



## 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

14. Januar  
14.00 - 15.30 Uhr

Wenn die Ohren müde werden - Verstehen und Kommunizieren trotz Schwerhörigkeit im Alter  
Referentin: Christine Blank-Jost  
(Landesverband der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg e.V.)  
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

#### Dienstag

11. Februar  
14.00 - 15.30 Uhr

Abschied nehmen und trauern  
Referentin: Sabine Horn  
(Ökumenische Hospizinitiative im Landkreis Ludwigsburg e.V.)  
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

#### 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

## Vortragsreihe "Württembergische Geschichte"

---

### Dienstag

28. Januar  
14.30 - 16.00 Uhr  
Georg Christian Kessler und der Schaumwein  
Referentin: Susanne Roller  
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

---

### 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

## Aktionen

---

### Mittwoch

ab 5. Februar  
14.00 - 16.00 Uhr

Filmprojekt - Früher war alles besser - Oder?  
Moderatoren: Sonja Schindler und Chris Haldenwanger  
(Studierende der PH Ludwigsburg)  
nur mit Anmeldung, im BIBS

---

### Freitag

7. Februar  
17.00 - 18.00 Uhr

Fotoschau - Botswana, Land der Gegensätze  
Referent: Herbert Häcker  
(Fotoclub Ludwigsburg e.V.)  
im Saal, Eintritt frei

---

### 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

7. März  
9.30 - 11.00 Uhr

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

## 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](http://www.kinokult.de) oder unter: 07141 688688

# Kreativität und Spiel

---

## Montag

- 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

- 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 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
- 14.30 - 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

---

### Montag

14.00 - 15.30 Uhr **NEU:** Der Biografische Salon "Erzähl`mir von dir ..."  
mit Dagmar Dannwolf und Hans Kahlau, wöchentlich,  
Beginn ab 10. März, 6 Termine in Folge

### 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 Spazierengehen  
mit Gerda Arnold, wöchentlich,  
Treffpunkt Spielplatz Daimlerstraße

10.00 - 11.30 Uhr Nordic-Walking  
mit Sylvia Irmgard Rohrbach, wöchentlich

11.00 - 12.00 Uhr **NEU:** Klangschaalen Workshop  
mit Regina Simon, wöchentlich, 8 Termine in Folge (insg. 50 €)  
Beginn: 20. Januar

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

### **\* Schwerhörigen Beratung**

Frau Andrea Scholz vom Landesverband der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg e.V. bietet jeden zweiten Donnerstagvormittag Beratung rund um das Thema Hören an.

Termine nach Vereinbarung unter 0179-4841015 (Dienstag und Donnerstag von 10 - 14 Uhr). E-Mail: andrea.scholz@hoergeschaedigte-bw.de

### **\* Tipps und Informationen für ältere Menschen mit kleinem Geldbeutel**

Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung, Informationen über Ludwigsburg Card und Gutscheineheft, Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen, Wohngeld, Grundsicherung

Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder

per E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de