräten sind zu sehen und zu erleben. Tiere, wie sie früher auf den Höfen gehalten wurden, sowie den Häusern zugeordnete Gärten ergänzen die Anlage, um einen möglichst vollständigen und lebendigen Eindruck vom Wohnen und Wirtschaften vergangener Jahrhunderte zu vermitteln.

Seniorenpassinhaberinnen und -inhaber können für 1 Wertmarke das Freilichtmuseum besuchen.

*Informationen und Kontakt:*

*Freilichtmuseum Molfsee – Landesmuseum für Volkskunde*

*Hamburger Landstr. 97, 24113 Kiel,*

*Tel.: 0431 65966-22*

*E-Mail: [service@landesmuseen.sh](mailto:service@landesmuseen.sh)*

*Internet: [www.freilichtmuseum-sh.de](http://www.freilichtmuseum-sh.de)*

**Der Seniorenpass ist beim Einlass vorzuzeigen.**

## Schwentinetalfahrt

... mit dem Motorboot durch das Landschaftsschutzgebiet Schwentinetal. Die Alte Schwentinebrücke in Kiel-Wellingdorf ist der Ausgangspunkt zur Entdeckung des wohl schönsten Naherholungsgebietes der Landeshauptstadt Kiel.

Seniorenpassinhaberinnen und -inhaber können für 2 Wertmarken an dieser Fahrt teilnehmen.

*Informationen und Kontakt:*

*Schwentinetalfahrt, An der Holsatiamühle, 24149 Kiel,  
Hendrik Kühl, Tel.: 0431 722428, E-Mail: [info@schwentinetalfahrt.de](mailto:info@schwentinetalfahrt.de)*

**Der Seniorenpass ist vorzuzeigen**

## YOGA

Die angebotenen YOGA-Kurse für Einsteigerinnen und Einsteiger – aber auch Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger! – umfassen acht Termine und richten sich vor allem an ältere Menschen und Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Die Übungen orientieren sich an Bedürfnissen und Möglichkeiten der Teilnehmenden. Die Ausführungen werden sorgsam beobachtet.

Die Kosten werden bis zu 80 Prozent von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Seniorenpassinhaberinnen und -inhaber können für die Restkosten ihre Wertmarken einlösen.

*Informationen und Kontakt:*

*Das Yoga Vidya Zentrum Kiel, Sophienblatt 92–94, 24114 Kiel,  
Tatjana Bahar, Tel.: 0431 58590285, E-Mail: [kiel@yoga-vidya.de](mailto:kiel@yoga-vidya.de)*

**Der Seniorenpass ist vorzuzeigen.**

## „Hört-sich-gut-an“ GmbH

Das HiFi-Studio akzeptiert die Wertmarken beim Einkauf von Tonträgern (CD, LP) sowie allen anderen Produkten, die im Sortiment vorhanden sind.

*Informationen und Kontakt:*

*Hi-Fi-Studio „Hört-sich-gut-an“ GmbH*

*Hermann-Weigmann-Straße 12, 24114 Kiel*

*Tel.: 0431 667196-0*

*E-Mail: [info@hsga-kiel.de](mailto:info@hsga-kiel.de)*

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 10:00 – 18:30 Uhr

Sonnabend 10:00 – 14:00 Uhr

**Der Seniorenpass ist vorzuzeigen.**

## Musikschule Kiel

Die Musikschule der Landeshauptstadt Kiel hat Unterrichtsangebote für alle Altersgruppen – so auch für die „Best Ager“. Zusätzlich zu der Möglichkeit, ein Instrument zu erlernen, gibt es für Seniorinnen und Senioren spezielle weitere Angebote.

Wer gerne singt, kann sein Talent zusammen mit anderen Gleichgesinnten erproben. Das Singen in der Gruppe findet einmal wöchentlich am Vormittag statt. In weiteren Gruppen kann man brasilianische Rhythmen trommeln, Akkordeon spielen, Gitarrenkenntnisse auffrischen oder gänzlich neu erfahren und auch hier Freude am gemeinschaftlichen Musizieren erleben.

Der Unterricht wird jeweils von erfahrenen Musikpädagoginnen und -pädagogen gestaltet und nimmt auf die Wünsche und Bedürfnisse der älteren Menschen Rücksicht.

Die Musikschule Kiel freut sich auf viele neue musikbegeisterte Menschen „60plus“! Seniorenpassinhaberinnen und -inhaber erhalten auf alle Kurse eine Ermäßigung von 50 Prozent. Wertmarken können eingelöst werden.

*Information und Kontakt:*

*Musikschule Kiel, Schwedendamm 8, 24143 Kiel,*

*Tel.: 0431 901-5261, Fax: 0431 901-65263*

*E-Mail: [info@musikschule-kiel.de](mailto:info@musikschule-kiel.de), Internet: [www.musikschule-kiel.de](http://www.musikschule-kiel.de)*

**Der Seniorenpass ist vorzuzeigen.**



## Volkshochschule Förde-vhs und vhs-Kunstschule

Die Förde-vhs ist eine interkommunale Kooperation der Gemeinden Altenholz, Kronshagen und Schwentinental sowie der Landeshauptstadt Kiel. Hier können Sie sich ganz nach Ihren Ansprüchen und Wünschen an vier Standorten weiterbilden. Dafür stehen Ihnen jede Menge Themen und Kursformen zur Wahl.

Ob Politik und Gesellschaft, Natur und Umwelt, EDV und Technik, Kunst oder Sprachen, ob im klassischen Kursformat oder mit der vhs unterwegs, ob in altersgemischten Gruppen oder in Kursen, in denen Ältere unter sich sind: die Förde-vhs bietet die Möglichkeit, mit Menschen zusammenzutreffen, Neues zu lernen und mit anderen ins Gespräch zu kommen. Speziell für ältere Menschen bietet die vhs Themen an, die in diesem Lebensabschnitt von besonderer Bedeutung sind, Zeiten am Vor- oder Nachmittag und Kurse, die vom methodischen Aufbau besonders auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen eingehen.

