



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

Vortragsreihe "Älter werden - Aktiv bleiben"

Dienstag

	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
10. Februar 14.00 - 15.30 Uhr	

Vortragsreihe "Württembergische Geschichte"

Dienstag

24. Februar
14.30 - 16.00 Uhr
Die Geschichte des Heiligen Valentin
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

17. März
14.30 - 16.00 Uhr
Beginn der Reihe "Auf den Straßen durch Ludwigsburg - Myliusstraße"
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

14. April
14.30 - 16.00 Uhr
Beginn der Reihe "Auf den Straßen durch Ludwigsburg - Mömpelgardstraße"
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Aktionen

Dienstag

3. März
14.00 - 15.30 Uhr
Konzertlesung - Kurzgeschichten und Popsongs
Referentin: Rosita Roman
(Opernsängerin und Ludwigsburgerin)
nur mit Anmeldung, im BIBS, Eintritt frei

Montag

ab 9. März
16.00 - 18.30 Uhr
Bewegte Kunst - Performancekunst
Moderation: Kira Rochus und Lilli Baranzato (Studierende an der PH Ludwigsburg: Kultur- und Medienbildung)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

10. März
14.00 - 15.30 Uhr
Gedächtnistraining - Geistig fit bleiben
Referent: Alexander Gaiß
(Bundesverband Gedächtnistraining e.V.)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

12. Mai
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 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 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
- 10.00 - 12.30 Uhr Freies Malen, alle Techniken
mit Gabriele Klapper, wöchentlich, Kosten: 5 €
- 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

- 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
am 13.02., 27.02., 13.03., 27.03., 10.04., 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
am 13.02., 27.02., 13.03., 27.03., 10.04., nur mit Anmeldung

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 €

Mittwoch

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

Montag

14.00 - 15.30 Uhr **NEU:** Der Biografische Salon "Erzähl`mir von dir ..."
mit Dagmar Dannwolf und Hans Kahlau, wöchentlich,
Beginn ab 9. März, 6 Termine in Folge

Mittwoch

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

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

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)

Dienstag

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 €

Donnerstag

- | | |
|-------------------|--|
| ab 14.30 Uhr | Boule
mit Gertrud Hübner, wöchentlich, Ratskellergarten |
| 15.30 - 16.30 Uhr | Gymnastik für Frauen 55+
mit Anneliese Fink, wöchentlich, 3 € |
| 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. 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**

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