



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

2. Dezember
14.00 - 15.30 Uhr

Schenken und Vererben
Referent: Dr. Wendelin Mayer
(Notar)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

27. Januar
14.00 - 15.30 Uhr

Hausnotruf
Referentin: Kerstin Geitner
(Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

10. Februar
14.00 - 15.30 Uhr

Ethische Aspekte der KI in der Medizin
Referent: Peter Steinle
(Studienleiter für theologische Ethik mit Schwerpunkt Digitalität an der Evangelischen Akademie Bad Boll
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Vortragsreihe "Württembergische Geschichte"

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

Dienstag

16. Dezember
14.30 - 16.00 Uhr

Weihnachtsspezial "Adventskalender und Adventskranz"
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Aktionen

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

Freitag

10. Oktober
9:30 - 11.00 Uhr

Hörtraining - Hörvermögen gezielt verbessern
Gruppenleitung: Ulrike Temmen
(Audiotherapeutin DSB)
nur mit Anmeldung, im Gruppenraum EG, kostenfrei

Dienstag

14. Oktober
14.00 - 15.30 Uhr

Gedächtnistraining - Geistig fit bleiben
Referent: Alexander Gaiß
(Bundesverband Gedächtnistraining e.V.)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Montag

24. November
10.00 - 12.00 Uhr

Theaterstück "Hallo Oma - Tatort Telefon"
Theater, Unterhaltung und Information
(Vorführung und Information: DieTheaterExperten und
Ilona Gerstung von der Kriminalprävention des Polizeipräsidiums
Ludwigsburg)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

25. November
14.00 - 15.30 Uhr

Vortrag "Gewalt im Alter"
Referent: Jörn Siemoneit
(Gewaltambulanz Stuttgart)
nur mit Anmeldung, im Saal, 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

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

pflegestuetzpunkt@ludwigsburg.de, im BIBS, Eintritt frei

Dienstag

* Demenzprojekt "Zeit zu zweit" - Herbstlieder und Liederquiz

11. November

14.00 - 15.00 Uhr

Moderation: Pflegeberaterin im Pflegestützpunkt Stadt

Ludwigsburg

nur mit Anmeldung unter 07141 910-3123 oder

pflegestuetzpunkt@ludwigsburg.de, im Saal, 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 - 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

Dienstag

- 14.00 - 15.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung
- 15.30 - 17.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

Mittwoch

- 10.00 - 11.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, monatlich,
im Kinder- und Familienzentrum Neckarweihingen
am 15.10./5.11./26.11./21.01., nur mit Anmeldung
- 11.00 - 12.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, monatlich,
im Kinder- und Familienzentrum Neckarweihingen
am 15.10./5.11./26.11./21.01., nur mit Anmeldung

Donnerstag

10.00 - 11.00 Uhr PC-Senioren
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 2. und 4. Donnerstag im Monat, 40 €/Jahr

Freitag

9.00 - 10.30 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, wöchentlich, nur mit Anmeldung

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

Bildung und Sprache

Montag

9.00 - 10.30 Uhr Englisch, mit Vorkenntnissen
mit Harald Jacobs, wöchentlich

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 €

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
- 15.15 - 16.30 Uhr Italienisch, Anfänger
mit Annemarie Sproll, wöchentlich

Freitag

- 10.00 - 11.30 Uhr Englisch, Konversation
mit Gertrud Hübner, Vertretung: Uwe 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, 3,50 €

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, ab 22. April, 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
- 16.30 - 17.30 Uhr Freude und Spaß an der Bewegung (Ü70)
mit Helga Mayer, wöchentlich, 4 €

Mittwoch

- 9.30 - 10.30 Uhr Qigong
mit Helmut Berger, wöchentlich, 5 €
- 11.00 - 12.00 Uhr **NEU:** Klangschalen
mit Regina Simon, 14-täglich wöchentlich, ungerade Wochen, 5
Termine in Folge (insg. 40 €), Beginn: 8. Oktober
- 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