



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

Vortragsreihe "Älter werden - Aktiv bleiben"

Dienstag

30. September	Superfood Kräuter, Früchte, Nüsse und Samen
14.00 - 15.30 Uhr	Referentin: Claudia Nafzger (Kräuterpädagogen-Baden-Württemberg e.V.) nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

7. Oktober	Schuldenprävention - Schuldenberatung - Wohngeld
14.00 - 15.30 Uhr	Referent: Alf Scheible (Landratsamt Ludwigsburg) nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

2. Dezember	Schenken und Vererben
14.00 - 15.30 Uhr	Referent: Dr. Wendelin Mayer (Notar) nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Vortragsreihe "Württembergische Geschichte"

Dienstag

16. September
14.30 - 16.00 Uhr
Reihe "Immer Ärger mit den Reichsstädten" -
"Reutlingen"
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

28. Oktober
14.30 - 16.00 Uhr
Reihe "Immer Ärger mit den Reichsstädten" - "Weil der
Stadt"
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

18. November
14.30 - 16.00 Uhr
Reihe "Immer Ärger mit den Reichsstädten" - "Heilbronn"
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Aktionen

Freitag

12. September

14.00 - 17.00 Uhr

Präventiver Tanznachmittag - Tanzbein schwingen oder nur zuhören

Musik: Alleinunterhalter Bernd Gottwald

Leitung: Lea Wilde (Kommunale Gesundheitsförderung) und Tanja Hanussek (Mitarbeiterin Seniorenbüro)

Herzlich eingeladen sind Menschen mit Demenz, Senioren und Angehörige. Menschen mit Gehhilfen, Rollatoren oder Rollstühlen sind ebenfalls ausdrücklich willkommen.

nur mit Anmeldung über (0 71 41) 910 - 4180 oder

L.Wilde@Ludwigsburg.de, im Saal, Eintritt frei

Sonntag

14. September

10.30 - 12.30 Uhr



Tag des offenen Denkmals®

Führung zum Tag des Offenen Denkmals

Referentin und Führung: Susanne Roller (Historikerin und Politologin) und Sophia Clauss (Teamleitung

Seniorenarbeit)

nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Montag

29. September

10.00 - 11.30 Uhr

Kurs Selbstbehauptung - Grenzen kennen und einfordern

Moderation: Sonja Bauer und Horst Baumann

(Frau Bauer ist Mitarbeiterin des Seniorenbüros, Sozialarbeiterin und WenDo-Trainerin; Herr Baumann praktiziert Wing Chun und die Kampfkunst der Achtsamkeit)

nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Beginn 29.09. - 5 Termine in Folge

Donnerstag

9. Oktober

14.00 - 16.00 Uhr

Herbstbasar unserer Kreativgruppen

(Freies Malen, Offener Basteltreff, Stricktreff Flotte Nadel, Werken mit Holz)

im BIBS, Eintritt frei

Projekte

* Digitalpatenschaft plus

in der eigenen Wohnung, individuell, kompetent, ehrenamtlich, inklusive Leih-Tablet exklusiv für Ludwigsburger Bürger

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

Veranstaltungen des Pflegestützpunktes

Dienstag

* Demenzprojekt "Zeit zu zweit" - Spaziergang

Favoritepark

Treffpunkt: Eingang Reuteallee 46

12. August
14.00 - 15.00 Uhr

Moderation: Pflegeberaterin im Pflegestützpunkt Stadt Ludwigsburg

nur mit Anmeldung unter 07141 910-3123 oder pflegestuetspunkt@ludwigsburg.de, Eintritt frei

Montag

Pflegebedürftig - Was nun?

Infoveranstaltung für pflegende Angehörige, Betroffene und Interessierte

20. Oktober
16.00 - 18.00 Uhr

Moderation: Pflegeberaterin im Pflegestützpunkt Stadt Ludwigsburg

nur mit Anmeldung unter 07141 910-3123 oder pflegestuetspunkt@ludwigsburg.de, im BIBS, Eintritt frei

Kreativität und Spiel

Montag

- 10.00 - 11.30 Uhr Kreativ Gesprächskreis Bild-Wort-Dialog
mit Reinhard Rümmele, 14-täglich, ungerade Wochen
- 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 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 Tagesraum, 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.), 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, 40 €/Jahr

Bildung und Sprache

Montag

- 9.00 - 10.30 Uhr Englisch, mit Vorkenntnissen
mit Harald Jacobs, wöchentlich
- 14.30 - 16.00 Uhr Französisch Fortgeschrittene
mit Francoise 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 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

Mittwoch

- 14.00 - 15.30 Uhr Städtischer Seniorenchor
mit Rita Martin, wöchentlich
- 18.00 - 20.00 Uhr Gesangsgruppe „Palais Singers“ (Schlager, Rock, Pop ...)
mit Gehard Hofmann, 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

Freitag

- 14.00 - 16.00 Uhr Mundharmonika-Gruppe
mit Hannelore Gröning und Emanuel Plucha, 14-täglich, ungerade
Wochen

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
mit Christine Becker, 14-täglich, ungerade Wochen

Bewegung und Entspannung

Montag

ab 10.00 Uhr Spaziergehen
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 - Fit in den Frühling
mit Annett Schütze, wöchentlich, Bärenwiese vis-à-vis Seniorenbüro
an den Tischtennisplatten, 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 € |
| 11.00 - 12.00 Uhr | Klangschalen
mit Regina Simon, 14-täglich wöchentlich, 5 Termine in Folge (insg. 40 €), Beginn: 8. Oktober |
| 14.00 - 16.00 Uhr | Bewegungscafé
mit Leonore Boll, wöchentlich, 4 € |
| 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 |
| 16.00 - 19.30 Uhr | Tischtennis
mit Klaus Schmiederer, wöchentlich, Erlöserkirche/ Weststadt, Infos im Büro, 1 € Spende/Kirche |

*** 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 für Menschen mit Hörbehinderung**

Das neutrale und kostenfreie Beratungsangebot des Landesverbandes der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg richtet sich an Spätschwerhörige oder Altersschwerhörige. Die Beratung umfasst u.a. Informationen zur Hörgeräteversorgung und zum Cochlea Implantat, Umgang mit der eigenen Behinderung, Schwerbehindertenausweis, Informationen zu technischen Hilfsmitteln etc. Terminvereinbarungen unter 07141 910-2014 oder per E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de

*** Beratung zur Wohnungsanpassung**

Barrieren abbauen, Alltag erleichtern, Eigenständigkeit fördern und erhalten

Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 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

*** 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