



## Liebe Bürgerinnen und Bürger, liebe Interessierte im Stadtteil! Hier finden Sie Neuigkeiten von der Hörn, Königshügel und Muffet

Die **Yoga Gruppe** im Begegnungszentrum Haus Hörn nimmt neue TeilnehmerInnen auf: jeden Freitagmorgen von 10.00 bis 11.30 Uhr ist Marie Jose für ein Training bereit. Die Gruppe trainiert sowohl im Sitzen wie auch im Stehen. Bei schönem Wetter findet das Training im Wäldchen am Haus Hörn statt. Melden Sie sich gerne bei Frau Dr. Schmidt per Mail oder Telefon!



## Frühlingskonzert

Flöten- und Klaviermusik

mit Schülerinnen und Schülern von Ricarda Schumann



Samstag, 5. April 2025, 15 Uhr

Haus Hörn, Großer Saal

Eintritt frei

Im Anschluss an das Konzert sammeln wir für UNICEF.

Pluspunkt Begegnungszentrum Haus Hörn, Johannes-von-den-Driesch-Weg 10, 52074 Aachen  
Dr. I. Schmidt 0241 99781104, [begegnungszentrum@haus-hoern.de](mailto:begegnungszentrum@haus-hoern.de)  
Bild: Pinterest

## **Ökumenisches Trauercafé ‚Lichtblick‘**

**ökumenisches Trauercafé ‚Lichtblick‘** ist jeweils am 3. Montag im Monat (Ausnahme gesetzliche Feiertage) für Sie da.

An diesem Nachmittag können Sie sich austauschen, zuhören, schweigen, lachen oder weinen, wie es Ihnen gerade zumute ist. Wir beginnen gemeinsam um 15:00 Uhr und beenden ebenfalls gemeinsam den Nachmittag um 16:30 Uhr. Sie treffen uns im Pfarrheim von St. Sebastian/Hörn, Ahornstraße 51a. Unsere nächsten Termine: 19. Mai und 16. Juni.

An Ostermontag entfällt das Trauercafé.

Das Angebot ist kostenfrei und bedarf keiner vorherigen Anmeldung.

Sie haben Fragen, rufen Sie uns an:

Pfarrerin Bettina Donath-Kreß, Tel.: 0241 47 58 31 63

und Sr. Irmtraud Thurn, Tel.: 0241 88 943 36

## **Gottesdienstangebot unter der Woche**

Am 2. und 4. Dienstag eines Monats lassen wir das Gottes Wort zu uns sprechen. In diesem Gottesdienst findet auch eine Kommunionfeier statt.

Ort: Seitenkapelle von St. Sebastian

Beginn: 16 Uhr.

Sie sind alle herzlich eingeladen zu einer Begegnung mit Gott am:

8. April 2025,

13. Mai 2025

27. Mai 2025,

10. Juni 2025

24. Juni 2025

Die Termine können aber der Website unserer GdG grenzenlos entnehmen:  
<https://gdg-grenzenlos.de/glaube/gottesdienste/>

Am 18. April (Karfreitag) beten wir um 10:30 Uhr den Kreuzweg.

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie bitte an:

## **Hilfe, meine Eltern sind beratungsresistent**

Gesprächsangebot für Angehörige im Begegnungszentrum im Haus Hörn

Für pflegende Angehörige ist es wichtig, gut auf sich selber zu achten, denn nur wenn die pflegende Person gesund bleibt, kann sie der erkrankten Person zur Seite stehen.

Die Gesprächsrunde will Angehörigen die Möglichkeit geben, offen über Probleme und Anforderungen zu sprechen, auch mal zu fluchen und zu lachen.

Die Treffen sind einmal pro Monat geplant.

