



© LIGHTFIELD STUDIOS / Fotolia



© iStock.com/kate-sept2004

## Kontakte knüpfen Aktiv gegen die Einsamkeit

### Fühlen Sie sich bei folgenden Aussagen angesprochen?

- Ich hatte schon lange keinen Besuch mehr.
- Es ist ewig her, dass ich ein längeres Gespräch geführt habe.
- Ich habe schon lange nicht mehr gelacht.
- Ich möchte einfach mal wieder mit jemandem plaudern.
- Schon lange habe ich kein Spiel mehr zu zweit gemacht.
- Ich würde gerne mit jemandem in Erinnerungen schwelgen.
- Ich schöpfe Energie aus dem Zusammensein mit Menschen.

### Was können Sie tun?

Der erste Schritt liegt bei Ihnen, sich gegen die Einsamkeit zu stellen. Seien Sie mutig und nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

Werden Sie Teil des Projektes PlauderPartner\*in und teilen Sie Ihre Sorgen, Erlebnisse oder Gedanken mit anderen.

In Zusammenarbeit mit den pluspunkt-Begegnungszentren in der Stadt Aachen



Sie haben Fragen an uns? Wir sind für Sie da.

Rufen Sie uns an:  
0241 432-56111

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

**Stadt Aachen**  
Die Oberbürgermeisterin  
Fachbereich Wohnen, Soziales und Integration  
Leitstelle Älter werden in Aachen  
Hackländerstr. 1, 52064 Aachen  
Tel.: 0241 432-56111  
aelterwerden@mail.aachen.de

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



© iStock.com/shapecharge

## Einsamkeit im Alter

PlauderPartner\*in  
Ein Nachbarschaftsprojekt  
der pluspunkt-Begegnungszentren

[www.aachen.de/aelterwerden](http://www.aachen.de/aelterwerden)





## Werden Sie PlauderPartner\*in

- Durch uns werden Sie ermutigt, am Telefon mit unbekanntem Menschen Kontakt aufzunehmen.
- Sie lernen, Gesprächsangebote zu machen.
- Sie werden Ihre Telefonstimme schulen.
- Sie werden feststellen, dass Sie nicht allein von Einsamkeit betroffen sind.

### Menschen brauchen Menschen

Bei diesem Projekt sind die Grenzen zwischen PlauderPartner\*in und Klient\*in fließend, denn jeder kann beides sein.

Laden Sie Ihre Nachbar\*innen und Ihre Bekannten zur Teilnahme am Projekt ein. Tun Sie etwas für sich und für andere. Nehmen Sie die Möglichkeit wahr, sich mit anderen Menschen zu verbinden.

Aus unverbindlichen Kontakten können so regelmäßige Telefonate und auch Freundschaften entstehen.

## Miteinander Für einander

Melden Sie sich gerne bei uns im Begegnungszentrum. Egal, ob Sie angerufen werden möchten oder ob Sie Kontakte pflegen und PlauderPartner\*in werden wollen.

Wir freuen uns über Ihren Anruf!

Pluspunkt-Begegnungszentren sind Orte der Begegnung sowie zum Kennenlernen, Basteln und Diskutieren. Sie bieten Möglichkeiten zu Geselligkeit, Kultur und Bildung. Durch gemeinsames Erleben entstehen Gespräche und Kontakte.

Sowohl die Teilnahme am Projekt als auch die Ausbildung zum\*zur PlauderPartner\*in ist kostenlos.

## Begegnungszentren in Ihrer Nähe

**pluspunkt – Begegnungszentrum Aachen-Mitte  
Evangelische Initiative „Engagiert älter werden“**  
Annastraße 35, 52062 Aachen  
Gunhild Großmann, Tel.: 0241 21155, Fax: 0241 4012546  
info@engagiert-aelter-in-aachen.de  
www.engagiert-aelter-in-aachen.de

**pluspunkt – Begegnungszentrum – Forster Seniorenberatung**  
Am Kupferofen 19, 52066 Aachen  
Christa Lardinois, Tel.: 0241 575972, Fax: 0241 575986  
info@forster-seniorenberatung.de  
www.forster-seniorenberatung.de

**pluspunkt – Begegnungszentrum Aachen-Nord  
Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Aachen-Nord**  
Joseph-von-Görres-Straße 19, 52068 Aachen  
Marianne Kuckelkorn, Tel.: 0241 88916-35  
verbandsarbeit@awo-aachen-stadt.de  
www.awo-aachen.com

**pluspunkt – Begegnungszentrum Aachen-Ost  
Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Aachen-Ost**  
Schleswigstraße 10-16, 52068 Aachen  
Marianne Kuckelkorn, Tel.: 0241 88916-35  
verbandsarbeit@awo-aachen-stadt.de  
www.awo-aachen.com

**pluspunkt – Begegnungszentrum/Senioren  
(Migranten)-Stützpunkt Preuswald  
Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Aachen-Stadt**  
Reimser Straße 84, 52074 Aachen  
Gaby Lang, Tel.: 0241 46337547  
BGZ-Preuswald@awo-aachen-stadt.de  
www.awo-aachen.com

**pluspunkt – Begegnungszentrum am Haarbach  
(im Seniorenzentrum Am Haarbach)**  
Haarbachtalstraße 14, 52080 Aachen  
Karin Prostak, Tel.: 0241 99120-80, Fax: 0241 99120-70  
prostak@amhaarbach.de  
www.begegnungszentrum-amhaarbach.de

**pluspunkt – Begegnungszentrum Hörn – im Haus Hörn**  
Joh.-v.-d.-Driesch-Weg 4, 52074 Aachen  
Dr. Ingrid Schmidt, Tel.: 0241 99781-104, Fax: 0241 99781-170  
begegnungszentrum@haus-hoern.de  
www.haus-hoern.de

**pluspunkt – Begegnungszentrum St. Hubertus am Kronenberg  
Pfarrei St. Jakob**  
Kronenberg 127, 52074 Aachen  
Birgitt Valk, Tel.: 0241 707243, Fax: 0241 707243  
b.valk-begegnungszentrum@gmx.de  
www.pfarrei-sankt-jakob.de