



seniorenbüro:TRIER

und Standort:



VERANSTALTUNGEN 2023

Januar

Februar

März

Montag bis Freitag von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr
Donnerstag von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Hallo, neues Jahr 2023!

Neue Träume,
neue Lichtblicke,
neue Hoffnung,
neue Chancen,
neue Wege,
neue Gedanken,
neuer Anfang!

Das wünschen wir Ihnen:

Positiv bleiben,
Zuversicht üben,
Freude & Spaß behalten!

Der Vorstand und das Team des Seniorenbüros Trier e.V.

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Veranstaltungsübersicht Januar - März	6 - 11
Allgemeine Informationen	12
Bildung und Kultur	13 - 16
Café und Kultur	17
Digital Kompass	18 - 25
Gesundheit und Prävention	26 - 27
Spiele und Freizeit	28
Sport und Bewegung	29 - 31

Veranstaltungen Januar 2023

1	So		
2	Mo	Seniorenbüro geschlossen	
3	Di		
4	Mi		
5	Do		
6	Fr		
7	Sa		
8	So		
9	Mo		
10	Di	10.00 Gedächtnistraining 13.30 Spiele-Nachmittag	
11	Mi	10.00 Broadway- Filmtheater	
12	Do	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp	
13	Fr		
14	Sa		
15	So	15.00 Sonntags-Café	
16	Mo	16.00 Sprachkurs Französisch	17.00 Sprachkurs Englisch
17	Di	10.00 Gedächtnistraining 13.30 Canasta-Treff	16.00 Sprachkurs Englisch 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
18	Mi	09.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell
19	Do	09.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
20	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch	
21	Sa		
22	So		
23	Mo	16.00 Sprachkurs Französisch 17.00 Sprachkurs Englisch	18.00 Gesprächskreis für pfleg.Angehörige
24	Di	10.00 Gedächtnistraining 13.30 Spiele-Nachmittag	16.00 Sprachkurs Englisch 17.00 /18.00 Sprachkurs Englisch
25	Mi	09.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell
26	Do	09.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Beratung SkM
27	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch	
28	Sa		
29	So	16.00 Theater Trier	
30	Mo	16.00 Sprachkurs Französisch	17.00 Sprachkurs Englisch
31	Di	10.00 Gedächtnistraining 13.30 Canasta-Treff	16.00 Sprachkurs Englisch 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch

Digital Kompass Januar 2023

1	So	Seniorenbüro geschlossen	
2	Mo		
3	Di		
4	Mi		
5	Do		
6	Fr		
7	Sa		
8	So		
9	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
10	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
11	Mi	09.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz)
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
12	Do		
13	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
14	Sa		
15	So		
16	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
17	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
18	Mi	14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
19	Do		
20	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
21	Sa		
22	So		
23	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
24	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
25	Mi	09.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz)
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
26	Do		
27	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
		15.00	Internetcafé für Senior*innen
		15.15.	Verbraucherberatung (Online-Veranstaltung)
	Sa		
29	So		
30	Mo	09.30	Bezahlen mit dem Smartphone (Bürgerhaus TR-Nord)
		10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
31	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet

Veranstaltungen Februar 2023

1	Mi	09.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Sprachkurs Englisch	
2	Do	09.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Wanderung zum Estricher Hof
3	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch	
4	Sa		
5	So	16.00 Theater Trier	
6	Mo	16.00 Sprachkurs Französisch	17.00 Sprachkurs Englisch
7	Di	10.00 Gedächtnistraining 13.30 Canasta-Treff	16.00 Sprachkurs Englisch 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
8	Mi	09.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Sprachkurs Englisch	15.15 Kultur-Karussell
9	Do	09.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
10	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch	
11	Sa		
12	So	15.00 Sonntags-Café	
13	Mo	16.00 Sprachkurs Französisch	17.00 Sprachkurs Englisch
14	Di	10.00 Gedächtnistraining 13.30 Spiele-Nachmittag	16.00 Sprachkurs Englisch 17.00 /18.00 Sprachkurs Englisch
15	Mi	09.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Sprachkurs Englisch	10.00 Broadway Filmtheater 15.00 Kultur-Karussell
16	Do	09.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
17	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch	
18	Sa		
19	So		
20	Mo	Seniorenbüro geschlossen	
21	Di		
22	Mi	09.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Sprachkurs Englisch	
23	Do	09.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Beratung SkF
24	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch	
25	Sa		
26	So		
27	Mo	16.00 Sprachkurs Französisch	17.00 Sprachkurs Englisch
28	Di	10.00 Gedächtnistraining 13.30 Spiele-Nachmittag	16.00 Sprachkurs Englisch 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch

Digital Kompass Februar 2023

1	Mi	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet 16.00 Internetcafé für Senior*innen (TR-Mariahof)	
2	Do		
3	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen	
4	Sa		
5	So		
6	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
7	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 09.30 Kurs für Einsteiger: das Android Tablet (Bürgerhaus TR-Nord)	
8	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz) 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet 14.30 Fernsehen der Zukunft (Bürgerhaus TR-Nord)	
9	Do		
10	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 10.30 Gesundheit Digital 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen	
11	Sa		
12	So		
13	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
14	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 09.30 Kurs für Einsteiger: das Android Tablet (Bürgerhaus TR-Nord)	
15	Mi	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet 14.30 Die Registrierung bei ELSTER (Bürgerhaus TR-Nord)	
16	Do		
17	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen	
18	Sa		
19	So		
20	Mo	Seniorenbüro geschlossen	
21	Di		
22	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz) 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
23	Do		
24	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung sehbeein. Menschen	15.00 Internetcafé für Senior*innen
25	Sa		
26	So		
27	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop 15.15 Wenn das Geld knapp wird (Online-Veranstaltung)	
28	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	

Veranstaltungen März 2023

1	Mi	09.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Sprachkurs Englisch	09.55 Führung Philharmonie Luxembourg 15.15 Kultur-Karussell
2	Do	09.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Stadtwanderung
3	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch	
4	Sa		
5	So		
6	Mo	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch	18.00 Gesprächskreis für pfleg. Angehörige
7	Di	10.00 Gedächtnistraining 13.30 Canasta-Treff	16.00 Sprachkurs Englisch 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
8	Mi	09.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell
9	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
10	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch	
11	Sa		
12	So	15.00 Sonntags-Café	
13	Mo	16.00 Sprachkurs Französisch	17.00 Sprachkurs Englisch
14	Di	10.00 Gedächtnistraining 13.30 Spiele-Nachmittag	16.00 Sprachkurs Englisch 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
15	Mi	09.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Sprachkurs Englisch	10.00 Broadway Filmtheater 15.00 Kultur-Karussell
16	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
17	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch	
18	Sa		
19	So	16.00 Theater Trier	
20	Mo	16.00 Sprachkurs Französisch	17.00 Sprachkurs Englisch
21	Di	10.00 Gedächtnistraining 13.30 Canasta-Treff	16.00 Sprachkurs Englisch 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
22	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	
23	Do	09.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Sprechstunde Pflege
24	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch	
25	Sa		
26	So		
27	Mo	16.00 Sprachkurs Französisch	17.00 Sprachkurs Englisch
28	Di	10.00 Gedächtnistraining 13.30 Spiele-Nachmittag	16.00 Sprachkurs Englisch 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
29	Mi	09.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Sprachkurs Englisch	13.00 Fahrradtour
30	Do	09.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Beratung SKM
31	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch	

Digital Kompass März 2023

1	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz) 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet 16.00 Internetcafé für Senior*innen (TR-Mariahof)
2	Do	
3	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
4	Sa	
5	So	
6	Mo	09.30 Mit dem Smartphone unterwegs im Internet (Bürgerhaus TR-Nord) 10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
7	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
8	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz) 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
9	Do	
10	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
11	Sa	
12	So	
13	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
14	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
15	Mi	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
16	Do	
17	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
18	Sa	
19	So	
20	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
21	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
22	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz) 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
23	Do	
24	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen 15.00 Internetcafé für Senior*innen
25	Sa	
26	So	
27	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
28	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
29	Mi	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
30	Do	
31	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung sehbeein. Menschen

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Seniorenkarte

Zum Preis von 15,00 € haben die Inhaber einer Seniorenkarte die Möglichkeit, bei verschiedenen, mit uns zusammenarbeitenden Kooperationspartnern aus den Bereichen Bildung und Sport sowie Handel und Dienstleistungen Vergünstigungen zu erhalten.

Möchten Sie eine Seniorenkarte erwerben? Hierfür müssen Sie das 60. Lebensjahr vollendet haben. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis und ein Lichtbild für die Karte mit. Der Erwerb der Seniorenkarte ist nicht an die Mitgliedschaft in unserem Seniorenbüro Trier e. V. gebunden.

Seniorenkarte 2023

Auch in diesem Jahr halten wir attraktive Vergünstigungen unserer Kooperationspartner für Sie bereit. Ab **Montag, 16. Januar 2023** können Sie die Seniorenkarte für das Jahr 2023 im Seniorenbüro erwerben.

Homepage

Informationen über unsere Vereinsaktivitäten und Veranstaltungen finden Sie unter www.seniorenbuero-trier.de

Veranstaltungsgebühr / Bankverbindung: Überweisungen an Seniorenbüro Trier e. V., IBAN: DE45 5855 0130 0000 9903 25

Fastnachtsferien im Seniorenbüro

An Rosenmontag, **20. Februar 2023**, und Veilchendienstag, **21. Februar 2023**, ist das Seniorenbüro Trier geschlossen.

BILDUNG UND KULTUR

**Anmeldung zu nachstehender Fahrt
bis spätestens Mittwoch, 08. Februar 2023**
unter **Telefon 0651 / 7 55 66** oder **anmeldung@seniorenbuero-trier.de**

Fahrt mit Führung in der Philharmonie Luxemburg



Mit der Philharmonie Luxembourg verfügt das Großherzogtum Luxemburg über eines der renommiertesten Konzerthäuser Europas. Die Architektur des Gebäudes wird ebenso thematisiert wie Fragen der Programmgestaltung. Natürlich führt der Rundgang durch Grand Auditorium, Salle de Musique de Chambre, Espace Découverte sowie das Foyer. Außerdem erhalten die Besucher Einblicke in den Backstage-Bereich, je nachdem wie die einzelnen Künstler dies zulassen. Die

Besichtigungen werden an die aktuellen Aktivitäten des künstlerischen Betriebs angepasst, Begegnungen mit Musikern, Technikern oder Probeneindrücke sind nicht ausgeschlossen.