„Ohne Dich – geht´s nicht!“

Donnerstag, 24.04.2025, 19:00 Uhr

Donnerstag, 22.05.2025, 19:00 Uhr

Donnerstag, 26.06.2025, 19:00 Uhr

## **Zum Start ins neue Jahr setzen wir in der KiTa Brunssumstraße unser Yoga-Angebot für Erwachsene fort:**

### **Liebe Menschen von Hörn, Muffet und Königshügel,**

vermutlich nutzen Sie gelegentlich die Räumlichkeiten des Haus Hörn unter dem Label des Pluspunkt Begegnungszentrums Hörn oder eines seiner Angebote. In Aachen gibt es insgesamt 10 Begegnungszentren und diese haben immer ein gemeinsames Jahresthema. Vielleicht sind Ihnen entsprechende Aktivitäten in den vergangenen Jahren bereits aufgefallen.

Für 2025 ist das Thema:

### **„Gesund älter werden“**

Da sich hinter „gesund“ viel mehr verbirgt als Essen und Bewegung, würde ich mich freuen, gemeinsam mit Ihnen dieses Thema zu bearbeiten, bei dem wir gemeinsam überlegen können, was es für uns bedeutet und wie wir dies an unsere Nachbarinnen und Nachbarn bringen können.

Am 24.11.25 ist der Aktionstag der Aachener Begegnungszentren in der City-Kirche und es wäre schön, wenn wir zeigen könnten, was wir in 2025 zum Thema erarbeitet haben, um vielen Menschen Inspiration zu sein.

Dies können Fotos oder Bilder sein, ein Tanz, der auf der Bühne aufgeführt wird, ein Bewegungsangebot, das mit den BesucherInnen des Aktionstages durchgeführt wird. Vielleicht sogar ein Show-Kochen oder eine Anleitung zum „Lachend-auf-dem-Boden-rollen“.

Alles ist möglich! Sogar ein kleines Budget kann bei der Stadt Aachen abgerufen werden.

Bei einem ersten Workshop haben sich bereits 6 verschiedene Gruppen gebildet:

## **1 Genussgruppe**

Diese Gruppe besteht zwei Familien. Bei einem neuen Termin werden die Hochbeete im Innenhof/Tagespflege im Haus Hörn besichtigt und geplant, welche Materialien und Pflanzen gesetzt werden können um aus der Ernte ein gesundes Mahl zu kochen. Zum eigentlichen Kochen werden alle Projektbeteiligten dabei sein. Für die Pflege der Hochbeete (Gießen und Jäten) soll das Seniorenhaus Hörn beteiligt werden. Frau Schmidt prüft, ob weitere Personen in die Pflege der Beete mit und dem gemeinsamen Genuss eingebunden werden können

## **2 Sitztanzgruppe**

Die Sitztanzgruppe von Frau Schmitz erklärt sich bereit, beim Aktionstag am 24.11.25 in der City-Kirche eine Choreographie vorzuführen. Weitere Teilnehmende können gerne noch dazu kommen. Die Gruppe trifft sich jeden Dienstag um 10:00 Uhr im Haus Hörn.

## **3 Literaturkreis**

Mit einem Ehrenamtlichen wird einen monatlichen Lesekreis entstehen – die genauen Inhalte erfolgen nach Absprache mit Frau Schmidt. Gerne werden weitere Teilnehmende eingebunden!

## 4 Wandergruppe

Zwei Familien haben sich die Planungen für die Hörn von einem Naturführer geben lassen und wollen verschiedenen Wanderungen anbieten. Die Wanderungen werden beworben werden und weitere Interessierte.

## 5 Kulturfahrten

Eine Ehrenamtlerin prüft, welche Veranstaltungen in Aachen mit der ASEAG von der Hörn aus zu erreichen sind. Ggf. sucht sie einen Fahrer für den Ford Transit vom Haus Hörn, um Fahrten zu organisieren.

## 6 Erste Hilfe/Sofortmaßnahmen

Ein Ehrenamtler hat sich bereit erklärt, einen Termin anzubieten, der Sofortmaßnahmen bei gesundheitlichen Notfällen beinhaltet. Am 30 April 2025 findet dies statt.

**Wenn Sie sich an einer der Gruppen beteiligen möchten, melden Sie sich gerne bei Frau Dr. Schmidt: [Begegnungszentrum@haus-hoern.de](mailto:Begegnungszentrum@haus-hoern.de) oder 0241 99 78 11 04**

Frau Dr. Schmidt begleitet und organisiert die jeweiligen Aktivitäten. Werbung, Materialbeschaffung, Raumorganisation, ggf. Fahrdienste und Öffentlichkeitsarbeit sowie Rekrutierung weiterer TN werden ihre Aufgaben sein.