Anmeldungen sind persönlich, telefonisch, per E-Mail, per Post oder über die Homepage möglich.

Bei Vorlage des Kieler Seniorenpasses kann das Entgelt in den meisten Kursen um 50 Prozent ermäßigt werden. Wertmarken können eingelöst werden. Zudem können Sie die Restplatzbörse der Volkshochschule nutzen: drei Tage vor Veranstaltungsbeginn werden bei einer Erstbuchung freie Kursplätze mit einer 75-prozentigen Ermäßigung abgegeben. Eine Ummeldung auf einen Restplatz ist nicht möglich.

Rufen Sie an, die Förde-vhs berät Sie gern!

*vhs-Infotelefon: 0431 901-5200 oder E-Mail: [info@foerde-vhs.de](mailto:info@foerde-vhs.de)*

**Der Seniorenpass ist vorzuzeigen.**



## Fischerei

Eine Fischereiabgabemarke erhalten Sie gegen Einlösung von 4 Wertmarken im Hafenamtsamt der Landeshauptstadt Kiel am Bollhörnkai 1.

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 09:00 – 12:00 Uhr,

Donnerstag zusätzlich 15:00 – 16.30 Uhr

**Der Seniorenpass ist vorzuzeigen.**

## Tanzschule Knobloch

Neben allen Möglichkeiten im klassischen Bereich des Gesellschaftstanzes – vom Grundkurs bis zum Tanzkreis für jedes Alter – bietet die Tanzschule Knobloch auch die Möglichkeit, sich ohne Partner oder Partnerin tänzerisch fit zu halten, zum Beispiel durch Zumba® Gold.

Zumba Gold ist die einfachste Form von Zumba. Es konzentriert sich auf die Grundlagen und ist daher für alle Altersklassen geeignet. Es wirkt sich positiv auf die Kondition, Muskulatur, Beweglichkeit und das Herz-Kreislauf-System aus und bietet somit ein sicheres und effektives Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Zumba Gold eignet sich auch für Fitnessanfänger und Menschen mit körperlichen Sonderbedürfnissen. Ein Kurseinstieg ist jederzeit möglich.

Fest ins Programm gehören auch Kurse für Menschen mit Behinderung, insbesondere für Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer. Seit September 2014 gehört der Rollator-Tanz zum festen Bestandteil des Kursprogramms. Dieser spezielle Kurs richtet sich nicht nur an Menschen, die auf den Rollator angewiesen sind, sondern auch an Ältere, die in ihrer Bewegung eingeschränkt sind.

Seniorenpassinhaberinnen und -inhaber erhalten auf alle Grund- und Sonderkurse eine Ermäßigung von 50 Prozent. Wertmarken können eingelöst werden.

### *Informationen und Kontakt:*

*ADTV Tanzschule Ralf Knobloch, Zum Brook 3, 24143 Kiel*

*Tel.: 0431 330599, Fax: 0431 3641145*

*E-Mail: [kontakt@tanzschule-knobloch.de](mailto:kontakt@tanzschule-knobloch.de),*

*Internet: [www.tanzschule-knobloch.de](http://www.tanzschule-knobloch.de)*

**Der Seniorenpass ist vorzuzeigen.**

Zu den folgenden Angeboten ist eine Ermäßigung oder die kostenlose Nutzung gegen Vorlage des Seniorenpasses möglich:

### **KMTV Vitalia-Programm „fit & gesund“**

Das Vitalia-Programm besteht aus sanften Fitnessseinheiten ohne Festlegung auf eine gezielte Sportart:

- Frauengymnastik: Diese weiche Gymnastik spricht unter anderem Bauch, Beine, Po und Rücken an; mit und ohne Kleingeräte zu sanfter Musik.
- Frauenfitness: Für alle Frauen, die den Wechsel von Aerobic, Step Aerobic und Kräftigungsübungen zu moderner Musik bevorzugen.
- Männerfitness: Kraft- und Zirkeltraining verbunden mit intensivem Herz-Kreislauftraining. Zum Abschluss wird Basketball bzw. Prellball gespielt.
- Rückenfit: Rückenfit versteht sich als Prävention und dient als Ausgleich für den Alltag. Die Übungen legen viel Wert auf Körperwahrnehmung, individuelle, sanfte Kräftigung und Dehnung. Unterschieden wird in sanftes Rückentraining, Wirbelsäulengymnastik und Wirbelsäulenfitness.
- Stuhlgymnastik: Ein Aktivprogramm für Ältere. Hier werden Übungen auf, mit und an einem Stuhl durchgeführt.
- Seniorengymnastik: Ein Aktivprogramm für ältere Menschen, die durch sanftes aber regelmäßiges Training ihre körperliche Leistungsfähigkeit aufbauen bzw. erhalten wollen.

Seniorenpassinhaberinnen und -inhaber erhalten für 10 Euro monatlich eine ermäßigte Mitgliedschaft.

*Informationen und Kontakt:*

*Kieler MTV von 1844 e. V., Jahnstraße 8a, 24116 Kiel und*

*Sportzentrum Redderkoppel 11 a, 24159 Kiel*

*Arne Falk, Tel.: 0431 53013032, Fax: 0431 53013010*

*E-Mail: arne.falk@kmtv.de, Internet: www.kmtv.de*

**Der Seniorenpass ist vorzuzeigen.**

### **Theater Kiel**

Seniorenpassinhaberinnen und -inhaber erhalten an den Theaterkassen die gleichen Vergünstigungen wie Studierende oder schwerbehinderte Menschen. Zurzeit sind das zirka 30 Prozent auf den Tageskassenpreis. Ausgenommen sind Sonderveranstaltungen, zum Beispiel Premieren, Gastspiele, Weihnachts-, Silvester- und Märchenvorstellungen.