Entdecken Sie Orte, die dem Publikum normalerweise verschlossen bleiben, und schauen Sie hinter die Kulissen des Konzertbetriebs.

- Leitung:** Dipl.-Päd. Maria Dumrese
Termin: Mittwoch, 01. März 2023
Personen: min. 12/ max. 25
Uhrzeit: Abfahrt Bus Emile Weber 09.55 Uhr ab Hbf Trier, Zustieg möglich: Basilika, Gilbertstraße, Südbahnhof, St. Matthias, Messepark P&R, Euren Eisenbahnstraße, Zewen Kantstraße, Igel (Kirche)
Beginn der Führung: 11.30 Uhr; Dauer ca. 1 Stunde
Gebühr: 9,00 € für Mitglieder/ 10,00 € für Gäste
zzgl. individueller Kauf des Bustickets (Tagesticket 5,00 €)

**Anmeldungen zu nachstehenden Veranstaltungen
rechtzeitig vor der jeweiligen Veranstaltung
unter Telefon 0651 / 7 55 66 oder
anmeldung@seniorenbuero-trier.de**

Kultur-Karussell



Die Veranstaltungen finden jeweils mittwochs von 15.00 Uhr - 16.30 Uhr bei persönlicher Begegnung mit Autoren, Künstlern und Referenten im Haus Franziskus des Seniorenbüros Trier e. V. statt.

Sie unterstützen die Arbeit der Kulturschaffenden im Rahmen des Projektes Kultur-Karussell mit einem Beitrag von 5,00 € (Mitglied) bzw. 6,00 € (Gast). Den Betrag bezahlen Sie bitte vor Ort.

18.01. MUSIK - Die HEIDWEILERS mit ihrem lebhaft-bunten Programm:
„Strom der Zeit - Lieder durch die Jahrhunderte“

25.01. GrundGedanken/Streitgespräch mit Franz-Joseph Euteneuer:
Welche persönlichen Vorsätze für das neue Jahr entstehen durch die „Entsetzungen“ im vergangenen Jahr?

08.02. Achtung: Beginn 15.15 Uhr
LeseGlück mit Frauke Birtsch: **Alice Munro**, kanadische Literatur-nobelpreisträgerin, mit einer spannenden Erzählung um eine alte Dame und ihren Umgang mit unerwünschtem Besuch

15.02. GrundGedanken/Streitgespräch mit Franz-Joseph Euteneuer:
“Karneval 2023 – Bütte nicht!?! Oder jetzt erst recht!?”

01.03. Achtung: Beginn 15.15 Uhr
LeseGlück mit Frauke Birtsch: Afrikanische Literatur: Der Traum meiner Mutter - Das Werk eines preisgekrönten Autors aus Kenia.
Lesung im informativen Austausch mit Dr. Michael Nebe u. Christel Aretz, den Vorsitzenden des Vereins “Bildung fördert Entwicklung” e.V. (Kenia)

08.03. GrundGedanken/Streitgespräch mit Franz-Joseph Euteneuer:
„Märzenschnee und Jungfernpracht dauern oft kaum über Nacht“ –
Was kann uns diese alte Bauernweisheit für den diesjährigen März sagen?

15.03. Reisebericht mit Karl-Josef Prüm:
MADRID - die spanische Metropole, Zentrum der hispanischen Welt

Fremdsprachenkurse in Englisch und Französisch auf verschiedenen Niveaus

Interessierten mit fremdsprachlichen Vorkenntnissen wird unter der Leitung von Diplom-Dolmetscherin Annekatriin Metz die Möglichkeit geboten, in die bereits auf verschiedenen Lernniveaus stattfindenden Englisch- und Französischkurse einzusteigen.

Leitung: **Annekatriin Metz**
Termin: verschiedene Termine ab 16. Januar 2023, 1-mal wöchentlich
Personen: max. 9
Ort: Seniorenbüro Trier
Anmeldung: Zwecks Einstufung bitte Kontaktaufnahme mit Frau Metz
 Telefon 0651 / 1 76 88

Filmtheater MIMOPLUS - die monatliche Mittwochs-Matinee für die ältere Generation

Das Broadway Filmtheater zeigt einmal im Monat mittwochs um 10.00 Uhr einen ausgewählten Film für Senioren.

Die Auswahl der Filme erfolgte gemeinsam mit **Elisabeth Ruschel** vom Seniorenbüro Trier e. V., die auch die Filme begleitet. Anschließend besteht die Möglichkeit, bei einem Imbiss ins Gespräch zu kommen.