Neues Fundament Bücherschrank, Freiwillige



**STADTTEIL  
KONFERENZ**

HÖRN  
KÖNIGSHÜGEL  
MUFFET

## **Liebe Freundinnen und Freunde unseres Bücherschranks,**

mittlerweile ist unser Bücherschrank repariert und braucht nur noch ein neues Fundament.

Am Samstag, den 26. April treffen wir uns bei hoffentlich gutem Wetter, buddeln ein Loch, gießen das neue Fundament, trinken dabei Kaffee und essen eine Kleinigkeit.

Bitte melden Sie sich bei mir an, damit ich genug Proviant für dieses Aktion planen kann.

Ich freue mich auf Sie alle!

Für die StaKo

Dr. I. Schmidt, C. Plum, H. Bruynswyck



## **Gesundheitliche Notfälle – Auffrischung in freundlicher Atmosphäre**

Informationsveranstaltung mit praktischen Übungen am Mittwoch,  
30.04.2025 von 15.00 bis 17.00 Uhr

Im Rahmen des Projektes „Gesund älter werden“ wird das Begegnungszentrum Hörn insbesondere zu Themen informieren, die für ältere Menschen von Interesse sind, wie z. B. Schlaganfall und Herzprobleme sowie Unfälle.

Mittels praxisnaher Übungen der Reanimation mit der „Übungspuppe“ und dem Defibrillator sollen auch Personen die Fähigkeit erhalten, sicher und sinnvoll Hilfe zu leisten! Dies zeigt uns in der Praxis uns ein erfahrener Übungsleiter.

Wir befassen uns auch mit dem Thema: Wann MUSS Hilfe geholt werden und wie.

Die Auffrischung Ihres Wissens findet statt: |  
Im Pluspunkt Begegnungszentrum im Haus Hörn, großes BGZ.

Diese Veranstaltung ist kostenfrei!

Kaffee und Kekse stehen zur Verfügung!

Anmeldungen verbindlich an: Dr. Ingrid Schmidt, Johannes-von-den-Driesch Weg 10, 52074 Aachen,

Tel.: 0241-99 78 11 04 oder [begegnungszentrum@haus-hoern.de](mailto:begegnungszentrum@haus-hoern.de)

Pluspunkt Begegnungszentrum im Haus Hörn, Dr. Ingrid Schmidt,  
Johannes-von-den-Driesch Weg 10, Tel.: 0241-99 78 11 04 oder  
[begegnungszentrum@haus-hoern.de](mailto:begegnungszentrum@haus-hoern.de)

## **Dance of Life**

Haben Sie Freude an Bewegung?

Tanzen Sie auch gern, trauen sich aber nicht so recht?

Freuen Sie sich über eine Gelegenheit, doch endlich los zu tanzen?

Herzlich willkommen zu Dance of Life, einer kleinen Auszeit für Frauen, immer am zweiten Donnerstag im Monat, 17:00 – 18:30 Uhr, im Saal des Begegnungszentrums Haus Hörn!

Mit einfachen Übungen in Ruhe und Bewegung stärken wir unser Körperbewusstsein, finden Entspannung und genießen beim Tanzen unsere neu gewonnene Bewegungsqualität.

Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur Neugier und Spaß am Tun und Lassen!

Leiterin: Marianne Merbeck, Lehrerin für Dance of Life nach Nadia Kevan und Praktizierende der F. M. Alexandertechnik. Ich freue mich, wenn ich auch Ihnen meine Kenntnisse und Erfahrungen weitergeben darf!

