

**Heute liebe ich  
mich selbst**  
In 7 Schritten zur Resilienz

Vortrag & Lesung mit  
**Dr. Bodo Karsten Unkelbach**

Zentrum für seelische Gesundheit  
Klinik Marienheide

**Freitag, 8. November, 19 Uhr**

Egal, welche Ziele wir uns stecken, wenn wir uns nicht selbst lieben, werden wir sie nur halbherzig verfolgen können. Selbstliebe durchdringt das ganze Leben. Dabei geht es bei Bodo Unkelbach nicht um Egoismus, der ein verzerrtes Abbild von Selbstliebe darstellt. Vielmehr spricht der versierte Mediziner über das Wesen der Selbstliebe und deren Bedeutung für ein glückliches Leben. Werte wie respektvoller Umgang und gegenseitige Achtsamkeit gehören dabei ebenso zu den unabdingbaren Werten wie Bedürfnisse erkennen und Resilienz aufbauen.

Die Veranstaltung wird gefördert durch  
Kollektenmittel der Diakonie Rheinland-Westfalen-  
Lippe e.V. „Hilfe für alte Menschen“.

In Kooperation mit der Diakonie im Kirchenkreis  
Lennep, der Gemeinde Lindlar und dem  
Klinikum Oberberg

**Event**

■ **Spielerstag für alle**  
**Sonntag, 10. November,**  
**13-18 Uhr**

Einmal richtig „Spielen satt“  
mit Brettspielen für Familien,  
Singles, Senioren, Paare,  
Newcomer und Alte Hasen  
mit leckerer Bewirtung und  
den Aktiven vom Spielertreff  
am Mittwochabend.



*Brettspiele satt*

Infos bei Thomas Fischer unter 02266/465 666.

**Bühne frei!**

■ **Kabarett „Die Buschtrommel“**  
**Die Satirische (Weih-)Nacht**  
**Sonntag, 15. Dezember,**  
**18.00 Uhr**

Diesmal wie versprochen endlich das Weihnachts-  
programm der beiden Buschtrommler Britta von Anklang  
und Andreas Breiing:  
satirisch und böse,  
in klassischer Unver-  
söhnlichkeit. Genießen  
Sie eine schräge  
Nacht, die in keinem  
Fall still wird.  
Eintritt 12€



*Die Buschtrommel*

■ **Marc Breuer -**  
**„Ich hab´ DIE RUHE WEG“**  
**Ein Kabarettabend für alle**  
**Freunde der Entschleunigung**  
**Freitag, 6. März, 19 Uhr**

Marc B. aus K. hat keine Ruhe  
mehr: Termine, Überstunden  
und E-Mails - die moderne  
Berufswelt und ihre digitalen  
Helfershelfer heizen ihm ganz  
schön ein. Doch das alles ist  
der reine Urlaub, verglichen mit  
dem, was ihn abends zuhause  
erwartet: Die Kinder schreien,  
die Meerschweinchen sind schwanger und die  
Spülmaschine hat einen Systemabsturz.  
Doch Marc B. wird die Ruhe zurückerobern. Ganz be-  
stimmt. Mit einer Sauna-Zehner-Karte, dem neuartigen  
Gemüse-Abo und einem knallharten Entschleunigungs-  
Programm. Der Erfolg ist vorprogrammiert. Seien Sie  
dabei und lernen Sie!  
Marc Breuer ist Kabarettist, Autor und Comedian.  
Auftritte u.a. WDR Mitternachtsspitzen; Senftöpfchen-  
Theater Köln; Quatsch Comedy Club; Pantheon Bonn  
[www.marcbreuer.de](http://www.marcbreuer.de)  
Regie: Lutz von Rosenberg Lipinsky  
Eintritt: 11€, erm. 9€



*Marc Breuer*

**Bühne frei!**

■ **Theater „Die Talentfreien“**  
**mit Drei Mieter und**  
**ein Entführungsfall**  
Komödie von  
Heinz Jürgen Köhler  
**Premiere:**

