



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 "Württembergische Geschichte"

Dienstag

21. Juli	"Auf den Straßen durch Ludwigsburg - Geschwister-Scholl-Str."
14.30 - 16.00 Uhr	Referentin: Susanne Roller nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

15. September	Beginn der Reihe "Badische Residenz"
14.30 - 16.00 Uhr	Badische Residenz Baden-Baden Referentin: Susanne Roller nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

20. Oktober	"Badische Residenz"
14.30 - 16.00 Uhr	Badische Residenz Rastatt Referentin: Susanne Roller nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Vortragsreihe "Älter werden - Aktiv bleiben"

Freitag

17. Juli
10.00 - 11.00 Uhr

Vortrag "Hitze im Alter – gut und sicher durch warme Tage"
Referentin: Brigitte Würfel
(Sportpädagogin, Rückenschullehrerin, Entspannungstherapeutin)
In Kooperation mit der Kommunalen Gesundheitsprävention und der AOK. Nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Dienstag

6. Oktober
14.00 - 15.30 Uhr

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

Freitag

6. November
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Digitale Gesundheitskompetenz – Orientierung in einer digitalen Gesundheitswelt"
Referentin: Dr. Katja Vonhoff
(Robert Bosch Centrum für Innovationen im Gesundheitswesen)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Freitag

20. November
10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag "Wenn die Ohren „müde“ werden"
Referentin: Katja Widmann
(Landesverband der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg e.V.)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Aktionen

* Das Lebensrückblick-"Geh-Spräch"
Biografiearbeit "To Go"
Im Gehen kommt manches in Gang!
nur mit Anmeldung, siehe Flyer, kostenfrei



Donnerstag

23. Juli
14.30 - 16.00 Uhr
Konzertlesung - Kurzgeschichten und Popsongs
Referentin: Rosita Roman
(Opernsängerin und Ludwigsburgerin)
nur mit Anmeldung, im Clubraum, Eintritt frei

Dienstag

28. Juli
14.00 - 15.30 Uhr
Gedächtnistraining - Geistig fit bleiben
Referent: Alexander Gaiß
(Bundesverband Gedächtnistraining e.V.)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Donnerstag

30. Juli
10.00 - 14.00 Uhr
Digital Health Truck - Gesund, digital, kommunal
Digitale Gesundheit zum Anfassen: Besucherinnen und Besucher erwartet ein interaktives Erlebnisformat rund um aktuelle Entwicklungen im Bereich Digital Health. Unter der fachlichen Anleitung des Teams des Bosch Digital Innovation Hubs (BDIH) – Koordinierungsstelle Telemedizin Baden-Württemberg (KTBW) können die Besucherinnen und Besucher Anwendungen wie digital angebundene Medizingeräte direkt im Truck selbst ausprobieren. Begleitend präsentieren sich verschiedene regionale Akteure und Organisationen mit Informationsständen und Mitmachangeboten: Unterstützerkreis im Landkreis Ludwigsburg; mhplus Krankenkasse; Deutsches Rote Kreuz Kreisverband Ludwigsburg e.V.
Stadtmitte, Arsenalplatz, Eintritt frei

Freitag

25. September
10.00 - 11.30 Uhr

Selbstbehauptung - Grenzen bestimmen und einfordern
Leitung: Sonja Bauer und Horst Baumann
(Frau Bauer ist Mitarbeiterin des Seniorenbüros, Sozialarbeiterin und WenDo-Trainerin; Herr Baumann praktiziert Wing Chun und die Kampfkunst der Achtsamkeit)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei, 4 Termine in Folge

Dienstag

29. September
14.00 - 15.30 Uhr

Gedächtnistraining - Geistig fit bleiben
Referent: Alexander Gaiß
(Bundesverband Gedächtnistraining e.V.)
nur mit Anmeldung, im Saal, Eintritt frei

Donnerstag

1. Oktober
14.00 - 16.00 Uhr

Mit Liebe gemacht – Kreatives aus Wolle, Holz und Allerlei"
(Die Kreativgruppen der Begegnungsstätte präsentieren die mit viel Freude und Engagement entstandenen Werke. Die ausgestellten Werke können erworben werden.)
im BIBS, keine Anmeldung erforderlich

Dienstag

8. Dezember
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 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 Donnerstag- und Freitagsnachmittags 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

Donnerstag

16. Juli 17.00 - 19.00 Uhr	Online-Veranstaltung "Pflegebedürftig - Was nun?" Digitale Infoveranstaltung für pflegende Angehörige, Betroffene und Interessierte Moderation: Mitarbeiterinnen des Pflegestützpunktes der Stadt Ludwigsburg) nur mit Anmeldung unter 07141 910-3123 oder pflegestuetzpunkt@ludwigsburg.de , Den Zugangslink erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.
-------------------------------	---

Kreativität und Spiel

Montag

- 10.00 - 11.30 Uhr Kreativ Gesprächskreis Bild-Wort-Dialog
mit Reinhard Rümmele, 14-täglich, ungerade Wochen
- 13.30 - 17.00 Uhr Werken mit Holz
mit Hartmut Göller, wöchentlich, Kurfürstenstraße
- 14.30 - 16.30 Uhr Offener Spielenachmittag
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 Tagesraum, 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 - 17.00 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

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
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
nur mit Anmeldung

Bildung und Sprache

Montag

9.00 - 10.30 Uhr Englisch, mit Vorkenntnissen
mit Harald Jacobs, wöchentlich

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 - 15.00 Uhr Englisch für Anfänger
mit Anne Lohr, wöchentlich, 4 €
- 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 €
- 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

Freitag

- 10.00 - 11.30 Uhr Englisch, Konversation
mit Gertrud Hübner
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 Emanuel Plucha, 14-täglich, ungerade Wochen

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
- 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

- 10.00 - 11.00 Uhr Ganzkörpertraining im Freien
mit Annett Schütze, wöchentlich, Bärenwiese vis-à-vis Seniorenbüro
an den Tischtennisplatten, 5 €
- 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 15.00 Uhr Boule
mit Gertrud Hübner, wöchentlich, Ratskellergarten
- 16.00 - 19.30 Uhr Tischtennis
mit Klaus Schmiederer, wöchentlich, Erlöserkirche/ Weststadt, beim
Evangelischen Kindergarten, Infos im Büro, 1 € Spende/Kirche

*** 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**

Erkrankungen oder Pflegebedürftigkeit erfordern oft einen barrierefreien Umbau von Haus oder Wohnung, damit Betroffene möglichst lange zu Hause bleiben können. Die Haupt- und Ehrenamtlichen Berater informieren Sie über Hilfsmittel, Pflegekassenzuschüsse und barrierefreie Lösungen. 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. und 4. Freitag im Monat von 15 bis 18 Uhr

Um telefonische Anmeldung wird gebeten bei Herrn Arne Jöns (Vorsitzender Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e.V.) mobil unter 01579-2608643 oder Herrn Ralf Müller (Leiter der Bezirksgruppe Ludwigsburg des Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg): 07141 6962228 oder per E-Mail an a.joens@blickpunkt-auge.de oder r.mueller@blickpunkt-auge.de

*** 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