11. Januar 2023	Meine Stunden mit Leo
15. Februar 2023	Das Leben ein Tanz
15. März 2023	Der Nachname

Gebühr: Eintritt 6,00 € / Imbiss (Suppe) 5,00 €

Ausführliches Programm und Reservierung unter [broadway filmtheater](http://broadwayfilmtheater.de), Paulinstraße 18, 54292 Trier, **Telefon 0651 / 14 11 22**

Theater Trier - Rabatt für Senioren mit der Seniorenkarte

Exklusiv für Besitzer der Seniorenkarte bietet das Theater Trier einen Rabatt von 20 % auf alle Veranstaltungen, die sonntags um 16.00 Uhr stattfinden. Sie werden von Frau Stempel, Vertreterin des Seniorenbüros Trier, in Empfang genommen und begleitet.

Außerdem können Sie am Tag der Vorstellung Ihre Eintrittskarte als Busticket nutzen und kostenfrei mit Bussen und Bahnen im gesamten VRT-Gebiet zur Veranstaltung hin- und wieder zurückfahren.

29. Januar 2023	Tosca - Oper von Giacomo Puccini
05. Februar 2023	Hilfe, Hilfe die Globolinks – Kinder-Oper von GianCarlo Menotti
19. März 2023	Die vier Elemente – Vierteiliger Ballettabend

Sichern Sie sich rechtzeitig Ihre Tickets.

Öffnungszeiten der Theaterkasse: Montag-Freitag 10.00 – 18.00 Uhr und Samstag 10.00 - 13.00 Uhr

E-Mail theaterkasse@trier.de / **Telefon 0651 / 718-1818**

CAFE UND KULTUR

Anmeldungen zu nachfolgender Veranstaltung
bis **1 Woche vorher**
unter **Telefon 0651 / 7 55 66** oder
anmeldung@seniorenbuero-trier.de

Sonntags-Café im Haus Franziskus

An jedem 2. Sonntag im Monat bietet Ihnen das Sonntags-Café eine gemütliche Gelegenheit sich mit Freunden zu verabreden. Es werden Kuchen sowie warme und kalte Getränke angeboten.

Leitung: Christel Schäfer / Helga Lintz-Brunko
Termin: Sonntag, 15.01.2023 / 12.02.2023 / 12.03.2023
15.00 Uhr- 17.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier Haus Franziskus
Gebühr: Kuchen und Getränke gegen Spende

DIGITAL KOMPASS



VERANSTALTUNGSORT: SENIORENBÜRO TRIER



INTERNETLOTSEN BERATEN SIE ZU PC, SMARTPHONE UND TABLET – IM SENIORENBÜRO UND IN DEN STADTEILEN

Für alle Einzelberatungen gilt:

Bitte vereinbaren Sie vorab einen **Termin** unter Telefon **0651 / 7 55 66** und überweisen die **Gebühr** für die Einzelberatung rechtzeitig an: Seniorenbüro Trier e. V., IBAN: **DE45 5855 0130 0000 9903 25**. Bitte geben Sie als Verwendungszweck Ihren Namen und das Datum der Einzelberatung an. Auch **eine Barzahlung vor Ort ist möglich**.

Probleme mit dem PC, Tablet oder Smartphone?

Gebühr / Stunde: 10,00 € für Mitglieder / 12,00 € für Gäste

Unsere ehrenamtlichen Internetlotsen bieten Einzelberatungen für Sie an. Mit Tipps und Tricks für die tägliche Nutzung lernen Sie den Umgang mit dem Tablet oder Smartphone. Bitte bringen Sie Ihr bereits eingerichtetes Gerät mit. Sollten Sie noch kein Tablet oder Smartphone besitzen und planen die Anschaffung eines Gerätes, so sind Sie ebenfalls bei der Beratung willkommen. Sie können vor dem Kauf ausprobieren, wie ein solches Gerät funktioniert.

Die Einzelberatungen finden statt im

- **Seniorenbüro Trier**, Kochstr. 1a, 54290 Trier
- **Stadtteil Heiligkreuz** (Pfarrheim), Arnulfstr. 3, 54295 Trier
(in Kooperation mit der kFD (Katholische Frauengemeinschaft Deutschland))
- **Stadtteil Ehrang/Quint** (Kath. Familienbildungsstätte „Remise“),
Von-Pidoll-Straße 18, 54293 Trier-Quint (in Kooperation mit der fbs Remise)
Terminvereinbarung direkt in der Remise, Tel.: 0651 / 6 48 95

Die genauen Termine finden Sie in der Veranstaltungsübersicht ab Seite 6.

Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop

Unser PC-Experte beantwortet Ihre Fragen rund um den Computer (Notebook, Laptop und PC). In Einzelberatungen wird Senioren Hilfe bei Computerproblemen gegeben, etwa wenn es sich um die Bedienung, das Betriebssystem, um Office, um Internetsicherheit oder um Virenschutz handelt. Der eigene Laptop kann mitgebracht werden. Bei Problemen mit dem PC besucht der Internetlotse Sie auch zu Hause.