**Der Seniorenpass ist beim Einlass vorzuzeigen.**

## Hof Akkerboom e. V.

Das Kultur- und Kommunikationszentrum kann nach dem Brand im August 2015 nunmehr im Frühjahr das neue Gebäude beziehen und dieses mit vielen neuen und altbewährten kulturellen Veranstaltungen füllen. Das Kulturprogramm mit Ausstellungen, Konzerten, Lesungen und Vorträgen, Theater und Tanzveranstaltungen findet bis zum Frühjahr in der Kulturscheune statt. Schnitzkurse in der Holzwerkstatt und Projekte im Backhaus sowie täglich stattfindende Kurse runden das Programm ab. Sehr gerne senden wir Ihnen auf Nachfrage die monatlichen Programmflyer zu. Der Hof Akkerboom bietet auch Privatpersonen die Möglichkeit der Anmietung verschiedener Räume für private Feierlichkeiten.

*Informationen und Kontakt:*

*Hof Akkerboom e. V., Stockholmstr. 159, 24109 Kiel*

*Bürozeiten: Mo., Mi., Fr. 09:00 – 12:00 Uhr, Tel.: 0431 524260*

*E-Mail: hof-akkerboom@web.de*

*Vermietungen: Mo. 16:00 – 18:00 Uhr, Tel.: 0431 524260*

**Der Seniorenpass ist beim Einlass vorzuzeigen.**

## Kontaktstudium für ältere Erwachsene

Das Kontaktstudium für ältere Erwachsene an der Christian-Albrechts-Universität richtet sich an alle, die sich für Fragestellungen und Themen aus der Wissenschaft interessieren. Dabei stehen die persönlichen Interessen und nicht mehr die beruflichen Erfordernisse im Vordergrund. Ohne formale Eingangsvoraussetzungen oder Prüfungsdruck ermöglicht dieses Bildungsangebot an der CAU, vertiefte Einblicke in die faszinierende Welt der Wissenschaft zu gewinnen und lädt zum Zuhören, aber auch ein zur Auseinandersetzung und Diskussion.

Für die Teilnahme an Vorlesungen und Seminaren ist ein Semesterbeitrag zu entrichten. **Bei Vorlage des Seniorenpasses erhalten Sie auf alle ermäßigungsfähigen Veranstaltungen eine Ermäßigung von 80 Prozent. Oder anders ausgedrückt: mit dem Seniorenpass zahlen Sie nur 20 Prozent des regulären Preises. Hinschauen lohnt sich also.**

*Informationen und Kontakt:*

*Geschäftsstelle Allgemeine Wissenschaftliche Bildungsangebote*

*Michael Vesper, Tel.: 0431 880-1228, Fax: 0431 880-5495*

*E-Mail: kontaktstudium@email.uni-kiel.de, www.kontaktstudium.uni-kiel.de*

*Büro: Olshausenstraße 75, Gebäude S1, Raum 016 (im Untergeschoss)*

*Sprechzeiten: Di. 10:00 – 12:00 Uhr, Do. 16:00 – 18:00 Uhr*



## metro Kino im Schloßhof

In den renovierten Kinosälen im Stil der Fünfziger Jahre mit modernster Technik erwartet die Besucherinnen und Besucher im metro Kino ein anspruchsvolles Filmangebot. Vor und nach dem Film bietet die Café-Bar „Centro im metro“ kulinarische Köstlichkeiten (Kaffeespezialitäten, hausgemachte Kuchen und eine umfangreiche Weinkarte).

Seniorenpassinhaberinnen und -inhaber haben bei Vorlage des Seniorenpasses die Möglichkeit, einen Kinofilm nach Wahl sowie Kaffee und Kuchen (täglich frisch gebacken) im „Centro im metro“ für ermäßigte 8 Euro zu genießen.

Café-Bar täglich ab 14:00 Uhr (Sa./So. ab 10:00 Uhr) geöffnet  
Filmvorstellungen ab ca. 15:00 Uhr (Sa./So. ab 11:00 Uhr)

*metro-Kino im Schloßhof/„Centro im metro“  
Holtenauer Str. 162–170, 24105 Kiel, Tel.: 0431 2207890,  
E-Mail: kontakt@metrokino-kiel.de, Internet: www.metrokino-kiel.de*

**Der Seniorenpass ist beim Einlass vorzuzeigen.**



## Kino in der Pumpe

„Seniorenkino“ heißt die Filmreihe, die das Kino in der Pumpe gemeinsam mit dem Beirat für Seniorinnen und Senioren initiiert hat. In zweiwöchigem Rhythmus (gelegentlich gibt es Ausnahmen von dieser Regelmäßigkeit) wird hier im Nachmittagsprogramm eine Auswahl von Filmen gespielt. Die Filmauswahl erfolgt in enger Absprache mit dem Beirat für Seniorinnen und Senioren. Vorstellungsbeginn ist jeweils um 13:30 Uhr und um 16:00 Uhr.

Seniorenpassinhaberinnen und -inhaber bekommen für 5 Euro eine ermäßigte Eintrittskarte. Ab 15:00 Uhr besteht die Möglichkeit zu Kaffee und Kuchen für 2 Euro.

*Informationen und Kontakt:  
Kino in der Pumpe, Haßstraße 22, 24103 Kiel  
Kartenreservierung Tel.: 0431 2007650  
E-Mail: kino@diepumpe.de, Internet: www.die-pumpe.de*

**Der Seniorenpass ist beim Einlass vorzuzeigen.**



## Theater Die Komödianten

Das Theater Die Komödianten ist ein professionelles Privattheater mit einem festen Haus in der Wilhelminenstraße 43. Es spielt aktuelle Stücke, von der Komödie bis zum modernen Klassiker. Außerdem präsentiert es im Sommer das Freilichttheater im Kieler Rathaus-Innenhof, wo es seit über 20 Jahren „Der Kleine Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry aufführt.