**Freitag, 13. März, 19 Uhr**  
**Weitere Aufführungen:**  
**Samstag, 14. März und**  
**Sonntag, 22. März, 19 Uhr**

Die lebenslustige Oma Berta  
will sich nicht ins Altenheim  
abschieben lassen. Damit sie ihr Häuschen behalten  
kann, hat sie sich eine sehr illustre Mischung von  
Mietern ins Haus geholt. Aber sie sind nicht die einzi-  
gen, die für kräftig Turbulenzen sorgen, denn auch ein  
zweilichtiger Besucher und die Nachbarin Olga Grantig,  
die das Haus unbedingt für ihre Tochter Melitta möchte,  
und ein entführter Säugling lassen keine Ruhe auf-  
kommen.  
Regie: Ursula Knizia  
Eintritt: 10€, erm. 6€



*Die Talentfreien*

■ **Gastkonzert Duo Magic time**  
**Freitag, 15. November, 19 Uhr (Einlass 18.30 Uhr)**

Im „Hier und Jetzt“ neue sphärische und zeitlose  
Klanglandschaften zu erschaffen ist die Intention  
dieses Duos. Durch die Improvisationskunst der beiden  
Musiker verschmelzen Piano, Synthesizer, Gitarren-  
klänge und perkussive Loops zu immer neuen,  
musikalischen Welten – eine Reise durch unterschied-  
lichste Kulturen und Kontinente, die beim Zuhörer  
Räume zur Reflexion und zum Träumen öffnet.  
Frank Hüttebräuker: Ak.+ El. Guitars,  
Guitar Synthesizer  
Stefan Heidtmann: Piano, Keyboards, Synthesizer  
Eintritt: 10€

■ **Gastkonzert Maxwell Oliveira,**  
**The Brazilian Groove 2020**  
**Freitag, 4. April, 19 Uhr (Einlass 18.45 Uhr)**

Bei diesem Konzert werden Lieder seiner aktuellen CD  
„Água Sangue da Terra“, auf Deutsch „Wasser Blut der  
Erde“, erklingen. Daneben werden Arrangements von  
renommierten brasilianischen Musikern präsentiert.  
Freuen Sie sich auf tolle Stimmung und anspruchsvolle  
brasilianische Musik: Samba, Bossa Nova, Baião,  
Choro, Pop und MPB (Popmusik aus Brasilien).  
Eine unvergessliche Reise nach Brasilien ...  
Eintritt: VVK 10€, erm. 8€ AK 14€, erm. 12€  
[info@maxwell-oliveira.com](mailto:info@maxwell-oliveira.com) Mobil: 0176/9792 0551

**Lesung**

■ **Ansgar Schulz-Mittenzwei:**  
**Aus bergischer Kindheit in**  
**die Welt des Fabulierens**  
**Dienstag, 3. Dezember, 19 Uhr**  
Lesung aus Büchern seines Vaters  
Bernhard Schulz, der in Lindlar in  
der Eichenhofstr. 10 geboren wurde  
und dort aufwuchs. Heitere, besinn-

liche, nachdenkliche und weihnachtliche Kurzge-  
schichten aus dem alten Lindlar erwarten sie an  
diesem Abend.  
Bernhard Schulz war sechs Jahre alt, als in Lindlar  
vor dem Schreibwarengeschäft Oedekoven aus  
einem Wäschekorb der erste „Bergische Volks-  
kalender“ verkauft wurde. Das war vor 100 Jahren,  
Ende 1919.

Von ihm erschienen dann etwa 2.400 Kurzgeschich-  
ten für das Feuilleton und seit 1934 24 Bücher aus  
seiner Feder. In einigen seit 1934 24 Bücher aus  
seiner Feder. In einigen Anthologien ist er versam-  
melt mit so prominenten Namen wie Maxim Gorki,  
Selma Lagerlöf, Oscar Wilde, Heinrich Böll, Hein-  
rich Heine, Hermann Löns, Erich Maria Remarque,  
Frank O'Connor oder gar Elke Heidenreich.  
Eintritt: 10€, erm. 5€  
<http://www.BernhardSchulz.de>

■ **„Immer der Nase nach“**  
**Lesung mit der Autorin Ursula Schröder**  
**aus Kierspe**