Montags: **Klaus-Dieter Meyer**, 10.00 Uhr – 12.00 Uhr nach Terminvereinbarung

Neu: Spezielles Angebot für sehbeeinträchtigte Menschen

In Kooperation mit PRO RETINA, Regionalgruppe Trier

Bedienungshilfen am Smartphone und Tablet erleichtern sehbehinderten Menschen den Umgang mit dem digitalen Endgerät. Ob Sprachsteuerung, Lupe oder größere Zeichen - in einer individuellen Beratung werden sehbehinderten Menschen die Möglichkeiten direkt am digitalen Gerät gezeigt. Wenn Sie selbst schon ein Smartphone oder Tablet besitzen, bringen Sie dieses bitte mit (nur Geräte mit Android- oder Apple-Betriebssystem).

Freitags: **Michael Werhan**, 12.00 bis 13.00 Uhr

Internetcafé für Senioren im Stadtteil Mariahof

in Zusammenarbeit mit der Gemeinwesenarbeit Mariahof, Caritasverband Trier e. V. und dem Seniorenbüro Trier

Wir unterstützen Sie beim Einstieg in die digitale Kommunikation. Es erwarten Sie Informatives sowie Kaffee und Kuchen.

Leitung: Ludwig Limburg (GWA Mariahof)
Referent: Michael Werhan (Internetlotse, Seniorenbüro)
Treffen: jeden ersten Mittwoch im Monat, 16.00 Uhr - 18.00 Uhr
Termine: 04. Januar, 01. Februar, 01. März 2023
Ort: Stadteiltreff Mariahof, Am Mariahof 27 d, 54296 Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme / Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Kerstin Katharina Vogel, GWA Mariahof, Telefon 0651 / 94 873-433



VERANSTALTUNGSORT: SENIORENBÜRO TRIER

Anmeldungen zu nachstehenden Veranstaltungen
bis 1 Woche vor der jeweiligen Veranstaltung
unter **Telefon 0651 / 99 49 85 73** oder
anmeldung@seniorenbuero-trier.de

Online Veranstaltung: Wenn das Geld knapp wird - Spartipps in Krisenzeiten

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz

In Zeiten steigender Verbraucherpreise suchen viele Menschen nach Möglichkeiten, ihre Ausgaben zu reduzieren oder zu optimieren.

In diesem Web-Seminar erklärt Gudrun Hansen von der Verbraucherzentrale, wie man sich Schritt für Schritt einen Überblick über die eigenen Finanzen verschaffen, Kostenfresser entlarven und Sparpotenziale nutzen kann. Dabei nimmt sie die Ausgaben für die Ernährung genauso unter die Lupe wie Ausgaben für Energie, Verträge oder Versicherungen. Das Web-Seminar dauert ca. 60 Minuten.

- Leitung:** **Gudrun Hansen, Beraterin der Verbraucherzentrale RLP**
Termin: Freitag, 27. Januar 2023, 15.15 Uhr – 16.15 Uhr
Personen: max. 10
Ort: Online-Veranstaltung (Firefox oder Google Chrome notwendig; weitere Informationen sowie der Link zum Web-Seminarraum werden nach Anmeldung zur Verfügung gestellt)
Optional auch im Seniorenbüro im Rahmen des Internetcafés; wir zeigen Ihnen wie man an Online- Veranstaltungen teilnimmt
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Gesundheit Digital - Digitale Hilfen im Gesundheitsbereich

Apps auf Rezept - Clever & Smart die Gesundheit unterstützen

Informationsveranstaltung in Kooperation mit dem Patienten-Informationszentrum des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder

Seit Oktober 2020 können Ärzte und Therapeuten „Digitale Gesundheitsanwendungen“ auf Kosten der Krankenversicherung verschreiben.

Mit Übungs- und Lerneinheiten können Patienten aktiv einbezogen werden, wenn es um die Verbesserung von Beschwerden geht. Was ist wichtig dazu zu wissen?

Sind meine Daten in der App geschützt? Was ist der Unterschied zwischen einer rezeptpflichtigen App und einer Health-App. Für wen ist die App auf Rezept geeignet und wie kann ich sie erhalten? Diese und weitere Fragen werden hier geklärt und Vor- und Nachteile von Gesundheits-Apps erläutert.

Leitung: Benita Faßbender

Termin: Freitag, 10. Februar 2023, 10.30 Uhr - 11.30 Uhr

Gebühr: kostenfreie Veranstaltung für Mitglieder und Gäste

Ort: Seniorenbüro Trier

Willkommen im Internetcafé für Senioren am Freitagnachmittag



Was mache ich, wenn ich beispielsweise mit meinem neuen Smartphone nicht klarkomme? Kommen Sie vorbei, wir helfen Ihnen!

Wir laden Sie zu einem Internet-Café-Treffen bei einer Tasse Kaffee in gemütlicher Runde ein. Mit Unterstützung unserer Internetlotsen werden Sie gemeinsam vor dem und mit dem Tablet oder Smartphone Ihre Fragen und Probleme miteinander diskutieren und nach Lösungen suchen. Denn: Manches lässt sich gemeinsam schneller und besser klären.

Das Internetcafé findet einmal im Monat in kleiner, lockerer Runde im Seniorenbüro Trier, Kochstraße 1a, statt.