Seniorenpassinhaberinnen und -inhaber erhalten im Theater Die Komödianten und im Freilichttheater im Innenhof des Kieler Rathauses die gleichen Vergünstigungen wie Schüler/innen, Studierende oder schwerbehinderte Menschen. (Zurzeit kosten die ermäßigten Karten 12 Euro, der Normalpreis liegt bei 22 Euro.)

Von Vergünstigungen ausgenommen sind Sonderveranstaltungen wie zum Beispiel Premieren, Gastspiele, Weihnachts- und Silvestervorstellungen.

*Informationen und Kontakt:*

*Theater Die Komödianten*

*Wilhelminenstraße 43, 24103 Kiel*

*Telefonische Kartenreservierung und Information: 0431 553401*

*Internet: [www.komoediantentheater.de](http://www.komoediantentheater.de)*

**Der Seniorenpass ist beim Einlass vorzuzeigen.**

## Maschinenmuseum Kiel-Wik

Schwerpunkt der Museumsarbeit ist die Bewahrung und lebendige Präsentation der Entwicklung der Maschinen- und Elektrotechnik unter besonderer Berücksichtigung der Kieler Industriegeschichte. In drei Industriegebäuden des ehemaligen Kieler Gaswerks befindet sich keine Techniksammlung hinter Vitrinenglas und Absperrketten, sondern hier können historische Maschinen in Aktion erlebt werden, so, wie sie einst vor langer Zeit in vielen kleinen und großen Werkstätten im Einsatz waren. Arbeitsplätze und Arbeitsbedingungen früherer Zeiten werden auf diese Weise eindrucksvoll vor Augen geführt. Geschichte, Geschichten und Betrieb sind das Motto der ehrenamtlichen Museumsbetreiber.

*Informationen und Kontakt:*

*Maschinenmuseum Kiel-Wik, Am Kiel-Kanal 44, 24106 Kiel, Tel.: 0431 580309*

*Internet: [www.maschinenmuseum-kiel-wik.de](http://www.maschinenmuseum-kiel-wik.de)*

Öffnungszeiten Besichtigung: Mo. – Fr. 10:00 – 16:00 Uhr

Öffnungszeiten Betrieb: jeden 3. Sonntag im Monat, 11:00 – 17:00 Uhr

**Mit Seniorenpass freier Eintritt.**



## Schiffahrtsmuseum Fischhalle

Das Kieler Stadt- und Schiffahrtsmuseum zeigt noch bis zum 29. Januar 2018 in der Fischhalle, Wall 65, die Dauerausstellung zur maritimen Stadtgeschichte. Danach schließt das Museum wegen Umbauarbeiten. Unter dem Motto „Die Stunde der Matrosen“ präsentiert das Kieler Stadt- und Schiffahrtsmuseum dann ab 6. Mai 2018 bis Ende März 2019 eine neue Ausstellung in der Fischhalle, Wall 65. Der Matrosenaufstand begann Ende Oktober 1918 mit einer Meuterei auf den Kriegsschiffen der Hochseeflotte vor Wilhelmshaven. Nach der Verlegung der Schiffe nach Kiel brachen hier ab dem 2. November 1918 Massendemonstrationen und Streiks aus, die zu einer Entmachtung der militärischen Befehlshaber und zur Bildung von Arbeiter- und Soldatenräten führten. Der Matrosenaufstand war Ausgangspunkt für eine politische Bewegung, die das Ende des Krieges und der Monarchie forderte. Ihr Ergebnis war die Abdankung des Kaisers und die Ausrufung der Weimarer Republik am 9. November 1918, ein Schlüsselereignis der deutschen Geschichte im 20. Jahrhundert. In der Sonderausstellung wird das Panorama dieser Tage lebendig. Den Besucherinnen und Besuchern werden neue Perspektiven auf die Revolution eröffnet und Fragen nach der Bedeutung für unsere Demokratie gestellt. Die Ausstellung zeigt Plakate, Gemälde, Briefe und Postkarten rund um das Thema Revolution. Gefördert durch die Kulturstiftung der Länder und das Land Schleswig-Holstein. Der Eintritt ist frei, über eine Spende freut sich das Museum!

Informationen und Kontakt:

*Schiffahrtsmuseum Fischhalle, Wall 65, 24103 Kiel,*

*Tel.: 0431/9013428, E-Mail: [stadt-undschiffahrtsmuseum@kiel.de](mailto:stadt-undschiffahrtsmuseum@kiel.de)*

Öffnungszeiten bis 29. Januar 2018:

Di., Mi., Fr.-So.: 10:00 – 18:00 Uhr, montags geschlossen

Schließung vom 30. Januar – 5. Mai 2018 wegen Umbauarbeiten.

Öffnungszeiten ab 6. Mai 2018: Di., Mi., Fr.-So.: 10:00 – 18:00 Uhr,

Do. 10:00 – 20:00 Uhr, montags geschlossen.

**Der Seniorenpass ist beim Einlass vorzuzeigen.**



## Schleswig-Holsteinische Landesbibliothek

Sonderausstellungen

*Sartori & Berger Speicher, Wall 47–51, Tel.: 0431 6967733*

Öffnungszeiten Landesbibliothek:

Mo., Mi., Fr. 09:00 – 17:00 Uhr, Di. + Do. 09:00 – 19:00 Uhr,

Öffnungszeiten Ausstellungen: Di. – Fr. u. So. 11:00 – 17:00 Uhr

**Mit Seniorenpass freier Eintritt.**



## Aquarium

am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel

In 15 Schaubecken mit einem Wasserinhalt von 500 bis 17.000 Litern werden vorwiegend Tiere der Nord- und Ostsee sowie des Nordatlantiks gezeigt. Einige Becken vermitteln den Eindruck der Fauna des Mittelmeeres und der tropischen Meere. Das öffentliche Aquarium ist neben seiner Bedeutung für die Information der Öffentlichkeit über die Lebewesen in unseren heimischen Meeren in die wissenschaftliche Forschung eingebunden. Es ist nach der EU-Zoorichtlinie zertifiziert und die Tiere, insbesondere die Seehunde, unterliegen einer regelmäßigen Kontrolle durch spezialisierte Tierärzte und Tierärztinnen. Das Aquarium wird mit moderner Kreislauftechnik betrieben und bietet so artgerechte Bedingungen für die Haltung verschiedenster empfindlicher Organismen. Durch den hohen Anteil an Tageslicht-Beleuchtung wandelt sich das Aussehen der Schaubecken im Jahresverlauf auch durch das unterschiedliche Wachstum der natürlichen Algen. Diese ganz eigene Identität des Aquariums durch die Darstellung natürlicher Lebensräume wie zum Beispiel Schilksee-Mole oder Holtenau-Kanal unterscheidet es von anderen Schauaquarien. Die Führungen – nach Voranmeldung – werden von angehenden Meeresbiologen und -biologinnen durchgeführt und behandeln sowohl den Schaubereich mit seinen Meeresorganismen als auch hinter den Kulissen die Wasseraufbereitung mit der dazu gehörenden Technik und den Futterkulturen für die artgerechte Versorgung der Aquarienbewohner.

*Düsternbrooker Weg 20, Eingang Kiellinie, Tel.: 0431 6001637*

Öffnungszeiten:

täglich 09:00 – 18:00 Uhr, Heiligabend und Silvester: geschlossen,  
an allen anderen Feiertagen geöffnet!

**Mit Seniorenpass freier Eintritt.**



## -polnisches theater kiel-

Für das im Dezember 1982 gegründete -polnische theater kiel- hob sich 1983 erstmals der Vorhang. Das Konzept des Theaters heißt: Universalität der Gefühle zwischen den Kulturen zeigen. Ob Psychodrama, Komödie oder Krimi, das -polnische theater kiel- agiert in künstlerisch anspruchsvollen Inszenierungen, die in deutscher Sprache aufgeführt werden. Die Theaterstücke werden donnerstags, freitags und samstags um 20:00 Uhr gespielt. Eine Kartenvorbestellung ist empfehlenswert.

Für die Seniorenpassinhaberinnen und -inhaber kostet der Eintritt 2 Euro.

**Der Seniorenpass ist beim Einlass vorzuzeigen.**



## Literaturhaus Schleswig-Holstein e. V.

Das Literaturhaus Schleswig-Holstein e. V. wurde 1989 von literarischen Vereinigungen, Institutionen und Kommunen als Dach für die Literatur im Lande geschaffen. Seit 1998 hat der Verein sein festes Domizil im Alten Botanischen Garten in Kiel. Dorthin werden renommierte Vertreterinnen und Vertreter der internationalen, nationalen und regionalen Gegenwartsliteratur zu Lesungen eingeladen. Dem literarischen Nachwuchs wird durch Werkstattgespräche ein Forum gegeben, den Lesernachwuchs fördert das Kinder- und Jugendprogramm. Außerdem fungiert das Literaturhaus als Koordinations- und Anlaufstelle: Von hier aus werden landesweite Reihen wie der Literatursommer koordiniert. Bibliotheken, Schulen oder Volkshochschulen wird Zusammenarbeit und Unterstützung angeboten. Darüber hinaus steht das Literaturhaus in Kiel auch Autoren, Übersetzern und Literaturfreunden als Treffpunkt und Servicestelle offen.

Für Inhaberinnen und Inhaber des Seniorenpasses gilt für alle Veranstaltungen der ermäßigte Eintrittspreis.

### *Informationen und Kontakt:*

*Literaturhaus Schleswig-Holstein, Schwanenweg 13, 24105 Kiel*

*Tel.: 0431 5796840, Fax: 0431 5796842, E-Mail: [info@literaturhaus-sh.de](mailto:info@literaturhaus-sh.de)*

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 09:00 – 13:00 Uhr, Mo. – Do. 14:00 – 17:00 Uhr

Der Zugang in das Literaturhaus ist mobilitätseingeschränkten Besuchern leider noch nicht stufenlos möglich, wird aber im Laufe des Jahres 2018 möglich werden. Die im Gebäude befindlichen Sanitäreinrichtungen sind bereits behindertengerecht ausgebaut. Bitte nehmen Sie Kontakt auf, um den aktuellen Stand der Zugangsmöglichkeiten zu erfahren.

**Der Seniorenpass ist vorzuzeigen.**



## OBOLUS

Für die Seniorenpassinhaberinnen und -inhaber bieten die Sozalläden von OBOLUS ein besonderes Angebot an. Sie haben bei Vorlage Ihres Seniorenpasses die Möglichkeit, aus dem vielfältigen Warenangebot auszuwählen und günstig einzukaufen.

Die Sozalläden von OBOLUS finden Sie unter folgenden Adressen:

*Sophienblatt 64 a, Tel.: 0431 71034020, Hertzstraße 75, Tel.: 0431 2007212,*

*Johannesstraße 48, Tel.: 0431 77591021*

**Der Seniorenpass ist für den Einkauf vorzuzeigen.**

## Stadtmuseum Warleberger Hof

Das Stadtmuseum Warleberger Hof zeigt seine wechselnden Sonderausstellungen im ältesten Wohngebäude Kiels, einem ehemaligen Adelshof mit mittelalterlichem Gewölbekeller und historischem Raumschmuck aus Barock und Rokoko. „Klein aber fein“ lautet das Prädikat der hochwertigen Sonderausstellungen. Sie greifen zahlreiche Aspekte der Kieler Stadt- und Kulturgeschichte auf. Lokale Malerei und Fotografie finden hier ebenso ihren Platz wie Alltags- und Politikgeschichte.

