



# Mach mit! 55 plus

für dich – mit anderen – für andere



THEMEN & TERMINE



## Mach mit 55 plus!

Das ist das Motto der Männer und Frauen aus Spenge und Umgebung, die sich seit Anfang des Jahres zusammen gefunden haben, um gemeinsam ganz unterschiedlichen Interessen nachzugehen. Da wird ein spannendes Buch gelesen oder nach alten Rezepten gekocht. Die einen besuchen das Theater oder das Kino, andere erkunden die nähere oder weitere Umgebung mit dem Fahrrad. Den Fragen des Lebens und Glaubens wird Gespräch miteinander nachgegangen oder gemeinsam verbringt man einen Tag auf einer Nordseeinsel...

Den Ideen und Möglichkeiten sind da keine Grenzen gesetzt. Auf den folgenden Seiten bekommen Sie einen Überblick über die Aktivitäten der bereits bestehenden Gruppen. Wenn Ihr Interesse geweckt ist, sind Sie jederzeit herzlich willkommen!

Suchen Sie noch Gleichgesinnte für ein weiteres, noch unentdecktes Betätigungsfeld bieten sich die regelmäßigen Netzwerktreffen aller Gruppen an, um das Interesse anderer zu wecken und gemeinsam zu verwirklichen.

Aktuelle Informationen zu den Gruppen gibt es außer bei den genannten Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern auch im Internet unter:

**[www.unser-quartier.de/machmit55plus](http://www.unser-quartier.de/machmit55plus)**

**oder bei einem Mitglied des Organisationsteams:**

Pfarrerin Brigitte Janssens, Evangelische Kirchengemeinde Spenge  
Tel.: 05225-9994

Klaus Lobe, Diakonisches Werk im Kirchenkreis Herford  
Tel.: 05221-56034

Hartmut Peltz, Evangelische Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Herford, Tel.: 05221-988-470



## Inhaltsverzeichnis

ALLROUNDER	4
GLAUBEN UND LEBEN	5
KOCHGRUPPEN	
Kochen & Genießen	6
Vollwertküche	7
REISEN UND AUSFLÜGE	8
SONNTAGSFAHRER	9
SPIELE	10
TANZEN	11
THEATER UND LITERATUR	12
URLAUBSZEIT	13
QR-CODE	14
PERSÖNLICHE NOTIZEN	15



## Allrounder



Ob Spaziergänge bzw. Wanderungen, Radtouren oder Veranstaltungsbesuche – vielen Menschen mangelt es nicht an Ideen für Unternehmungen. All das macht alleine nicht so

viel Spaß – schöner ist es in Gemeinschaft. Daher hat sich die Gruppe der Allrounder als Verabredungsbörse für verschiedenste Aktivitäten und Unternehmungen mit 2 bis 20 Personen organisiert.

Zentrales Forum für Verabredungen und Kontaktpflege ist das allmonatliche Treffen am 2. Montag des Monats um 19:00 Uhr in Ziegenbruchs Restaurant, Blücherplatz 6 in Spenge.

Für spontane kurzfristige Ideen gibt es innerhalb der Gruppe Listen mit E-Mail-Adressen und Telefonnummern.

Kontakt: Renate Didzoleit  
E-Mail: [renate@didzoleit.de](mailto:renate@didzoleit.de)

Kontakt: Brigitte Wenzel  
Telefon: 05225-9540

## Glauben und Leben



Diese Gruppe will sich dem Gespräch über religiöse und spirituelle Themen widmen. Dabei werden ganz verschiedene Zugangsmöglichkeiten eröffnet.

Glaubens- und Lebensfragen werden – angeleitet durch meditative Fragestellungen – vertieft und so in Beziehung zum eigenen Leben und Erleben gesetzt.

Die gemeinsame Lektüre eines Textes regt an zum Nachdenken und Nachfragen. Als Erstes hat sich die Gruppe für das nur wenige Seiten umfassende Thomas-Evangelium entschieden.

Die Treffen finden an jedem 1. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr im Sofaraum des Gemeindehauses Hücker-Aschen statt.

Die Gruppe freut sich über jeden und jede Interessierte.

Kontakt: Brigitte Janssens

Telefon: 05225-9994

E-Mail: [brigitte.janssens@kgm.spenge.de](mailto:brigitte.janssens@kgm.spenge.de)



## Kochen & Genießen



Diese Kochgruppe will miteinander kochen und essen.

Eine erste Idee für einen Interessenschwerpunkt geht in Richtung bodenständige, traditionelle Gerichte, gerne auch mit kaum noch verwendeten Gemüsesorten, wie Pastinaken.

Die Gruppe trifft sich regelmäßig am 2. Donnerstag des Monats um 18:00 Uhr in der Teestube im Gemeindehaus in Spenge.

KOCHGRUPPE

Kontakt: Jutta Schnorr  
Telefon: 05225-8517630  
E-Mail: [jutta@schnorr-obst.de](mailto:jutta@schnorr-obst.de)

## Vollwertküche



KOCHGRUPPE

Die Kochgruppe ‚Lebendige Nahrung‘ kocht vitalstoffreiche Vollwertkost ohne tierische Eiweiße.

Manchmal werden Butter oder Sahne verwendet, teils sind die Gerichte auch komplett vegan.

Die Gruppe trifft sich an jedem letzten Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr im Gemeindehaus in Spenge.