Leitung: Gabi Fock, Therese Reinert,
Peter Schramer, Klaus-Dieter Meyer

Termine: Freitag, 27. Januar / 24. Februar / 24. März 2023
Jeweils 15.00 Uhr - 16.30 Uhr

Gebühr: 5,00 € für Mitglieder / 6,00 € für Gäste



VERANSTALTUNGSORT: BÜRGERHAUS TRIER-NORD

Anmeldungen zu den nachfolgenden Veranstaltungen

bis 1 Woche vor der jeweiligen Veranstaltung

unter **Telefon 0651 / 99 49 85 73** oder

anmeldung@seniorenbuero-trier.de



DIGITAL KOMPASS - WORKSHOPS

Die Workshops finden in kleiner, lockerer Runde (max. 6 Teilnehmer) im Bürgerhaus Trier-Nord, Medienwerkstatt, 1. Stock, Eingang Franz-Georg-Straße 36 statt.

Treffpunkt: 10 Minuten vor Kursbeginn an der Treppe Eingang Café Kollmanns. Die Teilnehmer werden dort abgeholt.

Bezahlen an der Parkuhr oder im Bus mit dem Smartphone

Kein Kleingeld fürs Parken.... Das Busticket gibt es günstiger digital.... Mal schnell kleinere Mengen Geld für ein Geschenk sammeln... In alltäglichen Situationen gewinnt auch das digitale Bezahlen von kleineren Beträgen immer mehr an Bedeutung. Doch wie geht das und welche technischen Voraussetzungen werden für digitale Bezahldienste benötigt?

Die Vorteile und Besonderheiten von verschiedenen Online-Bezahldiensten wie z. B. PayPal oder regionalen Anbietern (SWT) werden vorgestellt.

Leitung: Michael Werhan

Termin: Montag, 30. Januar 2023, 9.30 Uhr - 11.00 Uhr
2 Schulstunden à 45 Minuten

Gebühr: 14,00 € für Mitglieder / 16,00 € für Gäste

Kurs für Einsteiger: Das Android-Tablet - leicht und verständlich erklärt

Die Tablets werden zur Verfügung gestellt.

Die meisten Tablets sind mit dem Betriebssystem „Android“ ausgestattet. Wir zeigen Ihnen, wie Ihr Android-Tablet mit wenig Mühe zu einem praktischen Helfer für den Alltag wird.

Kursinhalte:

- Surfen im Internet
- Herunterladen von verschiedenen Apps und vieles mehr

Leitung: Michael Werhan

Termine: 2 Termine, 6 Schulstunden à 45 Minuten
Dienstag, 07. Februar/14. Februar 2023, 09.30 Uhr - 12.00 Uhr

Gebühr: 42,00 € für Mitglieder / 48,00 € für Gäste

Hinweis:

Bei Interesse kann der Kurs für „Kommunizieren mit Familie und Freunden“ für Fortgeschrittene mit Android-Geräten eingerichtet werden.

Fernsehen der Zukunft: Ein bunter Strauß voll Möglichkeiten:

Smart-TV, Mediatheken, Firestick, Chromestick, Prime-Video, Netflix

Filme, Serien, Sportveranstaltungen und Musik-Events: Streaming ermöglicht eine Live-Übertragung in die eigenen vier Wände. Sie können damit Ihr eigenes Fernsehprogramm gestalten. Sie sind an keine Uhrzeiten mehr gebunden; lästige Werbepausen gehören endgültig der Vergangenheit an.

Sollten Sie kein Smart-TV besitzen, können Sie ihr älteres Gerät meist mit einem Streaming-Stick kostengünstig nachrüsten. Ein HDMI-Anschluss ist als Voraussetzung in der Regel bei allen Flachbildfernsehern vorhanden.

In der Veranstaltung werden anhand des Fire-Sticks die vielfältigen Möglichkeiten aufgezeigt und ausprobiert.

Leitung: Werner Hardt

Termin: Mittwoch, 08. Februar 2023, 14.30 Uhr - 17.00 Uhr
3 Schulstunden à 45 Minuten

Gebühr: 21,00 € für Mitglieder / 24,00 € für Gäste

Die Registrierung bei ELSTER

ELSTER bietet als „elektronisches Finanzamt“ vielen Steuerpflichtigen die Möglichkeit, die Steuererklärungen online zu erstellen und an das Finanzamt zu übermitteln.

Sie haben bisher noch keine elektronische Steuererklärung abgegeben und auch noch keinen Zugang über das Internet-Portal ELSTER?

Ob Einkommensteuer- oder Grundsteuererklärung: unter www.elster.de ist für die Nutzung von ELSTER ein Benutzerkonto notwendig. Dieses Konto kann für beide genutzt werden. In unserem Kursangebot „Elster-Zugang beantragen“ werden wir Sie über die Erstellung eines eigenen Elster-Zugangs informieren und Sie bei den ersten Schritten unterstützen.

