

Nach Terminvereinbarung: Sprechstunde der Allgemeinen Sozialberatung

Beratung bei sozialen, & finanziellen Problemen, Unterstützung bei Unklarheiten im Umgang mit Ämtern und Behörden. Ansprechperson: Simon Tollhausen (ASB Mitte /aufsuch. Seniorenberatung)
Terminvereinbarung unter: Tel. 0151 744780 oder Mail: simon.tollhausen@caritas-ms.de

Offene Sprechstunde der Quartiersentwicklung

Fragen rund um das Leben im Quartier: Pflege, Mobilität, Aktivitäten, Engagement, Veranstaltungen, Platz für ihre Ideen und Unterstützung in der Umsetzung, Vermittlungsberatung zu für Sie relevanten Diensten, Anbietern und Beratungsstellen. Ansprechperson: Nicole Rolfsen (Quartiersentwicklerin), Tel. 0251 53 009 429 oder nicole.rolfsen@caritas-ms.de

Spielegruppe

Hier können Sie bei Rummikub "spielend" neue Menschen aus dem Quartier kennenlernen!
Diese Gruppe findet immer am 1. und 3. Dienstag im Monat statt.

Kostenlose Vorsorgeberatung

Qualifizierte Beratung rund um Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung.
Eine vorherige Anmeldung und Terminabsprache unter Tel. 0157 37275431 (ggf. AB)
ist notwendig, da es sich um eine Einzelberatung handelt!

Mittagstisch in der Alten Bücherei / St. Stephanus

Organisiert durch den Verein Kinderdorf Obala Kamerun e.V. findet alle 14 Tage ein Mittagstisch in der Alten Bücherei (Stephanuskirchplatz 4) ein statt. Eine Anmeldung bis mittwochs, 12:00 Uhr vor dem Veranstaltungstermin im Pfarrbüro St. Stephanus unter der Tel. 0251 73523 ist notwendig.

Frauengruppe "Die Donnerstagsfrauen"

Frei nach dem Motto *"Zusammen ist frau weniger allein"* treffen sich Frauen aus dem Quartier, um miteinander in den Austausch zu kommen, neue Frauen aus der Nachbarschaft kennenzulernen, Kaffee zu trinken oder um gemeinsam etwas zu unternehmen (z.B. Spaziergänge, Konzertbesuche...). Die "Donnerstagsfrauen" freuen sich über neue Gesichter in ihrer Runde!

Spaziertreff

Wir gehen - alle 14 Tage - gemeinsam am Aasee spazieren. Eine gute Gelegenheit, um frische Luft zu tanken und neue Kontakte im Quartier zu knüpfen. Wir treffen uns am Quartiersbüro und nach einer kurzen Vorstellungsrunde geht es auch schon los! Bei Regenwetter fällt das Angebot aus.

Boule Treff

Lust auf eine Runde Boule in netter Gesellschaft? Dann kommen Sie doch vorbei! Egal, ob du das Spiel gerade entdeckst oder schon ein/eine erfahrene Spieler:in bist - bei uns steht der Spaß im Mittelpunkt! **Achtung** neuer Spielort: Boulefläche Theo-Breider-Weg 1

Lernwerkstatt: "Smart am Phone"

Gemeinsam in der Gruppe digitale Kenntnisse verfeinern und bereits erworbenes Wissen anwenden, um zusammen "Smart am Phone" zu sein. Aktuell sind alle Plätze dieses Angebots belegt (Warteliste)

Kostenloses Themenworkshops und Gastvorträge zu den Themen:

DB-Navigator, elektronische Patientenakte (ePA), Pflegegrad: Schritt für Schritt erklärt, Gesundheits- & Pflegeinformationen im Netz finden, Gemeinsam: Soziale Beziehungen stärken, Entspannung mithilfe des Smartphones, Online-Apotheke & E-Rezept verstehen

Im Rahmen des Projekts "Gemeinsam digital: Wege zur Gesundheit & Selbstbestimmung im Alter" (gefördert durch die Techniker Krankenkasse und mit Unterstützung des Gesundheitsamtes der Stadt Münster) findet eine 20teilige Veranstaltungsreihe von Juni bis September mit Themenworkshops zu digitalen Gesundheitsanwendungen und Informationsvorträgen im Quartiersbüro statt. Informationen dazu können Sie dem gesondertem Veranstaltungsflyer entnehmen, der vor dem Quartiersbüro ausliegt oder auf der Internetseite der Caritas (www.caritas-ms.de) finden. Eine vorherige Anmeldung ist aufgrund begrenzter Teilnahmepätze notwendig!

