



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

- 10.00 - 11.30 Uhr **NEU:** Kreativ Gesprächskreis Bild-Wort-Dialog
mit Reinhard Rümmele, 14-täglich, Beginn ab: 23. September
- 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

Dienstag

- 13.00 - 14.30 Uhr Stricktreff Flotte Nadel
mit Jutta Schreiber, wöchentlich
- 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

10.00 - 12.00 Uhr **NEU:** Workshop Scherenschnitt
mit Jeannette Edler, Blockangebot, Beginn ab 19. September, weitere Termine: 20./ 26./ 27.09.

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 - 10.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und 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

10.30 - 12.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

Mittwoch

- 14.30 - 15.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung
- 15.30 - 16.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und 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

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
- 14.30 - 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 €
- 16.30 - 17.30 Uhr Englisch für Fortgeschrittene
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €

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 Rolf Bald, 1. und 3. Donnerstag im Monat
- 14.30 - 16.00 Uhr Englisch, Konversation
mit Violet Ayasse, wöchentlich

Freitag

- 10.00 - 11.30 Uhr Englisch, Konversation
mit Gertrud Hübner, Vertretung: Herr Schiffer,
14-täglich, gerade 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 „Palais Singers“ (Schlager, Rock, Pop ...)
mit Gehard Hofmann, wöchentlich

Mittwoch

14.00 - 15.30 Uhr Städtischer Seniorenchor
mit Rita Martin, wöchentlich

19.00 - 20.30 Uhr Mantren-Singen
mit Werner Heitzmann, 1., 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

Montag

14.00 - 15.30 Uhr **NEU:** Der Biografische Salon "Erzähl`mir von dir ..."
mit Dagmar Dannwolf und Hans Kahlau, wöchentlich,
Beginn ab 7. Oktober, 6 Termine in Folge

Mittwoch

9.30 - 11.00 Uhr Gedächtnistraining
mit Gudrun Buck und Karin Baumgartner, wöchentlich

14.00 - 15.30 Uhr Fit von Kopf bis Fuß
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 Ganzkörpertraining im Freien
mit Annett Schütze, wöchentlich, Bärenwiese, 5 €
- 11.15 - 12.15 Uhr Sanftes Ganzkörpertraining (Ü60)
mit Annett Schütze, wöchentlich, 5 €
- 14.30 - 15.30 Uhr Gymnastik Poppenweiler
mit Agnes Pfeiffer, wöchentlich, Ferienzeiten, Kelter, 3 €
- ab 15.00 Uhr Boule
mit Gertrud Hübner, wöchentlich, Ratskellergarten

Mittwoch

- 9.30 - 10.30 Uhr Qigong
mit Helmut Berger, wöchentlich, 5 €
- ab 10.00 Uhr Spazierengehen
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 15.00 Uhr Boule
mit Gertrud Hübner, wöchentlich, Ratskellergarten
- 15.30 - 16.30 Uhr Gymnastik für Frauen 55+
mit Anneliese Fink, wöchentlich, Ferienzeiten, 3 €
- 16.00 - 19.30 Uhr Tischtennis
mit Klaus Schmiederer, wöchentlich, Erlöserkirche/ Weststadt, Infos
im Büro, 1 € Spende/Kirche

Freitag

- 16.30 - 17.15 Uhr Beckenbodengymnastik
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

* 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

Aktionen

Donnerstag

19. September
14.00 - 15.00 Uhr

Lesung mit Musik "Auf der Schaukel des Lebens"
Leitung: Angela Brock und Gerhard Hofmann mit den
Palais Singers
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

8. Oktober
14.00 - 15.30 Uhr

Training: Sicher unterwegs mit dem Rollator
Referentin: Roberta Kristen
(Fachberaterin der Fa. Gross - Sanitätshaus und Orthopädietechnik)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Montag

28. Oktober
14.00 - 15.30 Uhr

Selbstbehauptungskurs für ältere Frauen
Referentin: Sonja Bauer
(Diplom-Sozialarbeiterin und Mitarbeiterin des Seniorenbüros Stadt
Ludwigsburg)
nur mit Anmeldung, im Clubraum, Eintritt frei, 3 Termine in Folge:
28.10. / 4.11. / 11.11.

