LUDWIGSBURG

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

Thema des Monats: Heute an morgen denken

Heute an morgen denken heißt, rechtzeitig wichtige Entscheidungen zu treffen und damit Sicherheit für sich und die Menschen, die einem nahestehen, zu schaffen. Im Oktober informieren wir über Vorsorge, Patientenverfügung und Erbrecht und zeigen, wie sich persönliche Wünsche und Vorstellungen gut festhalten lassen.

Monatstipp

Nehmen Sie sich Zeit für ein wichtiges Gespräch: Was soll geregelt sein, wenn Sie einmal nicht selbst entscheiden können?

Schon gewusst?

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament regeln unterschiedliche Dinge. Wer seine Wünsche frühzeitig festhält, schafft Klarheit für sich und andere.

Alltagstipp

Starten Sie mit einem kleinen Schritt: Notieren Sie wichtige Ansprechpartner, Wünsche und Unterlagen an einem festen Ort. So finden Sie und Ihre Angehörigen im Ernstfall schnell, was wichtig ist.

Vortragsreihe "Älter werden - Aktiv bleiben"

Freitag

6. November
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Digitale Gesundheitskompetenz – Orientierung in einer digitalen Gesundheitswelt"
Referentin: Dr. Katja Vonhoff
(Robert Bosch Centrum für Innovationen im Gesundheitswesen)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Freitag

20. November
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Wenn die Ohren „müde“ werden"
Referentin: Katja Widmann
(Landesverband der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg e.V.)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Vortragsreihe "Gut informiert - (K)eine Frage des Alters"

Montag

26. Oktober
15.30 - 18.30 Uhr

Kurs "Erste Hilfe im Alltag – Wissen, das Leben rettet"
Leitung: Mitarbeitende der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention. Nur mit Anmeldung, Achtung: Kulturzentrum (KUZ) im Kleinen Saal, Eintritt frei

Mittwoch

28. Oktober
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Ernährung im Alter: Was braucht der Körper jetzt?"
Referentin: Dr. Heike Entenmann
(Dipl. Oecotrophologin)
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention und der AOK. Nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Freitag

27. November
14.30 - 16.00 Uhr

Vortrag "Gesundheitliche Vorsorgeplanung und Patientenverfügung"
Referentin: Dr. med. Nicole Pakaki
(Fachärztin für Innere Medizin und Palliativmedizinerin)
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention. Nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Vortragsreihe "Württembergische Geschichte"

Dienstag

17. November
14.30 - 16.00 Uhr

"Badische Residenz"
Badische Residenz Karsruhe
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

15. Dezember
14.30 - 16.00 Uhr

Weihnachtsspezial "Der Stern"
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Aktionen

* Das Lebensrückblick-"Geh-Spräch"
Biografiearbeit "To Go"
Im Gehen kommt manches in Gang!
nur mit Anmeldung, siehe Flyer, kostenfrei

LebensMutig
Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.

Freitag

13. November
9.30 - 11.00 Uhr

Hörtraining - für Hörgeräteträger
Leitung: Ulrike Temmen
(Audiotherapeutin)
nur mit Anmeldung, im Gruppenraum EG, Eintritt frei, 6 Termine in Folge

Dienstag

8. Dezember
14.00 - 15.30 Uhr

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

Projekte

* Digitalpatenschaft plus

in der eigenen Wohnung, individuell, kompetent, ehrenamtlich, inklusive Leih-Tablet exclusiv 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 Donnerstag- und Freitagsnachmittags gezeigt und von Margrit Richter und Daniel Gachstätter (Filmpädagoge) anmoderiert, Infos im Büro
Kartenreservierung und Vorverkauf unter: www.kinokult.de oder unter: 07141 688688

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	Offener Spielenachmittag 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 - 17.00 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

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 — Treffen des Vereins PC-Senioren Ludwigsburg e.V.
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

10.00 - 11.00 Uhr — * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 14-täglich,
in der Bücherei Zweigstelle Schlösslesfeld
nur mit Anmeldung

11.00 - 12.00 Uhr — * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, 14-täglich,
in der Bücherei Zweigstelle Schlösslesfeld
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 Francoise Varl, wöchentlich

16.30 - 18.00 Uhr — Spanisch, Anfänger
mit Nubia Pinilla, wöchentlich

Dienstag

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 €

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

Freitag

10.00 - 11.30 Uhr **Englisch, Konversation**
mit Gertrud Hübner
14-täglich, gerade Wochen

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

Musik und Tanzen

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

Freitag

14.00 - 16.00 Uhr Mundharmonika-Gruppe
mit Emanuael Plucha, 14-täglich, ungerade Wochen

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 2. November, 6 Termine in Folge

Bewegung und Entspannung

Montag

ab 10.00 Uhr **Spazierengehen**
mit Gerda Arnold, wöchentlich,
Treffpunkt Spielplatz Daimlerstraße

10.00 - 11.30 Uhr **Spaziergang - Bewegung und Schwatz**
mit Sylvia Irmgard Rohrbach, wöchentlich

18.00 - 20.00 Uhr **Bowling**
mit Vera Dobratz, beim Stadionbad, Berliner Platz 1, Anmeldung direkt bei der Gruppenleitung Vera Dobratz: 07141/602880, 2,50 € pro Runde (ca. 3 Runden pro Abend), 14-täglich

Dienstag

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 €

Donnerstag

ab 15.00 Uhr **Boule**
mit Gertrud Hübner, wöchentlich, Ratskellergarten

16.00 - 19.30 Uhr **Tischtennis**
mit Klaus Schmiederer, wöchentlich, Erlöserkirche/ Weststadt, beim Evangelischen Kindergarten, Infos im Büro, 1 € Spende/Kirche

* 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. Einmal monatlich donnerstags wird die Beratung von 9:45 bis 16 Uhr angeboten. Terminvereinbarungen unter 07141 910-2014 oder
per E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de

* Beratung zur Wohnungsanpassung

Erkrankungen oder Pflegebedürftigkeit erfordern oft einen barrierefreien Umbau von Haus oder Wohnung, damit Betroffene möglichst lange zu Hause bleiben können. Die Haupt- und Ehrenamtlichen Berater informieren Sie über Hilfmittel, Pflegekassenzuschüsse und barrierefreie Lösungen. 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. und 4. Freitag im Monat von 15 bis 18 Uhr
Um telefonische Anmeldung wird gebeten bei Herrn Arne Jöns (Vorsitzender Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e.V.) mobil unter 01579-2608643 oder Herrn Ralf Müller (Leiter der Bezirksgruppe Ludwigsburg des Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg): 07141 6962228 oder per E-Mail an a.joens@blickpunkt-auge.de oder r.mueller@blickpunkt-auge.de

* 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