



# 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)

## Kreativität und Spiel

### Montag

- 10.00 - 11.30 Uhr **NEU:** 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

### 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.; Insel 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, 30 €/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, Anmeldung beim DRK (Frau Streck unter 07141  
121 - 225)

### 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

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

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
- 14.30 - 15.30 Uhr Gymnastik für Seniorinnen und Senioren  
mit Rosemarie Engel, wöchentlich, 3 €

## Dienstag

- 10.00 - 11.00 Uhr Ganzkörpertraining im Freien  
mit Annett Schütze, wöchentlich, Bärenwiese, 5 €
- 10.00 - 11.00 Uhr **NEU:** Yoga und Pilates für Seniorinnen und Senioren  
mit Annett Schütze, wöchentlich, 5-mal in Folge, kostenfrei, Beginn:  
12. November bis einschließlich 10. Dezember
- 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 €

---

## Mittwoch

- 9.30 - 10.30 Uhr Qigong  
mit Helmut Berger, wöchentlich, 5 €
- ab 10.00 Uhr Spazierengehen  
mit Jörg Seebaß, 3. Mittwoch im Monat,  
Treffpunkt: Oststraße 3
- 13.00 - 17.00 Uhr Wandern (ca. 2,5 bis 3 Stunden)  
mit Herbert Heske, Treffpunkt erfragen: 07141 74721
- 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 15.00 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

---

## Freitag

- 11.00 - 12.30 Uhr Schnupperkurs Entspannungsmethoden  
mit Diana Maria Fischer, kostenfrei, 20.9., 11./18./25.10.

## Projekte

### \* Digitalpatenschaft plus

in der eigenen Wohnung, individuell, kompetent, ehrenamtlich, inklusive Leih-Tablet  
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

## Aktionen

### Dienstag

8. Oktober  
14.00 - 15.30 Uhr  
Training: Sicher unterwegs mit dem Rollator  
Referentin: Roberta Kristen  
(Fachberaterin der Fa. Gross - Sanitätshaus und Orthopädietechnik)  
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

### Donnerstag

17. Oktober  
14.00 - 16.00 Uhr  
1. Herbst- und Winterbasar  
(Kreativgruppen der Seniorenbegegnungsstätte)  
im Tagesraum, Eintritt frei

### Freitag

8. November  
9:30 - 11 Uhr  
Hörtraining in Kleingruppe für Hörgeräteträger  
Referentin: Ulrike Temmen  
(Audiotherapeutin DSB)  
nur mit Anmeldung, im Gruppenraum EG, Eintritt frei, 6 Termine in Folge: 8./ 15./ 22./ 29.11./ 6. und 13.12.



# Veranstaltungen des Pflegestützpunktes

---

## Donnerstag

18. November  
16.00 - 18.00 Uhr

Informationsveranstaltung  
„Pflegebedürftig – was nun?  
Referentin: Corinna Wollandt  
(Diplom-Sozialpädagogin und Pflegeberaterin im Pflegestützpunkt  
Stadt Ludwigsburg)  
nur mit Anmeldung unter 07141 910-3123 oder  
pflegestuetzpunkt@ludwigsburg.de, im Clubraum, Eintritt frei

### **\* 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 910-3131 oder

per E-Mail: [wohnungsanpassung@ludwigsburg.de](mailto: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](mailto: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](mailto:seniorenbuero@ludwigsburg.de)

## Vortragsreihe "Älter werden - Aktiv bleiben"

### Dienstag

22. Oktober  
14.00 - 15.30 Uhr

Spaziergang durch den Supermarkt:  
Zucker und Fett – die Ernährungsstolperfallen  
Referentin: Dr. Heike Entenmann  
(Dipl. Oecotrophologin)  
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

### Dienstag

12. November  
14.00 - 15.30 Uhr

Seniorengeeignete Technik im Haushalt  
Referentin: Christine Kuhn  
(Demenz Support Stuttgart gGmbH)  
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

### Dienstag

3. Dezember  
14.00 - 15.30 Uhr

Schenken und Vererben  
Referent: Dr. Wendelin Mayer, LL.M.  
(Notar)  
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

## Vortragsreihe "Württembergische Geschichte"

### Dienstag

15. Oktober  
14.30 - 16.00 Uhr

Gasthof Bären  
Referentin: Susanne Roller  
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

### Dienstag

19. November  
14.30 - 16.00 Uhr

Die Torhäuser früher und heute  
Referentin: Susanne Roller  
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

### Dienstag

17. Dezember  
14.30 - 16.00 Uhr

Weihnachts-ABC  
Referentin: Susanne Roller  
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei