



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

25. März
14.00 - 15.30 Uhr

Was ist Glück und wo kann ich es finden?
Referentin: Diana Maria Fischer
(Präventionstrainerin)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

8. April
14.00 - 15.30 Uhr

Mit gesunder Ernährung fit in den Frühling
Referentin: Dr. Heike Entenmann
(Dipl. Oecotrophologin)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

6. Mai
14.00 - 15.30 Uhr

Seheinschränkungen im Alter
Referent: Arne Jöns
(Blinden- und Sehbehindertenverband Baden-Württemberg e.V. - BSVW)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Vortragsreihe "Württembergische Geschichte"

Dienstag

18. Februar
14.30 - 16.00 Uhr

Beginn der Reihe: Außergewöhnliche Herzoginnen
Johanna Elisabeth
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

18. März
14.30 - 16.00 Uhr

Außergewöhnliche Herzoginnen
Anna Katharina und Maria Dorothea-Sophia
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

15. April
14.30 - 16.00 Uhr

Außergewöhnliche Herzoginnen
Auguste
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Aktionen

Dienstag

25. Februar
14.00 - 15.30 Uhr

Workshop - Mitmachvortrag Gedächtnistraining
Referent: Alexander Gaiß
(BV Gedächtnistraining e.V.)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Freitag

ab 7. März
9.30 - 11.00 Uhr

Hörtraining
Leitung: Ulrike Temmen
(Audiotherapeutin)
nur mit Anmeldung, Teilnehmerzahl begrenzt, 6 Termine

Mittwoch

12. März
14.00 - 15.30 Uhr

Infoveranstaltung Projekt Digitalpatenschaft
Durchführung: Sonja Bauer und Ehrenamtliche
(Projektverantwortliche Digitalität im Alter)
Stadtteilzentrum Eglosheim, Eintritt frei

Mittwoch

19. März
10.00 - 11.30 Uhr

Infoveranstaltung Digitalberatung
Durchführung: Sonja Bauer und Ehrenamtliche
(Projektverantwortliche Digitalität im Alter)
Kinder- und Familienzentrum Neckarweihingen, Eintritt frei

Vortragsreihe "Gut_informiert_und_aktiv_Leben (K)eine_Frage_des_Alters"

in Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsförderung der Stadt
Ludwigsburg

Montag

17. März
14.30 - 16.00 Uhr

Erste Hilfe für Senioren
Referent: Prof. Dr. med. Christian Wolpert
(Kardiologe und ärztlicher Direktor des Klinikums Ludwigsburg)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Mittwoch

19. März
14.30 - 16.00 Uhr

Fit im Alter: Sturzprophylaxe und Krafttraining für mehr
Lebensqualität
Referentin: Sandra Tauer
(MTV 1846 e.V. Ludwigsburg)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Montag

24. März
14.30 - 16.00 Uhr

Ernährung in der zweiten Lebenshälfte
Referentin: Dr. Heike Entenmann
(Dipl. Oecotrophologin, in Kooperation mit dem
Ernährungszentrum Mittlerer Neckar, Landratsamt Ludwigsburg)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Freitag

4. April
14.30 - 16.00 Uhr

Gesundheitliche Vorsorgeplanung und
Patientenverfügung
Referentin: Dr. med. Nicole Pakaki
(Palliativmedizinerin)
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

Dienstag

- | | |
|-------------------|--|
| | * Demenzprojekt "Zeit zu zweit" - Wildpflanzenführung in Hoheneck |
| | Treffpunkt Casa Mellifera, Hungerberg 2 |
| | Moderation: Corinna Wollandt |
| 13. Mai | (Pflegerberaterin im Pflegestützpunkt Stadt Ludwigsburg) |
| 14.00 - 15.00 Uhr | nur mit Anmeldung unter 07141 910-3123 oder pflgestuetzpunkt@ludwigsburg.de , Eintritt frei |

Kreativität und Spiel

Montag

- 10.00 - 11.30 Uhr Kreativ Gesprächskreis Bild-Wort-Dialog
mit Reinhard Rümmele, 14-täglich
- 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 BIBS, 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

- 10.00 - 11.00 Uhr * Digitalberatung (Einzelsprechstunde zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop)
mit unterschiedlichen Ehrenamtlichen, monatlich,
im Kinder- und Familienzentrum Neckarweihingen
am 26.03., 16.04., 14.05., 4.06, 16.07., 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 26.03., 16.04., 14.05., 4.06, 16.07., nur mit Anmeldung
- 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, Quartiersbüro, Schorndorfer Str. 43

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

14.30 - 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 €

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
- 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

Montag

- 16.30 - 18.00 Uhr Linedance, Fortgeschrittene
mit Gabi Strobel, wöchentlich, 3,50 €

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

Biografie- und Gedächtnisarbeit

Mittwoch

14.00 - 15.30 Uhr Fit von Kopf bis Fuß
mit Christine Becker, 14-täglich, ungerade Wochen

Freitag

10.00 - 11.30 Uhr Gedächtnistraining
"Fit im Kopf - Gehirnjogging für den Alltag"
mit Brigitte Ludwig, wöchentlich

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

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 14.30 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 €
- 14.00 - 16.00 Uhr Bewegungscafé
mit Leonore Boll, wöchentlich, 3 €
- 17.30 - 18.30 Uhr Qigong - exklusiv für Fortgeschrittene
mit Helmut Berger, wöchentlich, 5 €

Donnerstag

- ab 14.30 Uhr Boule
mit Gertrud Hübner, wöchentlich, Ratskellergarten
- 15.30 - 16.30 Uhr Gymnastik für Frauen 55+
mit Anneliese Fink, wöchentlich, Ferienzeiten, 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 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