Mit Seniorenpass freier Eintritt.

*Informationen und Kontakt:*

*Stadtmuseum Warleberger Hof, Dänische Str. 19, 24103 Kiel,  
Tel.: 0431 901-3425. E-Mail: stadt-undschiffahrtsmuseum@kiel.de*

Öffnungszeiten:

Di., Mi., Fr.-So.: 10:00 – 18:00 Uhr, Do. 10:00 – 20:00 Uhr,  
montags geschlossen.

**Der Seniorenpass ist beim Einlass vorzuzeigen.**

## Kunsthalle zu Kiel

**Gemäldegalerie, Graphische Sammlung und Kunstbibliothek**

Der Bestand der Kunsthalle zu Kiel reicht von der Dürerzeit bis zur Gegenwart und umfasst alle künstlerischen Gattungen von der Malerei bis zur Videokunst. Das Konvolut der Kunsthalle zu Kiel wird in jährlich wechselnden Präsentationen gezeigt. Thematische und monographische Sonderausstellungen vermitteln einen Blick auf die internationale Kunstszene. Darüber hinaus finden Führungen, Konzerte und Lesungen im Haus statt.

Informationen dazu erhalten Sie an der Kasse der Kunsthalle und unter [www.kunsthalle-kiel.de](http://www.kunsthalle-kiel.de)

*Düsternbrooker Weg 1, Tel.: 0431 8805756*

Öffnungszeiten: Di. – So. 10:00 – 18:00 Uhr, Mi. 10:00 – 20:00 Uhr

**Mit Seniorenpass freier Eintritt.**

# Interessantes für ältere Menschen in Kiel

## **Telefonkette – der heiße Draht von Mensch zu Mensch**

Diese ganz besondere Telefonkette möchten wir Ihnen ans Herz legen. Hier können Sie mit anderen ins Gespräch kommen und dadurch neue Kontakte herstellen.

Neben den telefonischen Kontakten finden auch regelmäßige Treffen statt, auf denen Sie sich persönlich kennen lernen und austauschen können. Hier geht es immer recht fröhlich zu und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer freuen sich, so viele nette Mitmenschen in ihrem neuen Bekanntenkreis zu haben. Im Rahmen der Telefonkette sind bereits Freundschaften entstanden und auch Hilfestellungen in verschiedenen Lebenslagen wurden bereits geleistet. Auch die Telefonkette wird durch unsere freiwillig Engagierten aktiv unterstützt, denn sie bilden jeweils den Anfang und das Ende der Kette und sind jederzeit als Ansprechpersonen für Sie da. Die Telefonkette soll als zusätzliches Mittel zum Gespräch und Austausch untereinander zur Verfügung stehen.

Möchten auch Sie neue Kontakte herstellen, mit anderen ins Gespräch kommen, um dabei Gemeinsamkeiten wie etwa das gleiche Hobby oder übereinstimmende Interessen an Kunst, Musik, Theater usw. festzustellen, dann fühlen Sie sich hiermit angesprochen. Sie sind herzlich eingeladen, sich bei uns zu melden.

Dieses Angebot ist unabhängig von den Voraussetzungen zum Erhalt des Seniorenpasses.

*Wünschen Sie weitere Informationen und Auskünfte, wenden Sie sich bitte an die Leitstelle „Älter werden“, Telefonnummer 0431 901-3202 (Kerstin Wilimzig).*

## **Der Pflegestützpunkt in der Landeshauptstadt Kiel**

Im Pflegestützpunkt erhalten Sie individuelle, unabhängige und kostenfreie Beratung. Sie können zu den unten angegebenen Zeiten in die offene Sprechstunde kommen oder telefonisch Kontakt aufnehmen, um gegebenenfalls einen Termin zu vereinbaren. Bei Bedarf erfolgt die Beratung auch bei Ihnen zu Hause. Die Mitarbeiterinnen informieren Sie umfassend zu Themen wie Leben und Wohnen im Alter, Pflege und Betreuung. Sie stellen Kontakte zu Ehrenamtlichen der Leitstelle „Älter werden“ oder entsprechenden Angeboten her und arbeiten eng mit der Beratungsstelle „Demenz und Pflege“ sowie der Pflegeberatung der Kranken- und Pflegekassen zusammen. In jedem Fall haben die Mitarbeiterinnen ein offenes Ohr für Ihre Sorgen und Probleme. Wenn ein Mensch und seine Angehörigen Unterstützung benötigen, stellen sich viele Fragen:

**Wer unterstützt mich im Alltag?**

**Wie kann ich mein bisheriges Leben in vertrauter Atmosphäre weiterleben?**

**Wo bekomme ich Hilfsmittel?**

**Welche Anträge muss ich stellen?**

Im gemeinsamen Gespräch können Wege für eine individuelle Lösung erörtert und organisatorische Details der benötigten Leistungen besprochen werden.

*Sie finden den Pflegestützpunkt im:*

*Amt für Soziale Dienste,  
Abteilung „Leitstelle Älter werden“  
und „Leitstelle für Menschen mit Behinderung“;  
Stephan-Heinzel-Str. 2 (Wilhelmsplatz), Erdgeschoss, Zimmer 22 und 23  
24116 Kiel*

*Tel.: 0431 901-3627/-3696*

*Fax: 0431 901-63216*

*E-Mail: [pflgestuetzpunkt@kiel.de](mailto:pflgestuetzpunkt@kiel.de), [susanne.klipp@kiel.de](mailto:susanne.klipp@kiel.de)*

**Sprechzeiten:**

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag 08:30 – 12:30 Uhr  
und Donnerstag 14:00 – 17:00 Uhr sowie individuelle Termine nach Absprache.

Der Pflegestützpunkt ist barrierefrei zugänglich und mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen.

