



Programmübersicht Seniorenbüro

Änderungen jederzeit möglich - zu den mit * gekennzeichneten Angeboten liegen im Seniorenbüro, Stuttgarter Straße 12/1, weitere Informationen aus

Öffnungszeiten Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr
Donnerstag von 13 bis 17 Uhr

Kontakt Telefon: 07141 910-2014
E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de
Website: www.ludwigsburg.de/senioren

Kreativität und Spiel

Montag

- 13.30 - 17.00 Uhr Werken mit Holz
mit Hartmut Göller, wöchentlich, Kurfürstenstraße
- 14.30 - 17.00 Uhr Spielenachmittag
mit Maria Susteric, 14-täglich, gerade Wochen
- 14.30 - 16.30 Uhr Männer-Meeting
mit Ivo Leiss, 14-täglich, ungerade Wochen

Dienstag

- 13.00 - 14.30 Uhr **NEU:** Stricktreff Flotte Nadel
mit Jutta Schreiber, wöchentlich, Start: ab 14. Mai
- 14.30 - 16.30 Uhr Gesprächscafé
mit Ellen Mostert, 14-täglich, gerade Wochen
- 18.00 - 20.30 Uhr Frauenverband Courage, offenes Treffen
mit Gertraude Hollstein, im BIBS, 2. Dienstag im Monat

Mittwoch

- 14.00 - 16.00 Uhr Offener Basteltreff
mit Uschi Rothgerber, 14-täglich, gerade Wochen, Anmeldung nicht erforderlich, weitere Infos siehe Vitrine

Donnerstag

9.00 - 11.00 Uhr Frühstückscafé Café L'ink
mit Silke Rapp (Tragwerk e.V.), wöchentlich, Infos im Büro

14.00 - 18.00 Uhr Café L'ink
mit dem Café-L'ink-Team (Tragwerk e.V.; Insel e.V.), wöchentlich, Infos
im Büro

Handy und Computer

Montag

9.00 - 12.00 Uhr Hilfe beim Umgang mit Tablet/Laptop
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit
Anmeldung

10.00 - 12.00 Uhr Handy und Smartphone, Einführung
mit Ruth Fandrich, 14-täglich, gerade Wochen, nur mit Anmeldung

Mittwoch

14.30 - 16.30 Uhr Hilfe beim Umgang mit Tablet/Laptop
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit
Anmeldung

Donnerstag

10.00 - 11.00 Uhr PC-Senioren
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 2. und 4. Donnerstag im
Monat, 30 €/Jahr

11.00 - 12.00 Uhr Internet-Treff
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, pausiert

Bildung und Sprache

Montag

- 9.00 - 10.30 Uhr Englisch, mit Vorkenntnissen
mit Harald Jacobs, wöchentlich, Quartiersbüro, Schorndorfer Str. 43
- 10.30 - 12.00 Uhr Englisch, geringe Vorkenntnisse
mit Helmut Laue, wöchentlich, Quartiersbüro, Schorndorfer Str. 43,
2,50 €
- 14.30 - 16.00 Uhr Französisch Fortgeschrittene
mit Françoise Varl, wöchentlich
- 16.30 - 18.00 Uhr Spanisch, Anfänger
mit Nubia Pinilla, wöchentlich

Dienstag

- 14.00 - 15.30 Uhr * Vorträge: Älter werden - Aktiv bleiben
mit verschiedenen Referent*innen, einmal im Monat,
Infos im Büro, nur mit Anmeldung
- 14.00 - 15.00 Uhr Englisch für Anfänger
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €
- 14.30 - 16.00 Uhr * Vorträge: Württembergische Geschichte
mit Susanne Roller, einmal im Monat, Infos im Büro
- 15.15 - 16.15 Uhr Englisch mit Vorkenntnissen
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €
- 15.45 - 17.15 Uhr Spanisch, Konversation
mit Rocio Tetz, wöchentlich, 2,50 €

Mittwoch

9.15 - 10.45 Uhr Englisch, Konversation
mit Inge Kupferer, wöchentlich

10.00 - 11.30 Uhr Spanisch, Konversation
mit Jaqueline Santoro, wöchentlich

Donnerstag

10.00 - 11.30 Uhr Gesprächskreis Philosophie
mit Ralf Bald, 1. und 3. Donnerstag im Monat

14.00 - 15.30 Uhr Englisch, Konversation
mit Violet Ayasse, wöchentlich

Freitag

10.00 - 11.30 Uhr Englisch, Konversation
mit Gertrud Hübner, Vertretung: Herr Schiffer, wöchentlich,
14-täglich, ungerade Wochen

14.00 - 15.30 Uhr Französisch, Fortgeschrittene
mit Ingrid Kuhlmann, wöchentlich

Musik und Tanzen

Montag

16.30 - 18.00 Uhr Linedance, Fortgeschrittene
mit Gabi Strobel, Anmeldung beim DRK (Frau Streck unter 07141 121 -
225)

Dienstag

18.00 - 20.00 Uhr Gesangsgruppe, Schlager, Rock, Pop,..
mit Gehard Hofmann, wöchentlich

Mittwoch

- 14.00 - 16.30 Uhr Städtischer Seniorenchor
mit Rita Martin, wöchentlich
- 19.00 - 20.30 Uhr Mantren-Singen
mit Werner Heitzmann, 1., 2., 3., 5. Mittwoch im Monat, 5 €
- 19.00 - 21.00 Uhr Friedenstänze
mit Werner Heitzmann, 4. Mittwoch im Monat, 5 €