Kursinhalte:

- Beantragung des ELSTER-Kontos in Einzelschritten
- Außerdem erhalten Sie einen Flyer von ELSTER mit Beschreibung der einzelnen Schritte

Leitung: Werner Hardt

Termin: Mittwoch, 15. Februar 2023, 14.30 Uhr - 17.00 Uhr

Gebühr: 21,00 € für Mitglieder / 24,00 € für Gäste

Mit dem Smartphone unterwegs im Internet

Sie haben ein Smartphone und wollen die Möglichkeiten im Internet nutzen? Wie komme ich ins WLAN, wenn ich unterwegs bin? In anschaulicher Art und Weise werden Ihnen die technischen Voraussetzungen des Internetzugangs und mannigfaltigen Möglichkeiten gezeigt, die Ihnen ein Smartphone bietet.

Leitung: Michael Werhan

Termin: Montag, 06. März 2023, 9.30 Uhr - 11.00 Uhr
2 Schulstunden à 45 Minuten

Gebühr: 14,00 € für Mitglieder / 16,00 € für Gäste

Kurs für Apple-Einsteiger: Erste Schritte am iPhone oder iPad

Bitte bringen Sie Ihr Apple-Endgerät eingerichtet mit.

Schritt für Schritt werden die Teilnehmer mit Aufbau und technischen Möglichkeiten der Apple-Endgeräte vertraut gemacht. Viele Fragen, die sich bei der Nutzung von iPhone oder iPad im Alltag stellen, werden beantwortet.

Kursinhalte:

- Benutzeroberfläche des Apple iOS und deren Bedienung
- App-Verwaltung, Schnittstelle iTunes, Sicherheitsaspekte

Leitung: **Werner Hardt**

Termine: 2 Termine, 6 Schulstunden à 45 Minuten
Freitag, jeweils 14.30 Uhr - 17.00 Uhr
genauer Termin wird noch mitgeteilt

Gebühr: 42,00 € für Mitglieder / 48,00 € für Gäste

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Anmeldungen zu nachfolgenden Veranstaltungen
bis **1 Woche vor der jeweiligen Veranstaltung**
unter **Telefon 0651 / 7 55 66** oder
anmeldung@seniorenbuero-trier.de

Gesprächskreis für pflegende Angehörige - zu Hause und im Heim

Pflegebedürftigkeit hat oft einschneidende Veränderungen für viele Beteiligte zur Folge. Die Suche nach Lösungen und Entlastung beginnt im zugewandten Gespräch, im Austausch zwischen Angehörigen und Fachleuten und erfahrenen Angehörigen und jenen, die in ihre jeweils besondere Situation noch hineinwachsen. Dazu lädt dieser angeleitete Gesprächskreis ein.

Leitung: **Stefan Becker** (Kommunikationstrainer, Trauerbegleiter, Musikgeragoge, pflegender Angehöriger)
Termine: Montag, 23. Januar und 06. März 2023, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier, Kutscherhaus
Personen: max. 9
Gebühr: kostenfrei für Mitglieder und Gäste

Sprechstunde Pflege

Es beraten Sie Mitarbeiter der Trierer Pflegestützpunkte zum Thema:
„Pflegebegutachtung - Wie kann ich mich darauf vorbereiten?“

Leitung: **Marga Carerra**
Termin: Donnerstag, 23. März 2023, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Personen: max. 9
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfrei für Mitglieder und Gäste

Beratung SkF / SKM über die Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Haben Sie Fragen zu Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung? Es beraten Sie die Kooperationspartner des Seniorenbüros: Der Sozialdienst katholischer Frauen Trier e. V. (SkF) und der Katholische Verein für Soziale Dienste Trier e. V. (SKM).

- Leitung:** **Günter Crames (SKM)**
Termin: Donnerstag, 26. Januar 2023, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Leitung: **Caroline Klasen (SkF)**
Donnerstag, 23. Februar 2023, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Leitung: **Günter Crames (SKM)**
Termin: Donnerstag, 30. März 2023, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Personen: max. 9
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfrei für Mitglieder und Gäste

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Diplom-Pädagogin Barbara Gies bietet leichte und anregende Übungen, um Einschränkungen der Hirnleistung vorzubeugen und geistige, seelische und körperliche Kräfte zu mobilisieren. Dabei trainieren Sie stressfrei Ihr Lang- und Kurzzeit-Gedächtnis im sozialen Miteinander.

- Leitung:** **Dipl.-Päd. Barbara Gies**
Termin: ab 10. Januar 2023, jeweils dienstags,
10.00 Uhr - 11.30 Uhr
Personen: max. 9
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: 7,00 € für Mitglieder / 7,50 € für Gäste

SPIELE UND FREIZEIT

Anmeldungen für die nachfolgenden Veranstaltungen bis
1 Woche vor der jeweiligen Veranstaltung
unter **0651 / 7 55 66** oder
anmeldung@seniorenbuero-trier.de

Canasta-Treff **Neue Mitspieler sind herzlich willkommen!**

Leitung: Vera Prochnow
Termin: ab 17. Januar 2023, 1. u. 3. Dienstag im Monat,
13.30 Uhr - 15.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfrei für Mitglieder / 1,50 € für Gäste
Anmeldung: Bitte Kontaktaufnahme mit **Frau Prochnow** unter
Telefon 0651 / 9 67 92 72

(kein Unterricht - Richtlinien sind verfügbar)