## **Beirat für Seniorinnen und Senioren der Landeshauptstadt Kiel**

Seit Dezember 1990 gibt es den Beirat für Seniorinnen und Senioren in der Landeshauptstadt Kiel. Seine Mitglieder sind ehrenamtlich tätig. Sie wurden in den 18 Ortsbeiratsbezirken aufgestellt und von der Ratsversammlung gewählt. Der Beirat besteht aus 24 Mitgliedern. Er vertritt die Interessen der älteren Menschen gegenüber der Stadtverwaltung und der kommunalen Politik (Ratsversammlung), er ist auch in den Ausschüssen der Stadt vertreten.

Zur Erfüllung seiner Aufgaben hat der Beirat folgende Fachgruppen gebildet:

- Ältere Menschen im öffentlichen Verkehrsraum
- Schutz und Sicherheit für ältere Menschen
- Wohnen und Pflege im Alter
- Öffentlichkeitsarbeit
- Kultur für ältere Menschen
- Arbeitsgruppe Infrastrukturplanung

Alle Mitglieder des Beirates nehmen Vorschläge und Anregungen gern entgegen. Faltblätter mit den Kontaktdaten der Mitglieder sind bei der Leitstelle „Älter werden“ erhältlich. Der Beirat für Seniorinnen und Senioren tagt an jedem 1. Donnerstag im Monat öffentlich im Magistratssaal im Kieler Rathaus von 10:00 Uhr bis etwa 12:45 Uhr (außer im Monat August). Gäste der Sitzungen können unter dem Tagesordnungspunkt „Seniorinnen und Senioren fragen und regen an“ ihre Vorschläge vortragen. Die Geschäftsführung des Beirates obliegt der Leitstelle „Älter werden“ der Landeshauptstadt Kiel, Stephan-Heinzel-Str. 2 (Wilhelmsplatz), 24116 Kiel. Nähere Auskünfte sind bei Herrn Reiser zu erhalten: Tel.: 0431 901-3331, Fax: 0431 901-63216, E-Mail: frank.reiser@kiel.de, www.seniorenbeirat-kiel.de

## **Leitstelle „Älter werden“ der Landeshauptstadt Kiel**

Die Arbeitsschwerpunkte der Leitstelle „Älter werden“ stehen unter folgender Zielsetzung:

- **Selbstbestimmung im Alter**
- **Teilhabe an der Gesellschaft**
- **Gesicherte Versorgung**

Für Informationen und Auskünfte zu diesen Bereichen steht Ihnen Frau Wilimzig in der Leitstelle „Älter werden“ zur Verfügung:

*Landeshauptstadt Kiel, Amt für Soziale Dienste*

*Leitstelle „Älter werden“*

*Stephan-Heinzel-Str. 2 (Wilhelmsplatz), Erdgeschoss Zimmer 21*

*24116 Kiel*

*Tel.: 0431 901-3202, Fax: 0431 901-63216*

*E-Mail: k.wilimzig@kiel.de*



## Senioren­sport

Der Seniorensport bildet einen Schwerpunkt der Arbeit des Landessportverbandes Schleswig-Holstein, um den demographischen Veränderungen und der steigenden Nachfrage der Älteren nach einem adäquaten Sportangebot in den Sportvereinen Rechnung zu tragen.

Der organisierte Sport übernimmt mit vielfältigen Angeboten zur Bewegungsförderung bewusst Verantwortung für die Gesundheitsprävention älterer Menschen. Der Landessportverband Schleswig-Holstein versteht seine Aufgabe darin, mit innovativen Projekten und Maßnahmen die Arbeit der in ihm organisierten Vereine und Verbände im Seniorensport zu unterstützen und stetig weiterzuentwickeln.

Neben den „AKTIV 50 PLUS“-Angeboten wird auch im Jahr 2018 das Projekt „AKTIV 70 PLUS“ fortgeführt. Die Kurse erstrecken sich über 12 Wochen. Das Programm ist vielseitig und gesundheitsorientiert. Es zielt ab auf Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit und Koordination, um die Selbständigkeit der Menschen im Alter zu erhalten.

Ein weiteres wichtiges Thema innerhalb dieses Kurses ist die Sturzprävention. Seit 2011 kooperiert der Landessportverband mit dem Forum Pflegegesellschaft. Einige Sportvereine in Schleswig-Holstein halten Sport- und Bewegungsangebote in Senioreneinrichtungen vor.

Ein Netzwerk für den Senioren- und Gesundheitssport „Alter in Bewegung“ in stationären und ambulanten Senioreneinrichtungen, die somit zu Sportstätten werden, ist gestartet. Sportvereine und Senioreneinrichtungen schließen einen Kooperationsvertrag.

Das Trainingsprogramm „Alter in Bewegung“ zur präventiven Gesundheitsförderung pflegebedürftiger Senioren wird in kooperativer Zusammenarbeit von Sportvereinen und ambulanten sowie stationären Pflegeeinrichtungen vor Ort mit Unterstützung der AOK NORDWEST in der Lebenswelt der Zielgruppe umgesetzt.

Durch das funktional ausgerichtete Ganzkörpertraining werden sowohl die physischen als auch die kognitiven Parameter der Teilnehmenden verbessert. Dies wirkt sich nicht nur positiv auf die funktionelle Leistungsfähigkeit der Seniorinnen und Senioren aus, sondern steigert zudem das Wohlbefinden der Teilnehmenden. Schulungstermine und weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage [www.lsv-sh.de](http://www.lsv-sh.de).