Kontakt: Liselotte Gräfe-Werdin  
Telefon: 05225-1624



## Reisen und Ausflüge



Bei der Gruppe für Reisen und Ausflüge gibt es eine bunte Mischung aus größeren und kleineren Unternehmungen.

Bei den weiteren Fahrten werden in nächster Zeit Ziele angesteuert, die sich per Bahn mit Niedersachsenticket oder NRW-Schöner-Tag-Ticket erreichen lassen. Das ist unabhängig von der Teilnehmerzahl ab Bünde preisgünstig machbar.

Die kleinen Ausflüge führen in Cafés in der näheren Umgebung. Da werden bei Kaffee und mehr die Ideen und Termine für die nächsten Unternehmungen zusammengetragen.

## Sonntagsfahrer



Die ‚Sonntagsfahrer‘ treffen sich in der Regel alle 14 Tage, um sonntags gemeinsam zu radeln. Wenn das Wetter dann nicht allzu schlecht ist, werden Ziele in einem Radius von maximal 25 km rund um Spenge angesteuert.

In der kalten Jahreszeit gibt es andere Unternehmungen ohne Fahrrad, z.B. Sonntagsspaziergänge.

Treffpunkt ist die St. Martins-Kirche in Spenge. Informationen zu den aktuellen Plänen gibt es bei den Ansprechpartnern und im Internet. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kontakt: Alfred Lontke  
Telefon: 05225-9417

Kontakt: Heinz-Ulrich und Edeltraud Rosch  
Telefon: 05225-9132





Die Spielegruppe spielt zurzeit nur Doppelkopf. Das gibt allen die Möglichkeit, Spielregeln und Spielstrategie zu lernen.

Die Gruppe ist aber auch für neue Interessierte offen, die etwas anderes spielen möchten.

Die Gruppe trifft sich regelmäßig um 18:00 Uhr am ersten Mittwoch des Monats im Wichernhaus an der Pauluskirche in Lenzinghausen und am dritten Dienstag des Monats im Gemeindehaus in Spenge an der St. Martins-Kirche.

Kontakt: Elke Tiemann  
Telefon: 05225-861787

## Tanzen



Der ‚Fröhliche Tanzkreis‘ hat ein vielfältiges Repertoire. In der Gruppe werden Kreis-, Paar-, Square-, Kontra-, Block- und Roundtänze zu internationaler Musik getanzt.

Die Devise ist: Bewegung nach Musik, Freude und Spaß am Tanz und Kommunikation und Geselligkeit.

Ein Partner oder Vorerfahrung sind für die Teilnahme nicht erforderlich. Die Tanzschritte werden immer angesagt.

Die Gruppe trifft sich alle 14 Tage montags von 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr im Gemeindehaus Mantershagen.

Kontakt: Monika Kunert  
Telefon: 05225-3671

## Theater und Literatur



Eine Gruppe mit zwei Standbeinen. Im Bereich Literatur sucht sich die Gruppe Bücher, die Lust machen zu lesen, um sich dann nach einer Zeit des Lesens zu einem

Gedankenaustausch im Gemeindehaus in Hücker-Aschen zu treffen.

Die Abstände der Treffen sind abhängig vom Umfang der Lektüre. Die Termine liegen in der Regel auf einem Montagabend ab 19:00 Uhr.

Im Bereich Theater wird es pro Jahr drei bis vier Theaterbesuche im Raum OWL geben, wobei das ganze Spektrum von Schauspiel über Oper bis Kabarett in den Blick genommen wird.

Kontakt: Brigitte Wolf  
Telefon: 05225-3897  
E-Mail: [gitte.wolf@gmx.de](mailto:gitte.wolf@gmx.de)

Kontakt: Harald Möser  
Telefon: 05225-79250  
E-Mail: [harald-spenge@t-online.de](mailto:harald-spenge@t-online.de)

## Ferienzeit ist Urlaubszeit



Während der Schulferien stehen die Gemeindehäuser nicht uneingeschränkt zur Verfügung.

Dadurch können sich Verschiebungen bei Termin oder Ort des Gruppentreffens ergeben.

Nähere Auskünfte erhalten Sie auch hierzu bei der jeweiligen Ansprechpartnerin sowie dem Ansprechpartner in der Gruppe oder im Internet unter:

[www.unser-quartier.de/machmit55plus](http://www.unser-quartier.de/machmit55plus)

## Wie ist das mit dem QR CODE?

Das neueste aus den Gruppen kann man nachlesen unter:

[www.unser-quartier.de/machmit55plus](http://www.unser-quartier.de/machmit55plus)

Wer dieses mit einem Tablet oder Smartphone tun möchte, kann die Seite über den QR Code aufrufen.

Dafür braucht man eine App, die den Code lesen kann. Einen QR Code Reader gibt es kostenlos für alle Betriebssysteme (z. B. Android, Apple, Windows) in den jeweiligen App-Stores.



Nach Installation der App ist man in drei Schritten auf der gewünschten Seite:

1. App aufrufen
2. Kamera über QR Code halten
3. mit dem Lieblings-Browser die Inhalte der Seite öffnen

... und los gehts!





Bei Rückfragen wenden  
Sie sich bitte an:  
Pastorin Brigitte Janssens  
Telefon 05225-9994  
oder an das  
Gemeindebüro  
Telefon 05225-859290

Öffnungszeiten:  
Mo, Mi, Fr 9-12 Uhr  
Mo und Do 15-18 Uhr

Gefördert durch die  
Stiftung Meilenstein.



**Diakonie** 

