



# 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](mailto:seniorenbuero@ludwigsburg.de)**

**Website: [www.ludwigsburg.de/senioren](http://www.ludwigsburg.de/senioren)**

## Vortragsreihe "Älter werden - Aktiv bleiben"

### Dienstag

Ethische Aspekte der KI in der Medizin

Referent: Peter Steinle

10. Februar

(Studienleiter für theologische Ethik mit Schwerpunkt Digitalität an

14.00 - 15.30 Uhr

der Evangelischen Akademie Bad Boll)

nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

# **Vortragsreihe "Württembergische Geschichte"**

## **Dienstag**

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

## **Dienstag**

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

## **Dienstag**

14. April                Beginn der Reihe "Auf den Straßen durch Ludwigsburg -  
                          Mömpelgardstraße"  
14.30 - 16.00 Uhr     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 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 Freitagnachmittags gezeigt und von Margrit Richter und Daniel Gachstätter (Filmpädagoge) anmoderiert, Infos im Büro Kartenreservierung und Vorverkauf unter: [www.kinokult.de](http://www.kinokult.de) oder unter: 07141 688688

# Kreativität und Spiel

## Montag

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 10.00 - 11.30 Uhr | Kreativ Gesprächskreis Bild-Wort-Dialog<br>mit Reinhard Rümmele, 14-täglich, ungerade Wochen |
| 13.30 - 17.00 Uhr | Werken mit Holz<br>mit Hartmut Göller, wöchentlich, Kurfürstenstraße                         |
| 14.30 - 16.30 Uhr | Offener Spielenachmittag<br>14-täglich, gerade Wochen  |
| 14.30 - 16.30 Uhr | Männer-Meeting<br>mit Ivo Leiss, 14-täglich, ungerade Wochen                                 |

## Dienstag

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 13.00 - 14.30 Uhr | Stricktreff Flotte Nadel<br>mit Jutta Schreiber, wöchentlich  |
| 14.30 - 16.30 Uhr | Gesprächscafé<br>mit Ellen Mostert, 14-täglich, gerade Wochen   |
| 18.00 - 20.30 Uhr | Frauenverband Courage, offenes Treffen<br>mit Gertraude Hollstein, im Tagesraum, 2. Dienstag im Monat |

## Mittwoch

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 14.00 - 16.00 Uhr | Offener Basteltreff<br>mit Uschi Rothgerber, 14-täglich, gerade Wochen, Anmeldung nicht erforderlich, weitere Infos siehe Vitrine |
|-------------------|---|

## Donnerstag

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 9.00 - 11.00 Uhr  | Frühstückscafé Café L'ink<br>mit Silke Rapp (Tragwerk e.V.), wöchentlich, Infos im Büro |
| 10.00 - 12.30 Uhr | Freies Malen, alle Techniken<br>mit Gabriele Klapper, wöchentlich, Kosten: 5 €          |
| 14.00 - 18.00 Uhr | Café L'ink<br>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<br>mit Harald Jacobs, wöchentlich  |
| 14.30 - 16.00 Uhr | Französisch Fortgeschrittene<br>mit Francoise Varl, wöchentlich |
| 16.30 - 18.00 Uhr | Spanisch, Anfänger<br>mit Nubia Pinilla, wöchentlich            |

## **Dienstag**

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 14.00 - 15.30 Uhr | Vorträge: Älter werden - Aktiv bleiben<br>mit verschiedenen Referent*innen, einmal im Monat,<br>Infos im Büro, nur mit Anmeldung |
| 14.00 - 15.00 Uhr | Englisch für Anfänger<br>mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €   |
| 14.30 - 16.00 Uhr | Vorträge: Württembergische Geschichte<br>mit Susanne Roller, einmal im Monat, Infos im Büro                                      |
| 15.15 - 16.15 Uhr | Englisch mit Vorkenntnissen<br>mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €   |

## **Mittwoch**

- |                  |  |
|------------------|--|
| 9.15 - 10.45 Uhr | Englisch, Konversation<br>mit Inge Kupferer, wöchentlich |
|------------------|--|

## **Donnerstag**

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 10.00 - 11.30 Uhr | Gesprächskreis Philosophie<br>mit Rolf Bald, 1. und 3. Donnerstag im Monat |
| 14.30 - 16.00 Uhr | Englisch, Konversation<br>mit Violet Ayasse, wöchentlich                   |
| 15.15 - 16.30 Uhr | Italienisch, Anfänger<br>mit Annemarie Scroll, 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