## **Angebote unseres Familienzentrums (April bis Juni 2025)**

**Tageseinrichtung für Kinder und Familienzentrum**

**Brunssumstraße 36**

**52074 Aachen**

**Tel: 0241/83597**

[Sandra.Rehfisch@mail.aachen.de](mailto:Sandra.Rehfisch@mail.aachen.de)

### **1. Bewegungsangebote für Familien**

In Kooperation mit „Futziball“ laden wir ab dem 29.4. Familien mit Kindern in Alter von 3 bis 6 Jahren zu einem ballorientierten Spiel- und Bewegungsangebot ein. Sollten Sie inhaltliche Fragen haben, adressieren Sie diese gerne direkt an [Kita@futziball.de](mailto:Kita@futziball.de) oder schauen auf die Website [www.futziball.de](http://www.futziball.de).

Termine: dienstags von 15.10 bis 15.40 Uhr für Kinder von knapp 3 bis gut 4 Jahren.

Dienstags von 15.45 bis 16.15 Uhr für Kinder von 5 bis 6 Jahren.

Teilnehmerzahl: max. 8 Familien

Treffpunkt: Mehrzweckhalle im 1. OG vom Familienzentrum

Ausrüstung: bequem gekleidet Turnschuhe / Stoppersocken

## **2. Spielgruppe für Kinder unter 3 Jahren**

„**Griffbereit**“ ist ein Sprach- und Bildungsprogramm für Familien mit und ohne internationale Familiengeschichte. In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum laden wir zur Eltern-Kind-Interaktion (gemeinsames Spielen, Singen oder Malen) ein. Dabei haben Sie die Möglichkeit neue Kontakte zu knüpfen, Diversität zu erleben, von- und miteinander zu lernen und gemeinsam Spaß zu haben.

Termine: Der Wochentag (jeweils von 9 bis 10.30 Uhr) ist aktuell noch in Klärung.

Zielgruppe: Familien mit Kindern im Alter von 1 bis 3 Jahren

Teilnehmerzahl: max. 7 Familien

Treffpunkt: Mehrzweckhalle im 1. OG vom Familienzentrum

Ausrüstung: bequeme Kleidung (ggfs. Stoppersocken) und ein Snack für das gemeinsame Frühstück

## **3. Naturerlebnistage für Familien**

Beim **Kräuterspaziergang** am Samstag, den 5.4.2025 können unterschiedlichste Wildkräuter bestaunt, besprochen und zur gemeinsamen Verkostung geerntet werden. An einer wunderschönen Blumenwiese vorbei geht es zum Picknickplatz, an dem aus den geernteten Wildkräutern ein Dipp mit Blütendeko gezaubert wird. Für die, die ein bisschen mehr Spannung mögen, gibt es Baumtippis und ggfs. auf dem „längeren“ Rückweg Gelegenheit zum Klettern im „Hexenwäldchen“.

Am **Samstag, den 10.05.2025**. laden wir herzlich zu einem ganz besonderen Familienausflug ein.

Im Frühling sind die frischen Baumblätter- und Blüten nicht nur wunderschön, sondern auch sehr lecker! Wir bestaunen auf dem Weg verschiedene Baumriesen, sammeln ihre jungen Blätter und stellen anschließend daraus tolle Köstlichkeiten her! Z.B. Lindenblätter-Sushi (vegetarisch), Haselnuss-Blätter-Röllchen und einen wohlschmeckenden Wald-Tee. Dazu gibt es spannende Baum-Geschichte und die Gelegenheit in der Natur zu klettern und zu toben.

Uhrzeit: jeweils 14.30 bis ca. 17 Uhr

Alter der Zielgruppe: jeweils 3 bis 7 Jahre (☺Geschwisterkinder sind herzlich willkommen.)

Teilnehmerzahl: jeweils max. 15 Personen

Treffpunkt: Am Kronenberg biegen Sie bitte auf Höhe des Bücherschranks (Johannes-Ernst-Platz) in die

Straße **AM NEUENHOF** ab. Am Ende dieser Sackgasse befinden sich ausreichend Parkmöglichkeiten. Von dort aus geht's gemeinsam ins Naturschutzgebiet.

#### **4. Musikalischer Workshop für Familien**

Am **Freitag, den 9.5.2025** lädt der Musikpädagoge Moses Christoph Familien mit Kindern im Alter von ca. 3 bis 7 Jahren **von 15.00 bis ca. 16.00 Uhr** zu einem musikalischen Workshop ein. Diese können diverse (ursprünglich afrikanische) Instrumente ausprobieren und in Kombination mit Bewegung & Gesang einen gemeinsamen Rhythmus finden.