**Dienstag, 26. November, 20 Uhr (Saal oben)**  
Keinen Plan, keinen Job, die Ehe im Eimer – Nina  
hat es nicht ganz freiwillig ins Sauerland verschla-  
gen... Mit Herz und Humor erzählt Ursula Schröder  
Geschichten rund um ihre Heimatregion. Der Förder-  
verein Gemeindebücherei verlost anlässlich seines  
20jährigen Bestehens „Weihnachtlich-Literarisches“  
unter den Besuchern des Abends! Veranstalter:  
Förderverein Gemeindebücherei Lindlar e.V.  
Eintritt 10€, VVK in der Gemeindebücherei,  
Tel. 02266/96150

■ **„Feuer im Elysium“**  
**Lesung mit Oliver Buslau**  
**Freitag, 20. März 2020, 20 Uhr (Saal oben)**

Oliver Buslau stellt sein neuestes Buch vor: Klassi-  
sche Musik, Intrigen und Geheimpolitik - ein histo-  
rischer Kriminalroman aus dem Wien des Jahres  
1824 rund um die Uraufführung der legendären  
neunten Sinfonie von Beethoven. Veranstalter:  
Förderverein Gemeindebücherei Lindlar e.V.  
Eintritt 12€, VVK ab Dez. 2019 in der  
Gemeindebücherei, Tel. 02266/96150



*Eichenhofstr. 10*

- **Café Frühstück**,  
immer mittwochs 8.30 - 11 Uhr  
Ihr Frühstück mit Freunden  
und dem schönsten Blick auf Lindlar  
Reservierungen unter 02266/7686  
Pause in den Schulferien
- **Treff für Frauen** - neue Kontakte, neue Ideen,  
gemeinsam etwas unternehmen  
am 2. Mittwoch im Monat, 19 - 21 Uhr  
Ansprechpartnerin Annelore Propach, 02266/1637
- **Spieletreff**, 1. und 3. Mittwoch im Monat,  
jetzt 19 - 22 Uhr  
Kommen, spielen, Spaß haben von 7 bis 90  
Auskunft Thomas Fischer 02266/465 666  
Spieletag am 10.11., 13-18 Uhr im Saal!
- **Spielecafé am Nachmittag**, 1. und 3. Donnerstag  
im Monat, 14.30 - 17 Uhr  
Auskunft Anita Grigo 02266/998 9993  
Spieletag am 10.11., 13-18 Uhr im Saal!
- **Club 50+**, Kaffeetrinken und Tanzen von einfach  
bis anspruchsvoll  
mittwochs 14.30 – 17 Uhr, Auskunft Anita Grigo  
02266/998 9993
- **Literaturcafé**, Donnerstag 21.11., 19 Uhr  
Wir sprechen über das Buch für die Stadt 2019  
„Lügnerin“ von Ayelet Gundar-Goshen und tauschen  
Literaturempfehlungen aus.  
Kontakt Ursula Knizia 02266/470 222
- **RepairCafé**: Reparieren statt wegwerfen -  
Umwelt schützen!  
am 2. Samstag im Monat, 10-13 Uhr, 9.11. und  
14.12.2019, 11.01., 8.02., 14.03. und 11.04.2020  
Reparatur gegen Spende, während Sie gemütlich  
Kaffee trinken. Organisiert von Weitblick in Koopera-  
tion mit Lindlar Verbindet e.V. (Tel 02266/440 7204,  
Mail lindlar@gemeinsam-in-oberberg.de)  
Helferinnen und Helfer in Reparatur und Service  
hochwillkommen! Kommen Sie einfach mal vorbei!



**\*Fit in den Tag\***  
Dienstag 9.00-9.45 Uhr, Start am 5.11.2019  
7 ÜE für 42€  
Ganzkörpertraining in der Gruppe für jedes Alter zur  
Kräftigung, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und  
Prävention. Eine eigene Matte wird benötigt.  
Anmeldungen und Infos bei Anja Huth,  
Tel. 0173/4673550

**Yoga auf dem Stuhl**  
Yoga im Alter!? Wer glaubt Yoga ist nur etwas für junge,  
sportliche Menschen, der täuscht sich. Jeder kann von  
den zahlreichen positiven Wirkungen profitieren. Gerade  
für Späteinsteiger sind viele Asanas genau richtig, um  
Lebenslust und Vitalität zu steigern. Erlebe die Tiefe  
des Yogas bei den Übungen auf einem Stuhl.  
Donnerstags (14tägig/in gerader Woche)  
15.30 - 17 Uhr, 10€ je Einheit  
Info/Anmeldung bei Tina Schacky, Yogalehrerin,  
02266/4630746