Quartiersentwicklung Aaseestadt und Pluggendorf

Angebote August 2025



Aaseestadt und Pluggendorf

**Begegnung, Beratung, digitale Weiterbildung,
Selbsthilfe, soziales Engagement, Gemeinschaft**

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

**August
2025**

 **ohne vorherige
Anmeldung**

 **Anmeldung
erforderlich**

 **wöchentlich**

 **regelmäßig im
Monat**

 **einmalig**

**Weitere
Informationen auf
der Rückseite**



 **Sprechstunde
Allgemeine
Sozialberatung**
04.08., 11.08.,
18.08., 25.08.
14:00-16:00 Uhr
(mit Terminvergabe)

 **Offene Sprechstunde
Quartiersentwicklung**
05.08., 11.08.,
18.08., 25.08.
10:00-12:00 Uhr

 **Vorsorgesprechstunde
(Vorsorgevollmacht /
Patientenverfügung)**
27.08., 9:00-12:00 Uhr

nur nach Terminvergabe weitere
Informationen siehe Rückseite!

 **Spaziertreff**

14.08., 28.08.
10:00 bis 12:00 Uhr
Achtung:
Findet bei Regenwetter nicht statt

 **Gemeinsam digital:
Gesund & selbstbestimmt
im Alter** 
**Digitale Helfer
unterwegs:
DB-Navigator**
01.08., 10:00-11:30 Uhr

 
**Gemeinsam digital:
Gesund & selbstbestimmt im
Alter**
**Gastvortrag
Pflegegrad: Schritt
für Schritt erklärt**
18.08.,
14:00-15:00 Uhr
weitere Informationen siehe
Rückseite!

 **Boule Treff**
05.08., 12.08.,
19.08., 26.08.
ab 10:30 Uhr
Treffpunkt: Boulefläche
Theo-Breider-Weg 1
(hinter den Sportanlagen
Sentruper Höhe)

 **Gemeinsam digital:
Gesund & selbstbestimmt im Alter** 
**Gesundheits- &
Pflegeinformationen im
Netz finden**
(Kursgruppe 1)
20.08., 14:00 - 15:30 Uhr
**Entspannung mithilfe
des Smartphone**
27.08., 14:00-15:30 Uhr
weitere Informationen
siehe Rückseite

 **Mittagstisch
14-tägig:**
07.08., 21.08.
12:00 bis 13:30 Uhr

Alte Bücherei,
Stephanuskirchplatz 4,
Anmeldung unter
Tel. 0251 73523

 **Gemeinsam digital:
Gesund & selbstbestimmt
im Alter** 
**Vortrag:
Die elektronische
Patientenakte (ePA)**
08.08., 10:00-11:30 Uhr
**Gesundheits- &
Pflegeinformationen
im Netz finden**
(Kursgruppe 2)
22.08., 10:00-11:30 Uhr

 **Gemeinsam digital:
Gesund & selbstbestimmt
im Alter** 
**Gastvortrag
GemEinsam: Soziale
Beziehungen stärken**
26.08., 14:00-15:00 Uhr
weitere Informationen
siehe Rückseite!

 **Spielegruppe**
1. und 3. Di. im Monat:
05.08., 19.08.
15:00-17:00 Uhr

 **Smartphone
Sprechstunde**
13.08., 27.08.
Einzeltermin,
Start je um 16:00
oder 17:00 Uhr

 **Frauentreff
"Donnerstagsfrauen"**
entfällt im August,
nächster Termin:
04.09.,
15:00-17:00 Uhr

**Lernwerkstatt
"Smart am Phone"**
07.08.,
14:00-15:30 Uhr

 **Gemeinsam digital:
Gesund & selbstbestimmt
im Alter** 
**Online-Apotheken &
E-Rezept verstehen**
29.08., 10:00-11:30 Uhr

weitere Informationen
siehe Rückseite!