Treffpunkt ist in der Mehrzweckhalle (1. OG) des Familienzentrums.

#### **5. Gesundheit und Entspannung**

Wir laden Eltern, Großeltern und Familienangehörige von (Kleinst-) Kindern zu einem „**Erste-Hilfe-Workshop**“ ein.

Sebastian Schlüper von MED-Aachen (Schule für Erste-Hilfe & Notfallmedizin) wird ihnen zeigen

- wie für (Kleinst-)Kindern ein sicheres Umfeld bzw. Zuhause geschaffen werden kann.
- wie erkrankten oder verletzten (Kleinst-)Kindern im Notfall geholfen wird.

Termin: samstags von 9:00 bis ca. 13:00 Uhr (Der Termin steht aktuell noch nicht fest.)

Treffpunkt: in der Mehrzweckhalle im 1. OG unseres Familienzentrums Ausrüstung: bequeme Kleidung und etwas zu trinken

**Yoga** kann unsere körperliche Gesundheit verbessern und tut Geist & Seele gut. Es hilft zu entspannen und achtsam zu sein. Zum Reinschnuppern, laden wir interessierte Erwachsene in unseren laufenden Abendkurs ein.

Termine: dienstags (bis einschl. 11.5.2025) von 19:00 bis 20:00 Uhr Treffpunkt: in der Mehrzweckhalle im 1. OG unseres Familienzentrums Ausrüstung: Sportmatte, bequeme Kleidung, etwas zu trinken & für die Tiefenentspannung ggfs. eine Decke Referentin: Dagmar Kaaniche (ausgebildete Yogalehrerin)

Darüber hinaus laden wir Familien mit Kindern im Alter von 4 bis 7 Jahren zu einem gemeinsamen Yoga-Kurs ein.

Termine: nachmittags (Termine gerne auf Anfrage) Treffpunkt: in der Mehrzweckhalle im 1. OG unseres Familienzentrums Ausrüstung: Sportmatte, bequeme Kleidung, etwas zu trinken & für die Tiefenentspannung ggfs. eine Decke

## 6. **Beratung**

**Familienberatung** - Termine nach individueller Absprache Jedes Familienmitglied hat eigene Bedürfnisse, Wünsche und Vorstellungen. Diese zusammenzubringen, sich zu einigen und ein Familienleben zu führen, in dem sich alle gleich wohl fühlen, ist nicht immer leicht. Die Familienberatung bietet einen vertrauensvollen Rahmen, die unterschiedlichen Bedürfnisse Ihrer Familienmitglieder zu besprechen und nach möglichen Wegen zu suchen. Unsere externe Beraterin Lina Lynch (M. Sc. Psychologin & systemische Beraterin) berät Sie gerne zu Ihren persönlichen Anliegen.

- Die Teilnahme an sämtlichen Angeboten unseres Familienzentrums ist kostenfrei.
- Anmeldungen nehmen wir tel. unter 0241-83597 oder per Mail unter [Kita-Brunssumstr@mail.aachen.de](mailto:Kita-Brunssumstr@mail.aachen.de) entgegen.
- Bitte beachten Sie, dass die Aufsichtspflicht während der Eltern-Kind-Angebote bei Ihnen liegt.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß, neue Impulse & inspirierende Begegnungen.

Sonnige Grüße aus dem Familienzentrum,

Monika Kaspar & Sandra Rehfisch

Sandra Rehfisch

FB Kinder, Jugend und Schule

Tageseinrichtung für Kinder und Familienzentrum

Brunssumstraße 36

52074 Aachen

Tel: 0241/83597

[Sandra.Rehfisch@mail.aachen.de](mailto:Sandra.Rehfisch@mail.aachen.de)

**Unterstützung,  
die ankommt**

Wir fördern junge Menschen.  
Wir beraten und unterstützen Eltern.  
Wir schaffen positive Lebensbedingungen für Familien.

[www.familie-aachen.de](http://www.familie-aachen.de)

stadt aachen

## Lesekreis!

Im Rahmen des Projektes „Gesund älter werden“ soll im Pluspunkt Begegnungszentrum Hörn ein neuer **Lesekreis** entstehen.

Bevor sich dieser Kreis gründet, ist es zunächst notwendig, dass sich die prinzipiell interessierten Personen treffen, um zu planen, ob sich dieser Kreis mit gemeinsamen Lesen, der Vorstellung von Büchern, der Sammlung und Rezeption von Kurzgeschichten oder der Besprechung von klassischer Literatur oder Belletristik befassen möchte.



Sie sind herzlich eingeladen:

**Das Gründungstreffen findet statt am Mittwoch, den 7.  
Mai 2025 um 15.00 Uhr im Pluspunkt Begegnungszentrum  
Hörn.**

Lesen verbindet und lässt uns Horizonte erkennen!

Bitte melden Sie sich gerne an:

Dr. I. Schmidt

[begegnungszentrum@haus-hoern.de](mailto:begegnungszentrum@haus-hoern.de) oder 0241 99 78 11 04

*Jetzt Stand  
anmelden  
vor der eigenen Garage*

STADTEIL  
KONFERENZ

HÖRN  
KÖNIGSHÜGEL  
MUFFET



# *Garagenflohmarkt auf Hörn, Königshügel, Muffet*



*Samstag, 17. Mai 2025 von 10 bis 16 Uhr*

Anmeldung bitte bis 1. Mai 2025. Alle BewohnerInnen von Hörn,  
Königshügel und Muffet können einen eigenen Stand rund um ihr Haus  
anmelden unter: [Begegnungszentrum@haus-hoern.de](mailto:Begegnungszentrum@haus-hoern.de)

oder 0241/99 78 11 04

**Wir freuen uns auf Sie!**

## **Garagenflohmarkt am Samstag, 17. Mai 2025:**

Für 2025 sucht die Stadtteilkonferenz Personen, die sich bereit erklären, Flyer in ihren Straßen zu verteilen. Frau Plum und Frau Schmidt hatten dies beim letzten Markt mit einigen Standbetreiberinnen und -betreibern besprochen. Melden Sie sich bitte bei Frau Schmidt im Begegnungszentrum an. Die Anmeldung für einen eigenen Stand kann dabei auch erfolgen!

## **Boule-Spaß- Tournier**



## **Sie würden gerne zum Spaß Boule spielen?**

Im Rahmen des Projektes „Gesund älter werden“ organisiert das Pluspunkt Begegnungszentrum Hörn ein

### **Boule-Spaß-Tournier!**

Am Mittwoch, den 4. 6.2025 treffen wir uns um 15:00 an der Boule-Bahn im Wäldchen am Haus Hörn

## **Viel Spaß!**

Bitte melden Sie sich formlos an unter [Begegnungszentrum@Haus-hoern.de](mailto:Begegnungszentrum@Haus-hoern.de) oder unter 0241 99 78 11 04

Pluspunkt Begegnungszentrum Hörn, Johannes-von-den-Driesch-Weg 10, 52074 Aachen  
Dr. I. Schmidt, 0241/99 78 11 04, [begenungszentrum@haus-hoern.de](mailto:begenungszentrum@haus-hoern.de)

Es werden **ehrenamtliche Helferinnen und Helfer** gesucht: Das  
Seniorenzentrum Hörn bietet Ihnen gerne ein passendes Ehrenamt an! Melden  
Sie sich bitte per Mail bei: [begegnungszentrum@haus-hoern.de](mailto:begegnungszentrum@haus-hoern.de)

Es werden noch immer freiwillige Helfer und Helferinnen gesucht, die bei der  
Erstellung des neuen Fundamentes für unseren Bücherschrank behilflich sind.  
(Buddeln und Bauen!) Melden Sie sich gerne bei Frau Dr. Schmidt:  
[Begegnungszentrum@haus-hoern.de](mailto:Begegnungszentrum@haus-hoern.de) oder telefonisch: 0241 99 78 11 04