**Kundalini Yoga/Faszio-Yoga mit Yvonne Vogel**  
Kundalini Yoga ist ein meist dynamischer Yogastil, mit  
Fokus auf einer bewussten Atemführung, einer tiefen  
Entspannung und Meditationspraxis. Wirkungsweise:  
Ausrichtung und Kräftigung der Wirbelsäule, Verminde-  
rung von Stress und deren Auswirkungen, Stärkung des  
Nerven- oder Immunsystems, Auflösung von Muske-  
lungleichgewichten, Anregung bestimmter Drüsen oder  
Organe, Überwindung von Ängsten, Verfeinerung des  
Bewusstseins uvm. Der Kurs ist fortlaufend und der  
Einstieg jeder Zeit möglich, auch ohne Vorkenntnisse.  
Donnerstag 18 Uhr-19.30 Uhr  
Kosten: 10€ pro 1,5 Std., 10er Karte 100€  
Info/Anmeldung bei Yvonne Vogel, Kundalini Yogalehre-  
rin KRI, 02266/9014179

**Erwerb der Sportbootführerschein Binnen und See  
und der Funkzeugnisse UBI/SRC**  
Regelmäßiges Kursangebot  
Infos bei Werner Koch, 02207/6994  
www.bootsfuehrerschein-kurse.com  
info@bootsfuehrerschein-kurse.com

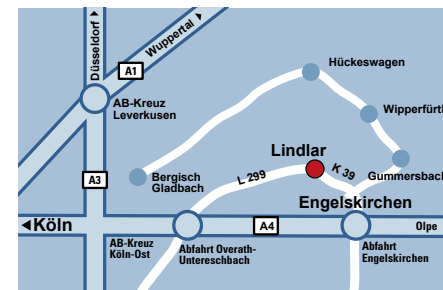
**Kochkurs Vollwert/Vegetarisch**  
1. Montag im Monat, 18 Uhr  
Kursgebühr 50€ (für 6 Einheiten) + Materialkosten  
Marlies Wilbers (Ernährungsberaterin), 02266/8869,  
m.wilbers.ernaehrungsberaterin@web.de

**WEITERE KURSE FINDEN SIE AUF UNSERER  
HOMEPAGE [www.jubilae-forum.de](http://www.jubilae-forum.de)**



**Eine Initiative der  
Evangelischen Kirchengemeinde Lindlar**  
Auf dem Korb 21  
51789 Lindlar  
02266/5276  
[www.jubilae-forum.de](http://www.jubilae-forum.de)

**Kontakt**  
Ursula Knizia (Kordinatorin)  
02266/470 222  
[jubilae-forum@ev-kirche-lindlar.de](mailto:jubilae-forum@ev-kirche-lindlar.de)



gefördert durch:



## Jubilae Forum



Gestaltung: bühmeier & kramer, Wermelskirchen  
Foto Titel: Breuer, Thomas Fischer, Manfred Wolff  
Foto Innen: © Dr. Bodo Karsien Unkelbach, Thomas Fischer, Buschtrommel,  
Breuer, Schuiz-Mittenzwei, Manfred Wolff

**18. Programm**  
**November 2019 – April 2020**

**Eine Initiative der  
Ev. Kirchengemeinde Lindlar**

## Kunst

Art Connect – Zeitgenössische Kunst im Jubilate-  
Forum erleben in Kooperation mit der galerie m  
beck/comebeck fine art  
Ausstellung 3: Elke Jungbluth noch bis 20. April 2020  
Die Öl- und Acrylwerken der Künstlerin Elke Jungbluth  
sind von energiegeladener Farbigkeit und Plakativität  
geprägt, die ins Auge springt. Ihre Werke erzählen  
Geschichten von zwischenmenschlichen Beziehun-  
gen, dem Treiben der Stadt oder von der Weite des  
Meeres und der Galaxie, von Himmel und Erde.