*Weitere Informationen erteilt:*

*Landessportverband Schleswig-Holstein e.V., Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel  
Vereins-, Verbandsentwicklung/Breitensport*

*Brigitte Roos (Referentin für Seniorensport)*

*Erreichbarkeit: Mo., Di., Do., Fr. 09:00–13:00 Uhr*

*Tel.: 0431 6486-217, Fax: 0431 6486-292, E-Mail: [brigitte.roos@lsv-sh.de](mailto:brigitte.roos@lsv-sh.de)*

*[www.lsv-sh.de](http://www.lsv-sh.de)*

# Interessantes zum freiwilligen Engagement

## Vielfältige Möglichkeiten zur Unterstützung im eigenen Zuhause durch die Leitstelle „Älter werden“

### „Wer hilft mir weiter?“

ist die zentrale Frage, die sich viele ältere und pflegebedürftige Menschen stellen. In der Leitstelle „Älter werden“ können sich ältere und pflegebedürftige Einwohnerinnen und Einwohner sowohl über Freizeitaktivitäten als auch zu Unterstützungsmöglichkeiten im eigenen Zuhause informieren. Die Leitstelle „Älter werden“ arbeitet außerdem eng mit dem bereits erwähnten Pflegestützpunkt in der Landeshauptstadt Kiel zusammen.

### Regelmäßiger Kontakt hilft

Unsere Arbeit findet mit der tatkräftigen Beteiligung freiwillig Engagierter statt und wäre ohne deren Einsatz und Mitarbeit nicht vorstellbar. Die freiwillig Engagierten der Leitstelle „Älter werden“ ermöglichen Ihnen ein paar ungestörte Stunden, in denen Sie gemeinsam etwas erleben können. Sie informieren, organisieren und begleiten zum Beispiel zu gemeinsamen Freizeitaktivitäten wie dem Besuch einer Aufführung im Opernhaus oder Theater, zu Ausflügen und kleinen Nachmittagsveranstaltungen oder zu Spiel- und Gesprächskreisen mit anderen Menschen.

### Gemeinsam statt einsam

Die eigenen Kinder wohnen weit weg und der Pflegedienst kommt nur einmal am Tag. Da kann die Zeit oft lang werden. Wenn Menschen älter werden und gesundheitliche Einschränkungen erfahren, kann dies zu Kontaktarmut führen. So finden sich manche Seniorinnen und Senioren in ungewollter Isolation wieder.

Für ältere und pflegebedürftige Menschen, die wenig soziale Kontakte haben und Unterstützung in ihrem Alltag zu Hause wünschen, wird ein kostenloser Service angeboten. Unsere freiwillig Engagierten kommen nach Vereinbarung zu Ihnen nach Hause und bieten im Rahmen des Möglichen und nach Absprache auch folgende Unterstützung an:

- Begleitung zu Arztbesuchen, Behörden, Einkäufen, bei Spaziergängen und Besuchen von Freunden, Angehörigen, bei Ausflügen und Besuchen von kulturellen Veranstaltungen, beim Café-Besuch, zum Friedhof, zu Ausfahrten im Rollstuhl.
- Vorlesen von Büchern und Zeitungen, sich unterhalten (vielleicht plattdeutsch), Gesellschaft leisten, zuhören, Gespräche führen, gemeinsames Spielen.
- Versorgung von Haustieren.
- Hilfestellung beim Aufbau sozialer Kontakte, zum Beispiel einer Telefonkette.
- Muttersprachliche Unterstützung für Menschen mit Migrationshintergrund.

Möchten Sie gerne besucht werden und wieder Kontakt zu anderen Menschen haben oder dabei unterstützt werden, an Veranstaltungen teilzunehmen?

Kennen Sie ältere Menschen in Ihrem Umfeld, die alleine leben, vielleicht das Haus nicht mehr ohne fremde Hilfe verlassen können, gern aber soziale Kontakte pflegen würden? Dann rufen Sie uns unter 0431 901-3202 an.

**Der Seniorenpass 2018 ist mit Unterstützung der folgenden Kooperationspartner entstanden:**

- Allgemeine Wissenschaftliche Bildungsangebote, Kontaktstudium
- Aquarium am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel
- Beirat für Seniorinnen und Senioren der Landeshauptstadt Kiel
- Diakonisches Werk Altholstein
- Förde-vhs – Volkshochschule der Landeshauptstadt Kiel
- Freilichtmuseum Molfsee – Landesmuseum für Volkskunde
- Hafenamtsamt, Landeshauptstadt Kiel
- Hof Akkerboom e. V.
- Hifi-Studio „Hört-sich-gut-an“ GmbH
- Kieler Bäder GmbH
- Kieler MTV von 1844 e. V.
- Kieler Stadt- und Schifffahrtsmuseum
- Kino in der Pumpe
- Kunsthalle zu Kiel, Christian-Albrechts-Universität
- Landessportverband Schleswig-Holstein
- Literaturhaus Schleswig-Holstein e. V.
- Maschinenmuseum Kiel-Wik
- Metro Kino im Schloßhof
- Musikschule der Landeshauptstadt Kiel
- Obolus
- Pflegestützpunkt in der Landeshauptstadt Kiel
- -polnisches theater kiel-
- Schleswig-Holsteinische Landesbibliothek
- Schwentinetalfahrt
- Stadtbücherei
- Tanzschule Knobloch
- Theater Kiel
- Theater Die Komödianten
- Volksbühne Kiel e. V.
- Yoga Vidya Zentrum Kiel

---

**Herausgeberin:**



Landeshauptstadt Kiel

**Amt für Soziale Dienste /Leitstelle „Älter werden“**, **Adresse:** Stephan-Heinzel-Straße 2 (Wilhelmsplatz), 24116 Kiel,  
**Tel:** 0431. 9013202, **E-Mail:** k.wilimzig@kiel.de, **Internet:** www.kiel.de/aelterwerden, **Text:** Amt für Soziale Dienste,  
**Redaktion:** Pressereferat, **Layout:** schmidtundweber, Kiel, **Titelfoto:** pikselstock/fotolia.com, **Druck:** Rathaus-  
druckerei, Kiel, **Auflage:** 800 Stück, Januar 2018