Veranstaltungen des Pflegestützpunktes

Freitag

20. September
16.00 - 18.00 Uhr

Einfach Singen
in Kooperation mit demenzTalk Ludwigsburg
nur mit Anmeldung unter 07141 910-3123 oder
pflgestuetzpunkt@ludwigsburg.de, im Saal, Eintritt frei

Montag

23. September
10.00 - 11.30 Uhr

Demenzpartner-Schulung
Referentin: Corinna Wollandt
(Diplom-Sozialpädagogin und Pflegeberaterin im Pflegestützpunkt
Stadt Ludwigsburg)
nur mit Anmeldung unter 07141 910-3123 oder
pflgestuetzpunkt@ludwigsburg.de, im Clubraum, Eintritt frei

Donnerstag

23. September
16.30 - 18.00 Uhr

Wildpflanzenführung für Menschen mit Demenz und ihre
Angehörigen
Referentin: Anamaria Zube-Pop
(Kräuterpädagogin)
nur mit Anmeldung unter 07141 910-3123 oder
pflgestuetzpunkt@ludwigsburg.de, Treffpunkt am
NaturInfoZentrum Casa Mellifera, Hungerberg 2, 71642
Ludwigsburg, Eintritt frei

*** Anlaufstelle für Menschen mit Behinderung**

Bürgerinnen und Bürger bekommen Hilfe, wenn städtische Einrichtungen nicht barrierefrei erreicht werden können. Auch Fragen zum Thema Barrierefreiheit werden geklärt.

Terminvereinbarung unter: 07141 910-3031

*** Beratung durch EUTB**

Dieses Beratungsangebot richtet sich an Menschen mit Behinderungen, von Behinderung bedrohte oder chronisch kranke Menschen. Die Beratung ist kostenlos.

Jeden 1. Freitag im Monat wird die Beratung von 13 bis 16 Uhr angeboten.

Eine telefonische Terminvereinbarung unter 07141 4883201 ist vorab erforderlich.

*** 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

*** Blickpunkt Auge**

Dieses qualitätsgesicherte Angebot von Betroffenen für Betroffene bietet Rat und Hilfe bei Sehverlust. Sprechzeiten: jeden 2. Freitag im Monat von 15.30 bis 18 Uhr

Um telefonische Anmeldung wird gebeten bei Herrn Arne Jöns unter: 07141 6962228 oder mobil unter 01579-2608643

*** Pflegestützpunkt**

Die Mitarbeiterinnen des Pflegestützpunkts informieren und beraten Betroffene, Angehörige und Interessierte über die Themen: Pflegeversicherung, Pflegedienste, rechtliche Vorsorge, Unterstützungsangebote, Hilfsmittel und unterschiedliche Wohnformen. Terminvereinbarung unter: 07141 910-3123

*** Schwerhörigen Beratung**

Frau Andrea Scholz vom Landesverband der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg e.V. bietet jeden zweiten Donnerstagvormittag Beratung rund um das Thema Hören an.

Termine nach Vereinbarung unter 0179-4841015 (Dienstag und Donnerstag von 10 - 14 Uhr). E-Mail: andrea.scholz@hoergeschaedigte-bw.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

Vortragsreihe "Älter werden - Aktiv bleiben"

Dienstag

24. September
14.00 - 15.30 Uhr

Sturzfrei zu Hause leben
Referentin: Melanie Umlauf
(Unfallkasse Baden-Württemberg)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

22. Oktober
14.00 - 15.30 Uhr

Spaziergang durch den Supermarkt:
Zucker und Fett – die Ernährungsstolperfallen
Referentin: Dr. Heike Entenmann
(Dipl. Oecotrophologin)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

12. November
14.00 - 15.30 Uhr

Seniorengerechte Technik im Haushalt
Referentin: Christine Kuhn
(Demenz Support Stuttgart gGmbH)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Vortragsreihe "Württembergische Geschichte"

Dienstag

17. September
14.30 - 16.00 Uhr

Musikhalle
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

15. Oktober
14.30 - 16.00 Uhr

Gasthof Bären
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

19. November
14.30 - 16.00 Uhr

Die Torhäuser früher und heute
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei