



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

3. Dezember	Schenken und Vererben
14.00 - 15.30 Uhr	Referent: Dr. Wendelin Mayer, LL.M. (Notar)
	nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

14. Januar	Wenn die Ohren müde werden - Verstehen und Kommunizieren trotz Schwerhörigkeit im Alter
14.00 - 15.30 Uhr	Referentin: Christine Blank-Jost (Landesverband der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg e.V.)
	nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Vortragsreihe "Württembergische Geschichte"

Dienstag

17. Dezember
14.30 - 16.00 Uhr
Weihnachts-ABC
Referentin: Susanne Roller
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Aktionen

Freitag

6. Dezember
11.00 - 12.30 Uhr
Entspannung zum Nikolaus
Leitung: Diana Maria Fischer
nur mit Anmeldung, im Saal, kostenlos

Dienstag

10. Dezember
14.00 - 15.30 Uhr
Workshop - Mitmachvortrag Gedächtnistraining
Referent: Alexander Gaiß
(BV Gedächtnistraining e.V.)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Freitag

13. Dezember
15.00 - 16.30 Uhr
Klangschalen-Event zur Vorweihnachtszeit
Leitung: Regina Simon
nur mit Anmeldung, im Saal, 8 €

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

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

Dienstag

- 18.00 - 20.00 Uhr Gesangsgruppe „Palais Singers“ (Schlager, Rock, Pop ...)
mit Gehard Hofmann, wöchentlich, pausiert

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

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

10.00 - 11.00 Uhr Ganzkörpertraining mit Yoga und Pilates
mit Annett Schütze, wöchentlich, 5x 12.11.; 19.11.; 26.11.; 3.12.; 10.12.

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
- 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 Gutscheinheft, Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen, Wohngeld, Grundsicherung

Terminvereinbarung und weitere Infos unter: 07141 910-2014 oder

per E-Mail: seniorenbuero@ludwigsburg.de