Spiele-Nachmittag

Offenes Treffen zu Karten-, Brett- und Würfelspielen

Leitung: Helga Schmitt
Termin: ab 10. Januar 2023, 2. u. 4. Dienstag im Monat,
13.30 Uhr - 15.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfrei für Mitglieder / 1,50 € für Gäste

SPORT UND BEWEGUNG

Anmeldungen zu nachfolgenden Veranstaltungen bis
1 Woche vor der jeweiligen Veranstaltung
unter **0651 / 7 55 66** oder
anmeldung@seniorenbuero-trier.de

Wanderungen

Für alle Wanderungen gilt:

Die Strecken haben in der Regel einen Zeitumfang von 2,0 Stunden - 2,5 Stunden und eine Länge zwischen 6,0 km und 7,0 km. Bitte denken Sie daran, sich ein Getränk mitzubringen. Die Gebühr für Gäste ist vor Ort nach Möglichkeit passend zu zahlen. Einkehr und etwaige Busfahrten sind selbst zu zahlen. Festes Schuhwerk ist bei allen Wanderungen empfehlenswert.

Bei anhaltendem Regenwetter wird die Wanderung auf einen anderen Termin verschoben.

Wanderung vom Estricher Hof zum Roscheider Hof

Wir wandern vom Parkplatz Estricher Hof zum Freilichtmuseum Roscheider Hof.

Der gut begehbare Wanderweg führt stetig bergauf. Der Rückweg führt dann bergab über den Löllberg zum Ausgangspunkt Estricher Hof und ist etwas entspannter.

Leitung: Inge Preiß-Klöcker
Termin: Donnerstag, 02. Februar 2023, 14.00 Uhr
Ort: Treffpunkt; Parkplatz Estricher Hof, Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder/ 2,00 € für Gäste

Stadtwanderung entlang des ehemaligen Stadtbaches

An der Mündung des Tiergartenbaches in den Olewiger Bach befand sich die Abzweigung für den Stadtbach. Dort starten wir unsere Wanderung und folgen dem Verlauf bis zur Porta Nigra. Wir werden in einem Café in der Stadtmitte einkehren.

Anschließend führt uns der Rückweg durch das Domviertel und über den Palastgarten zurück zum Ausgangspunkt.

- Leitung:** Inge Preiß-Klöcker
Termin: Donnerstag, 02. März 2023, 14.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Bushaltestelle Olewig/Tiergarten, Parkmöglichkeit in Olewiger Straße oder am Anfang der Straße im Tiergarten.
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder/ 2,00 € für Gäste

Fahrradtour

Freuen Sie sich auf eine Fahrradtour Richtung Schweich. Die Tour startet in Trier an der Schiffsanlegestelle Zurlaubener Ufer. Wir fahren entlang der Mosel bis nach Schweich und auf der anderen Moselseite wieder zurück.

Unterwegs besteht die Möglichkeit zur Einkehr.

Es besteht Helmpflicht während der Fahrradtour! Um teilnehmen zu können, müssen die Grundfertigkeiten des Fahrradfahrens beherrscht werden bzw. gesundheitliche Probleme beim Fahrradfahren ausgeschlossen sein.

Einkehr und etwaige Fahrtkosten sind selbst zu zahlen.

Bei starkem Regen wird die Tour auf einen anderen Termin verschoben.

- Leitung:** Richard Ehrenfeld / Margit Lenz
Termin: Mittwoch, 29. März 2023, 13.00 Uhr
Personen: max. 10
Ort: Treffpunkt: Schiffsanlegestelle Zurlaubener Ufer
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder / 2,00 € für Gäste

Spaziergang mit Gymnastikstopp



In Kooperation mit dem Haus der Gesundheit begleitet Nadine Heck unsere Gruppe. Bitte festes Schuhwerk und bequeme Kleidung tragen. Bei starkem Regen und Sturm findet der Spaziergang nicht statt.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher ist eine Anmeldung erforderlich.

- Leitung:** Nadine Heck
Termin: jeweils donnerstags, 14.00 Uhr - ca. 15.00 Uhr ab 12.01.2023
Ort: Treffpunkt 14.00 Uhr, Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Sitzgymnastik 60 Plus

In Kooperation mit dem Haus der Gesundheit bieten wir ab Februar 2023 den neuen Kurs „Sitzgymnastik 60 Plus“ an.

Hierbei werden im Sitzen durch verschiedene Übungen Muskeln und Gelenke gestärkt.

Termine und weitere Informationen erhalten Sie ab Januar 2023 im Seniorenbüro.

IMPRESSUM

KONZEPTION • GESTALTUNG • REDAKTION

Maria Dumrese • Andrea Elsen • Gertrud Hoos
Helga Lintz-Brunko • Carola Schmitt

Fotos • Logos: Maria Dumrese • Nadine Heck
Karin Otto

HERAUSGEBER

Seniorenbüro Trier e. V. im Kutscherhaus
und „Haus Franziskus“
Kochstraße 1 a, 54290 Trier
Telefon 06 51 / 7 55 66
kontakt@seniorenbuero-trier.de
www.seniorenbuero-trier.de

DRUCKEREI

Druckerei Ensich
Paulinstraße 84, 54292 Trier