Donnerstag

- 18.00 - 19.30 Uhr Griechische Tänze
mit Maria Loudarou, wöchentlich, Spende

Biografie- und Gedächtnisarbeit

Mittwoch

- 9.30 - 11.00 Uhr Gedächtnistraining
mit Gudrun Buck und Karin Baumgartner, wöchentlich
- 14.00 - 15.30 Uhr Fit von Kopf bis Fuß (ab 31.01.2024)
mit Christine Becker, 14-täglich, ungerade Wochen

Bewegung und Entspannung

Montag

- ab 10.00 Uhr Spazierengehen
mit Gerda Arnold, wöchentlich,
Treffpunkt Spielplatz Daimlerstraße
- 10.00 - 11.30 Uhr Nordic-Walking
mit Sylvia Irmgard Rohrbach, wöchentlich
- 14.30 - 15.30 Uhr Gymnastik für Seniorinnen und Senioren
mit Rosemarie Engel, wöchentlich, 3 €

Dienstag

- 10.00 - 11.00 Uhr **NEU:** Ganzkörpertraining im Freien
mit Annett Schütze, wöchentlich, Bärenwiese, 5 €, Start: 9. April
- 11.15 - 12.15 Uhr Sanftes Ganzkörpertraining (Ü60)
mit Annett Schütze, wöchentlich, 5 €
- 11.15 - 12.15 Uhr Sanftes Ganzkörpertraining (Ü60)
Workshop Schwerpunkt Rücken
mit Annett Schütze, 5-mal: 20., 27. Februar, 5., 12., 19. März, 25 €
- 14.30 - 15.30 Uhr Gymnastik Poppenweiler
mit Agnes Pfeiffer, wöchentlich, Ferienzeiten, Kelter, 3 €
- ab 14.30 Uhr Boule
mit Gertrud Hübner, wöchentlich, Ratskellergarten

Mittwoch

- 9.30 - 10.30 Uhr Qigong
mit Helmut Berger, wöchentlich, 5 €
- ab 10.00 Uhr Spaziergehen
mit Jörg Seebaß, 3. Mittwoch im Monat,
Treffpunkt: Oststraße 3
- 13.00 - 17.00 Uhr Wandern (ca. 2,5 bis 3 Stunden)
mit Herbert Heske, Treffpunkt erfragen: 07141 74721
- 14.00 - 16.00 Uhr Bewegungscafé
mit Leonore Boll, wöchentlich, 3 €
- 17.30 - 18.30 Uhr Qigong - exklusiv für Fortgeschrittene
mit Helmut Berger, wöchentlich, 5 €

Donnerstag

- ab 14.30 Uhr Boule
mit Gertrud Hübner, wöchentlich, Ratskellergarten
- 16.00 - 19.30 Uhr Tischtennis
mit Klaus Schmiederer, wöchentlich, Erlöserkirche/ Weststadt, Infos
im Büro, 1 € Spende/Kirche

Freitag

- 14.30 - 15.30 Uhr Sitzgymnastik
mit Annett Schütze, wöchentlich, 4 €
- 16.30 - 17.15 Uhr Beckenbodengymnastik
mit Angela Pim, wöchentlich, Ferienzeiten
- 17.15 - 17.45 Uhr Zumba Gold
mit Angela Pim, wöchentlich, Ferienzeiten

Projekte

* Digitalpatenschaft plus

in der eigenen Wohnung, individuell, kompetent, ehrenamtlich, inklusive Leih-Tablet
Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder
per E-Mail: s.bauer@ludwigsburg.de

* Beratung zur Wohnungsanpassung

Barrieren abbauen, Alltag erleichtern, Eigenständigkeit fördern und erhalten
Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-3131 oder
per E-Mail: wohnungsanpassung@ludwigsburg.de

* Tipps und Informationen für ältere Menschen mit kleinem Geldbeutel

Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung, Informationen über Ludwigsburg Card und
Gutscheinheft, Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen, Wohngeld, Grundsicherung
Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder
per E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de

* Treffpunkt Kino im Luna-Lichtspieltheater

Einmal monatlich werden Filme donnerstagnachmittags gezeigt und von Margrit Richter und
Daniel Gachstätter (Filmpädagoge) anmoderiert, Infos im Büro
Kartenreservierung und Vorverkauf unter: www.kinokult.de oder unter: 07141 688688

Vortragsreihe "Älter werden - Aktiv bleiben"

Dienstag

23. April 2024
14.00 - 15.30 Uhr
Fahreignung - (K)eine Frage des Alters
Referent: Jens Jäger
(Referat Prävention des Polizeipräsidiums Ludwigsburg)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

7. Mai 2024
14.00 - 15.30 Uhr
Kühle Tipps für heiße Tage
Referent: Lea Wilde
(Kommunale Gesundheitsförderung der Stadt Ludwigsburg)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

11. Juni 2024
14.00 - 15.30 Uhr
Workshop Gedächtnistraining - Geistig fit bleiben
Referent: Alexander Gaiß
(BV Gedächtnistraining e.V.)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Vortragsreihe "Württembergische Geschichte"

Dienstag

16. Apr. 2024
14.30 - 16.00 Uhr
König Wilhelm I.
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

14. Mai 2024
14.30 - 16.00 Uhr
König Karl
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

18. Juni 2024
14.30 - 16.00 Uhr
König Wilhelm II.
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei