



seniorenbüro:TRIER

und Standort:



VERANSTALTUNGEN 2023

Oktober

November

Dezember

Montag bis Freitag von 09.30 Uhr bis 12.30 Uhr
Donnerstag von 09.30 Uhr bis 16.00 Uhr

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Veranstaltungsübersicht Oktober – Dezember	4 - 9
Allgemeine Informationen	10
Bildung und Kultur	11 - 18
Digital Kompass	19 - 25
Gesundheit und Prävention	26 - 28
Kulinarik und Kultur	29 -30
Spiele und Freizeit	31
Sport und Bewegung	32 - 34

Veranstaltungen Oktober 2023

1	So			
2	Mo	Seniorenbüro geschlossen		
3	Di	Tag der Deutschen Einheit		
4	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.15	Kultur-Karussell
5	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00	Spaziergang mit Gymnastikstopp
		14.00 Zeit für leisere Lebenstöne	14.00	Wanderung ins Konzer Tälchen
6	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch		
7	Sa			
8	So			
9	Mo	10.30 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00	Sprachkurs Franz. / Englisch
			18.00	Gesprächskreis für pfleg. Angehörige
10	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30	Spiele-Nachmittag
			16.00 / 17.00 / 18.00	Sprachkurs Englisch
11	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00	Kultur-Karussell
12	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00	Spaziergang mit Gymnastikstopp
			14.30	Chinesisch Kochen
13	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch		
14	Sa			
15	So	15.00 Sonntagscafé	16.00	Theater Trier
16	Mo	08.45 Fahrt nach Mainz	16.00 / 17.00	Sprachkurs Franz. / Englisch
17	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30	Canasta-Treff
			16.00 / 17.00 / 18.00	Sprachkurs Englisch
18	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00	Kultur-Karussell
		10.00 Broadway Filmtheater		
19	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00	Spaziergang mit Gymnastikstopp
			14.00	Zeit für leisere Lebenstöne
20	Fr	10.30 Gitarrenkurs-Schnupperstunde	13.30	Sprachkurs Englisch
21	Sa			
22	So	16.00 Theater Trier		
23	Mo	10.30 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00	Sprachkurs Franz. / Englisch
24	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30	Spiele-Nachmittag
		10.30 Sturzprophylaxe	16.00 / 17.00 / 18.00	Sprachkurs Englisch
25	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00	Kultur-Karussell
26	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00	Spaziergang mit Gymnastikstopp
			14.00	Beratung SKM
27	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch		
28	Sa	16.00 Theater Trier		
29	So			
30	Mo	08.45 Fahrt nach Mainz	16.00 / 17.00	Sprachkurs Franz. / Englisch
31	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30	Canasta-Treff
			16.00 / 17.00 / 18.00	Sprachkurs Englisch

Digital Kompass Oktober 2023

1	So		
2	Mo		Seniorenbüro geschlossen
3	Di		Tag der deutschen Einheit
4	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz) 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
5	Do		
6	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen 16.00 Einzelberatung - ältere Menschen und Technik	
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	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet 16.00 Internetcafé (TR-Mariahof)	
12	Do	15.00 Künstliche Intelligenz für ein gutes Altern (TR-Filsch)	
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	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz) 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
19	Do	10.00 Internetcafé (TR-Zewen)	
20	Fr	15.00 Internetcafé im Seniorenbüro 16.00 Einzelberatung - ältere Menschen und Technik	
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	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
26	Do	10.00 Gefahren und Betrug im Internet	
27	Fr		
28	Sa		
29	So		
30	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
31	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	

Veranstaltungen November 2023

1 Mi			Allerheiligen		
2	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00	Spaziergang mit Gymnastikstopp	
			14.00	Zeit für leisere Lebenstöne	
3	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch			
4	Sa				
5	So				
6	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch		
7	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30	Canasta-Treff	
			16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch		
8	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell		
		10.00 Broadway Filmtheater			
9	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00	Zeit für leisere Lebenstöne	
			14.00	Spaziergang mit Gymnastikstopp	
			14.00	Spaziergang über den Hauptfriedhof	
10	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch			
11	Sa				
12	So	15.00 Sonntagscafé	16.00 Theater Trier		
13	Mo	10.30 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch		
14	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30	Spiele-Nachmittag	
			16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch		
15	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.15 Kultur-Karussell		
16	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00	Spaziergang mit Gymnastikstopp	
			14.30	Chinesisch Kochen	
17	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch			
18	Sa	16.00 Theater Trier			
19	So				
20	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch		
			18.00 Gesprächskreis für pfleg. Angehörige		
21	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30	Canasta-Treff	
			16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch		
22	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.30 Kultur-Karussell		
23	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00	Spaziergang mit Gymnastikstopp	
			14.00	Sing mit mir – das Mitsingkonzert	
24	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch			
25	Sa				
26	So	16.00 Theater Trier			
27	Mo	10.30 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch		
28	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30	Spiele-Nachmittag	
			16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch		
29	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch			
30	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00	Spaziergang mit Gymnastikstopp	
			14.00	Beratung SkF	

Digital Kompass November 2023

1	Mi	Allerheiligen	
2	Do		
3	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
		16.00	Einzelberatung – ältere Menschen und Technik
4	Sa		
5	So		
6	Mo	09.30	Ein Fotobuch - eine schöne Geschenkidee zu Weihnachten (Bürgerhaus TR-Nord)
		10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
7	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
8	Mi	14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		16.00	Internetcafé (TR-Mariahof)
9	Do		
10	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
11	Sa		
12	So		
13	Mo	09.30	Ein Fotobuch - eine schöne Geschenkidee zu Weihnachten (Bürgerhaus TR-Nord)
		10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
14	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
15	Mi	09.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz)
		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	09.30	Internet und Emails schreiben am PC (Bürgerhaus TR-Nord)
		10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
21	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
22	Mi	14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
23	Do	10.00	Internetcafé (TR-Zewen)
24	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
		15.00	Internetcafé im Seniorenbüro
25	Sa		
26	So		
27	Mo	09.30	Internet und Emails schreiben am PC (Bürgerhaus TR-Nord)
		10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
28	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
29	Mi	09.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz)
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
30	Do		

Veranstaltungen Dezember 2023

1	Fr		
2	Sa		
3	So	16.00	Theater Trier
4	Mo	16.00 / 17.00 / 18.00	Sprachkurs Englisch
5	Di	10.00	Gedächtnistraining
			13.30 Canasta-Treff
			16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
6	Mi	09.00 / 10.00	Sprachkurs Englisch
			15.00 Kultur-Karussell
7	Do	09.00 / 10.00	Sprachkurs Englisch
		09.45	Fahrt nach Metz
			14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
			14.00 Zeit für leisere Lebenstöne
8	Fr	13.30	Sprachkurs Englisch
9	Sa		
10	So	15.00	Sonntagscafé
			16.00 Theater Trier
11	Mo	10.30	Sitzgymnastik 60+
			16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
12	Di	10.00	Gedächtnistraining
			13.30 Spiele-Nachmittag
			16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
13	Mi	09.00 / 10.00	Sprachkurs Englisch
		10.00	Broadway Filmtheater
			15.00 Kultur-Karussell
14	Do	09.00 / 10.00	Sprachkurs Englisch
		14.00	Sprechstunde Pflege
			14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
			14.00 Wanderung zum Schloss Monaise
15	Fr	13.30	Sprachkurs Englisch
16	Sa		
17	So	16.00	Theater Trier
18	Mo		
			16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
19	Di	10.00	Gedächtnistraining
			13.30 Canasta-Treff
			16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
20	Mi	09.00 / 10.00	Sprachkurs Englisch
21	Do	Das Seniorenbüro macht Weihnachtsferien	
22	Fr		
23	Sa		
24	So		
25	Mo		
26	Di		
27	Mi		
28	Do		
29	Fr		
30	Sa		
31	So		

Digital Kompass Dezember 2023

1	Fr	
2	Sa	
3	So	
4	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
5	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
6	Mi	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet 16.00 Internetcafé (TR-Mariahof)
7	Do	
8	Fr	
9	Sa	
10	So	
11	Mo	09.30 Tipps zum Einrichten von Smartphone-Einstellungen (Bürgerhaus TR-Nord) 10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
12	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
13	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz) 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
14	Do	
15	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
16	Sa	
17	So	
18	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
19	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
20	Mi	
21	Do	Das Seniorenbüro macht Weihnachtsferien
22	Fr	
23	Sa	
24	So	
25	Mo	
26	Di	
27	Mi	
28	Do	
29	Fr	
30	Sa	
31	So	

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Mitgliedschaft im Seniorenbüro Trier e.V.

Die Mitgliedschaft kann durch eine schriftliche Beitrittserklärung und der Aufnahmebestätigung durch den Vorstand erworben werden. Der Mitgliedsbeitrag beträgt jährlich 24,00 €. Als Mitglied können Sie die Veranstaltungen des Seniorenbüros vergünstigt oder kostenfrei nutzen.

Seniorenwegweiser

Sie erhalten den Seniorenwegweiser im Seniorenbüro Trier.

Die aktuelle Auflage enthält u. a. alltagsnahe Informationen und Adressen für Senior*innen und deren Angehörige zu den Themen Wohnen im Alter, rechtliche Fragen zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht sowie Betreuungsangebote im Fall von Pflege und Demenz.

Seniorenkarte 2024

Ab **Montag, 15. Januar 2024** können Sie die Seniorenkarte für das Jahr 2024 im Seniorenbüro erwerben.

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. Für den Erwerb der Seniorenkarte müssen Sie das 60. Lebensjahr vollendet haben. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis und ein Lichtbild für die Karte mit.

Veranstaltungen/Fahrten: Für alle Veranstaltungen und Fahrten gilt: Bei kurzfristiger Absage/Nichtteilnahme (5 Werktage vor Veranstaltungsbeginn) besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der bereits gezahlten Gebühr.

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

BILDUNG UND KULTUR

**Anmeldung und Zahlung zu nachstehenden Fahrten bis
spätestens Freitag, 29.09.2023 (Fahrt 1) und Freitag, 13.10.2023 (Fahrt 2)
unter Telefon 0651 / 7 55 66 oder anmeldung@seniorenbuero-trier.de**

Fahrt zum ZDF nach Mainz mit Führung

Im Oktober bieten wir an zwei Terminen eine Fahrt zum ZDF auf dem Lerchenberg in Mainz an und werfen einen Blick hinter die Kulissen einer der größten Sendeanstalten Europas. Wir werden gegen 11.30 Uhr am Sendegelände eintreffen wo um 12.00 Uhr die 90minütige Führung durch die Senderäume des ZDF stattfindet. Studios, in denen Aufnahmen stattfinden, können leider nicht besichtigt werden.

Die Studios sind barrierefrei; bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung jedoch an, ob Sie einen Rollator mitnehmen. Bitte beachten Sie außerdem, dass Taschen nicht in die Studios mitgenommen werden dürfen. Es besteht jedoch vor Ort die Möglichkeit der Aufbewahrung.

Nach der Führung stärken wir uns im Plaza des ZDF am „All you can eat Kuchenbuffett mit Meenzer Kaffeepott“. Das Kuchenbuffett kostet 8,00 €, der Betrag ist im Fahrpreis nicht enthalten und wird im Bus kassiert.

Um 14.30 verlassen wir das Sendegelände und machen einen kurzen Abstecher in die Innenstadt von Mainz. Hier haben Sie die Möglichkeit zu bummeln, sich den Dom anzusehen, zu shoppen oder einen Spaziergang am Rhein zu machen.

Um 17.30 Uhr fahren wir zurück nach Trier wo wir gegen 20.00 Uhr wieder an den Ausgangspunkten eintreffen werden.

- Leitung:** Ingrid Groß
Termine: Montag, 16.10.2023 und Montag, 30.10.2023
Personen: min. 25 / max. 29
Abfahrt: 08.45 Uhr Parkplatz Moselauen (unterhalb McDonalds)
09.00 Uhr Hauptbahnhof Trier (Ende der Ladenzeile)
Rückkehr / Ankunft in Trier ca. 20.00 Uhr
Gebühr: 37,00 € für Mitglieder / 42,00 € für Gäste
zzgl. 8,00 € für das Kuchenbuffett (obligatorisch)

**Anmeldung zu nachstehender Fahrt bis
spätestens Montag, 23.10.2023**

unter **Telefon 0651 / 7 55 66** oder **anmeldung@seniorenbuero-trier.de**

Moderne Architektur und Kunst auf dem Kirchberg
Fahrt zum Museum für moderne Kunst (MUDAM) Luxembourg



Foto: Rémi Villaggi

Auf dem Kirchberg in Luxembourg entstand 2006 das architektonisch interessante Gebäude MUDAM des Stararchitekten leoh Ming Pei.

Im Museum für Moderne Kunst werden unterschiedliche Kunstgenres gezeigt, die sich über Malerei, Zeichnung, Fotografie, Multimedia, Mode, Design, Grafik und Ton bis Architektur erstrecken.

Wir fahren mit der Buslinie 303 von Voyage Emile Weber um **09.55 Uhr** vom Hauptbahnhof in Trier bis zum Kirchberg (Luxemburg). Dort steigen wir in die Tram und fahren zum Museum.

Die einstündige Führung beginnt um **11.30 Uhr**.

Bei der Führung erhalten wir Informationen zur Architektur und zur aktuellen Ausstellung „Deep Deep Down“.

Nach der Führung und einer Pause im Mudam-Café PURE besteht die Möglichkeit, noch weitere Ausstellungen anzusehen oder die Umgebung des Fort Thüngen und der Philharmonie zu entdecken.

Leitung: **Maria Dumrese**

Termin: Mittwoch, 08.11.2023

Personen: min. 16 / max. 20

Uhrzeit: Abfahrt Bus 09.55 Uhr ab Hbf Trier, Zustieg möglich: Basilika, Gilbertstraße, Südbahnhof, St. Matthias, Messepark P&R (an der Straße), Euren Eisenbahnstraße, Zewen Kantstraße, Igel (Kirche)

Rückfahrt: ca. 14.30 Uhr; Ankunft in Trier ca. 15.40 Uhr

Gebühr: 12,00 € für Mitglieder/ 15,00 € für Gäste (inkl. Eintritt und Führung), zzgl. Kauf des Bustickets (Tagesticket 5,00 €)

**Anmeldung zu nachstehender Fahrt bis
spätestens Montag, 27.11.2023**
unter **Telefon 0651 / 7 55 66** oder **anmeldung@seniorenbuero-trier.de**

Busfahrt im Advent: Metz, die sympathische Kunst-, Garten- und Lichterstadt



Foto: M. Dumrese

Metz, Lothringens Hauptstadt, überrascht ihre Besucher immer wieder durch die gelungene Harmonie aus Tradition und Moderne, Kultur und Natur.

Genießen Sie bei dieser Reise das französische Flair und die Kultur von Metz. In Metz lernen Sie zunächst die Sehenswürdigkeiten aus der Fülle der 3000-jährigen Geschichte der Stadt bei einer Führung kennen. Eine besondere Bedeutung hat in Metz die Kunst, so z.B. die Kathedrale Saint-Etienne mit Fenstern von Marc Chagall, das mittelalterliche Stadttor „Portes des Allesmands“, das Centre Pompidou-Metz und vieles mehr.

Nach der Führung haben Sie Zeit für einen Stadtbummel und den Besuch des Weihnachtsmarktes. Sie können die Stadt auf eigene Faust erkunden.

Am späten Nachmittag treffen wir uns, um den Laternenweg „Le Sentier des lanternes“ zu besuchen. Dieser Rundweg mit romantischer Anziehungskraft am Moselufer wird Sie begeistern.

- Leitung:** Maria Dumrese / Anne Irschfeld
Termin: Donnerstag, 07. Dezember, 2023
Personen: min. 25 / max. 37
Abfahrt: 09.45 Uhr Parkplatz Trier Moselauen (unterhalb McDonalds)
10.00 Uhr Hauptbahnhof Trier (unterhalb Ladenzeile)
Rückfahrt 18.30 Uhr Metz, Ile du Saulcy
Ankunft in Trier ca. 20.00 Uhr
Gebühr: 37,00 € für Mitglieder / 42,00 € für Gäste

Anmeldungen zu nachstehenden Veranstaltungen rechtzeitig vor der jeweiligen Veranstaltung

unter **Telefon 0651 / 7 55 66** oder
anmeldung@seniorenbuero-trier.de

Kultur-Karussell



Foto: Karin Otto

Die Veranstaltungen unter der Leitung von **Karin Otto** finden jeweils mittwochs von 15.00 Uhr - 16.30 Uhr bei persönlicher Begegnung mit Autoren, Referenten und Künstlern im Haus Franziskus des Seniorenbüros Trier 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.

- 04.10. LeseGlück** für Seele und Rückgrat: Ausgewählte Kurzgeschichten und Gedichte mit Frauke Birtsch – Wie Literatur durch den Alltag helfen kann.
ACHTUNG: Beginn 15.15 Uhr
- 11.10. Reisebericht** - "Fünf Rheinländer erobern die Alpen" - Wolfgang Redwanz berichtet von besonderen Erlebnissen in der Bergwelt der Drei- und Viertausender.
- 18.10. Unsere Heimat** - Karl-Josef Prüm präsentiert "Herausragende Bäume im Trierer Land".
- 25.10. GrundGedanken** mit Franz-Joseph Euteneuer, Seelen.stylist. Braucht Kunst ein "Können" des Betrachters? "Geht" es bei der Lebenskunst um eine Verwandlung von Lebens-Konsumenten in Leben-Erfahrende und Leben-Schaffende?
- 08.11. GrundGedanken** mit Franz-Joseph Euteneuer, Seelen.stylist zur Frage: "VERANTWORTUNG" – kann aus Last Freiheit werden?"

- 15.11. LeseGlück** mit Büchern des Jahres 2023 - ein Wegweiser im Blätterwald. Frauke Birtsch empfiehlt belletristische Neuerscheinungen für das eigene Lesevergnügen oder zum Verschenken
ACHTUNG: Beginn 15.15 Uhr
- 22.11. MusikErlebnisse** mit Pianist Bernd Diedrich:
 Mit dem Klavier auf bunter Karussellfahrt quer durch die Jahreszeiten
ACHTUNG: Beginn 14.30 Uhr
- 06.12. LieblingsGedichte** zur Weihnachtszeit – von dir und mir, von ihm und ihr. Jede/r bringt weihnachtliche Lieblingsgedichte mit – zum Vortragen und Nachspüren, zusammen mit Karin Otto
- 13.12. GrundGedanken** mit Franz-Joseph Euteneuer, Seelen.stylist, zum Thema: Ist der Blick auf DIE Geburt - uns ist ein Kind geboren – die Quelle des wirklichen Handelns?

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.

- | | |
|--------------------------|---|
| 18. Oktober 2023 | Fisherman's Friends 2 - Eine Brise Leben |
| 08. November 2023 | Im Taxi mit Madeleine |
| 13. Dezember 2023 | Enkel für Fortgeschrittene |

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

Ticketkauf im Broadway Filmtheater mittwochs ab 09.30 Uhr.

Die **Kinokasse** öffnet 30 Minuten vor Beginn der ersten Vorstellung und schließt 15 Minuten nach Beginn der letzten Vorstellung.

Info & Kontakt: [broadway filmtheater](mailto:broadwayfilmtheater@t-online.de), Paulinstraße 18, 54292 Trier
 Telefon 0651 / 14 11 22 für allgemeine Fragen

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.

Gehen Sie nicht gerne alleine ins Theater? Frau Stempel, Vertreterin des Seniorenbüros Trier, begleitet Sie gerne und steht Ihnen für Fragen rund um die Vorstellung zur Verfügung. Sie können Frau Stempel auch vorab telefonisch unter 0651-24818 kontaktieren und Ihre Fragen stellen.

Am Tag der Vorstellung wartet Frau Stempel im Theater vor der Eingangstür links auf Sie bzw. bei schlechtem Wetter im Foyer am Klavier. Sie trägt ein Namensschild mit dem Emblem des Seniorenbüros.

Vorstellungen im 4. Quartal 2023:

- | | |
|--------------------------|--|
| 15. Oktober 2023 | Für mich soll's rote Rosen regnen
Ein musikalisch seelisches Portrait von Hildegard Knef |
| 22. Oktober 2023 | Wo ist Wolfgang?
1. Familienkonzert |
| 29. Oktober 2023 | Extrem teures Gift
Schauspiel von Lucy Prebble |
| 12. November 2023 | Falstaff
Komische Oper von Giuseppe Verdi |
| 19. November 2023 | Die Schneekönigin
Familienstück nach Hans Christian Andersen |
| 26. November 2023 | Die Schneekönigin
Familienstück nach Hans Christian Andersen |
| 03. Dezember 2023 | Die Schneekönigin
Familienstück nach Hans Christian Andersen |
| 10. Dezember 2023 | Die Schneekönigin
Familienstück nach Hans Christian Andersen |
| 17. Dezember 2023 | Weihnachtskonzert |

Sichern Sie sich rechtzeitig Ihre Tickets direkt beim Theater.

Öffnungszeiten Theaterkasse: Mo.- Fr. 10.00 - 18.00 Uhr / Sa.10.00 - 13.00 Uhr
E-Mail theaterkasse@trier.de / **Telefon 0651 / 718-1818**

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.

Theater Trier - meine musikalische Autobiographie

Ein Workshop für Seniorinnen und Senioren

„Ich erinnere mich an...“ In diesem Workshop des Theaters Trier widmet sich das Team der Kulturvermittlung den Erinnerungen an die Kraft der Musik im Leben. Mithilfe von Übungen des kreativen Schreibens und der szenischen Improvisation erschaffen Sie sich Ihre eigene musikalische Autobiographie. Bei einem Besuch der Probe von „Die Fledermaus“ genießen Sie gemeinsam die Musik. Im Anschluss teilen Sie Ihre gemachten Erfahrungen mit der Gruppe.

Termin: Freitag, 01.12 und Samstag, 02.12.2023, 09.00 Uhr - 12.00 Uhr

Anmeldung: mitmachen@theater-trier.de

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 04.10.2023, 1-mal wöchentlich

Personen: max. 9

Ort: Seniorenbüro Trier

Anmeldung: Zwecks Einstufung bitte Kontaktaufnahme mit Frau Metz

Telefon 0651 / 1 76 88

Zeit für leisere Lebenstöne – Texte zum Leben und Überleben

Wir freuen uns sehr, dass Hildegard Hoffmann nach längerer Pause wieder ihre beliebte Veranstaltung anbietet.

Freuen Sie sich auf hilfreiche, erbauliche und schöngestige Texte.

Leitung: **Hildegard Hoffmann**

Termine: Donnerstag, 05.10. und 19.10.2023

Donnerstag, 02.11. und 09.11.2023

Donnerstag, 07.12.2023

14.00 Uhr - 15.30 Uhr

Ort: Seniorenbüro Trier

Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Gitarrenkurs - Schnupperstunde

Lernen Sie in kleiner Runde das „Gitarrenspiel ohne Noten“. Die Musikpädagogin Inge Zenner bringt Ihnen die Liedbegleitung für Folklore, Songs, Hits und Evergreens bei.

Hat die Schnupperstunde Ihr Interesse geweckt? Nach Vereinbarung mit Frau Zenner sind im Anschluss weitere Unterrichtsstunden möglich. Über Kursort und Gebühr gibt Ihnen Frau Zenner gerne in der Schnupperstunde Auskunft.

Leitung: Inge Zenner
Termin: Freitag, 20.10.2023, 10.30 Uhr
Personen: max. 8
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: 4,00 € für Mitglieder / 5,00 € für Gäste

Sing mit mir – das Mitsingkonzert mit Marion Fischer

Sie haben Spaß am Singen?

Mit ihrer Stimme und ausgewählten Schlagern von den 30er Jahren bis heute animiert Marion Fischer Sie zum Mitsingen.

Das Mitsingkonzert bietet eine großartige Möglichkeit, gemeinsam Spaß zu haben und sorgt für unvergessliche Momente voller Lebensfreude und Geselligkeit. Schnell werden Sie merken, wie der Funke überspringt. Es wartet ein besonderes Erlebnis auf Sie!

Leitung: Marion Fischer
Termin: Donnerstag, 23.11.2023, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Personen: max. 30
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste
Spende willkommen

DIGITAL KOMPASS



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**

Gefahren und Betrug im Internet

Betrüger wollen nur Ihr Bestes, Ihr Geld! Dazu nutzen Sie natürlich auch das Internet. Damit Sie nicht auf diese Straftäter hereinfliegen, geben wir Ihnen einen Überblick über die häufigsten Betrugsformen im Netz: Betrug beim Online-Einkauf, Phishing-Mails, Schadprogramme, Romance-Scamming. Auch mangelnder Basisschutz von digitalen Geräten und der Umgang mit Passwörtern und personenbezogenen Daten machen Betrügern das Leben leicht. Wir zeigen Ihnen, worauf Sie achten sollten, um sich sicher im Internet zurecht zu finden. Denn nur wer Gefahren kennt, kann entsprechende Maßnahmen zu Schutz und Abwehr treffen.

Leitung: Jennifer Schmidt, Zentrum Polizeiliche Prävention Trier

Termin: Donnerstag, 26.10.2023, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr

Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Willkommen im Internetcafé für Senioren am Freitagnachmittag

Was mache ich, wenn ich beispielsweise mit meinem neuen Smartphone nicht klarkomme? Kommen Sie zu uns, 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.

Leitung: Gaby Fock, Therese Reinert, Klaus-Dieter Meyer

Termine: Freitag, 20.10.2023, 15.00 Uhr - 16.30 Uhr

Freitag, 24.11.2023, 15.00 Uhr - 16.30 Uhr

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



INTERNETLOTSEN BERATEN SIE ZU PC, SMARTPHONE UND TABLET - IM SENIORENBÜRO UND IN DEN STADTTTEILEN

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 beraten Sie persönlich. Mit Tipps und Tricks für die tägliche Nutzung lernen Sie den Umgang mit Tablet oder Smartphone. Bitte bringen Sie Ihr bereits eingerichtetes Gerät mit. Falls Sie noch kein Tablet bzw. Smartphone besitzen, sind Sie ebenfalls willkommen. Sie können vor dem Kauf ausprobieren, wie ein solches Gerät funktioniert.

Die Einzelberatungen für Smartphone und Tablet finden statt im

Seniorenbüro Trier, Kochstr. 1a. 54290 Trier

Dienstags, 10.00 - 12.00 Uhr
Mittwochs, 14.30 - 16.30 Uhr
Freitags, 10.00 - 12.00 Uhr

Stadtteil Trier-Heiligkreuz / Pfarrheim

In Kooperation mit der kfd (Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands), Arnulfstr. 3, 54295 Trier

Mittwochs, 09.30 Uhr - 12.30 Uhr
04.10., 18.10., 15.11., 29.11., 13.12.

Stadtteil Trier-Ehrang/Quint

In Kooperation mit der fbs Remise Trier-Ehrang, Von-Pidoll-Str. 18, 54293 Trier-Quint

Donnerstags, 09.00 Uhr - 12.00 Uhr (nach Terminvereinbarung direkt in der Remise, Tel.: 0651 / 6 48 95)

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 oder individuell vormittags nach Terminvereinbarung

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 Uhr - 13.00 Uhr nach Terminvereinbarung

NEU!! Ältere Menschen und Technik

Unser Technikexperte berät Sie zu technischen Fragen, insbesondere zu Unterhaltungstechnik wie Fernseher, Radio und digitale Technik. Ihre Fragen werden in einer Einzelberatung beantwortet. Bei Problemen an Ihren Geräten kommt der Technikexperte auch zu Ihnen nach Hause.

Freitags: Ralf Thiex, 16.00 Uhr - 17.30 Uhr

06.10., 20.10., 03.11., 01.12., 15.12.,

oder Hausbesuche nach Terminvereinbarung

Internetcafé für Senioren im Stadtteil Trier- Zewen

In Kooperation mit der Kirchengemeinde Zewen

Brauchen Sie Hilfe mit Ihrem neuen Handy? Ist der Umgang mit dem Internet neu für Sie? Haben Sie Fragen bei Ihren digitalen Geräten (Smartphone, PC, Tablet) zu Einstellungen Apps, WhatsApp, Passwörtern etc.?

Wir helfen Ihnen gerne, auch bei der Onlinebuchung von Reisen oder dem Umgang mit dem VRT- Busplan.

Kommen Sie vorbei in unserem Internetcafé. Es erwarten Sie Kaffee, Kuchen und viel Informatives in lockerer Runde.

Leitung: **Therese Reinert und Peter Schramer**
Termine: Donnerstag, 19.10.2023, 10.00 – 12.00 Uhr
 Donnerstag, 23.11.2023, 10.00 – 12.00 Uhr
Ort: Pfarrhaus Zewen, Lindscheidstr. 20, Eingang Pfarrbüro
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste
 Spende willkommen

Auskunft und Anmeldung bei Maria Dumrese unter Telefon 0651/89409 oder maria.dumrese@seniorenbuero-trier.de

Internetcafé für Senioren im Stadtteil Mariahof

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

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

Leitung: **Ludwig Limburg**
Referent: **Wolfgang Breil**
Termine: Mittwoch, 11.10.2023, 16.00 – 18.00 Uhr
 Mittwoch, 08.11.2023, 16.00 – 18.00 Uhr
 Mittwoch, 06.12.2023, 16.00 – 18.00 Uhr
Ort: Stadtteiltreff Mariahof, Am Mariahof 27 d, 54296 Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme / Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



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.

Ein Fotobuch – eine schöne Geschenkidee zu Weihnachten

Sie möchten Ihre Lieben zum Jahreswechsel mit etwas ganz Persönlichem überraschen? Wie wäre es mit einem selbst gestalteten Fotobuch oder einem Kalender für 2024?

In verständlicher Art und Weise wird Ihnen gezeigt wie es geht. Üben Sie selbst direkt vor Ort am PC und machen Sie spielerisch die ersten Schritte beim Gestalten.

Leitung: Michael Werhan

Termin: 2 Termine, 6 Schulstunden à 45 Minuten

Montag, 06.11.2023 und 13.11.2023, 09.30 Uhr - 12.00 Uhr

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

Lernen Sie Ihr Internet-Programm besser kennen / Emails schreiben am PC leicht gemacht

In diesem Kurs lernen Sie dies auf anschauliche Art und Weise kennen. Die Schulung findet an den vorhandenen PCs statt.

Kursinhalte Block 1 Internet:

- Suchmaschinen, Recherchen im Internet
- Löschen des Verlaufs
- sowie Weiteres

Kursinhalte Block 2 Emails:

- E-Mail-Adressen erstellen und Emails schreiben
- Kontakte erstellen
- Nachrichten verfassen und verwalten
- sowie Weiteres

Leitung: Michael Werhan

Termin: 2 Termine, 6 Schulstunden à 45 Minuten
Montag, 20.11.2023 und 27.11.2023, 09.30 Uhr - 12.00 Uhr

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

Die wichtigsten Tipps zum Einrichten von Smartphone-Einstellungen

Achtung: nur für Android Betriebssystem

Sie haben ein neues Smartphone und wissen nicht genau, wie Sie es für Ihre Bedürfnisse passend einstellen sollen? Wie komme ich ins WLAN, wenn ich unterwegs bin? Worauf muss ich achten?

In diesem Kurs zeigen wir Ihnen die wichtigsten Einstellungen.

Kursinhalte:

- Einstellungsmenü, Display-Einstellungen, Klingelton-Einstellungen
- Mobile Daten und WLAN, Roaming im Ausland, Standort (GPS)
- Flugmodus, Updates, Sicherheit, Passwort, Bedienungshilfen

Leitung: Michael Werhan

Termin: Montag, 11.12.2023, 09.30 Uhr - 11.00 Uhr
2 Schulstunden à 45 Minuten

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

Anmeldungen zu nachfolgender Veranstaltung
bis **spätestens 04. Oktober 2023**
unter **Telefon 0651 / 7 55 66** oder **anmeldung@seniorenbuero-trier.de**

Künstliche Intelligenz für ein gutes Altern – alltagstauglich?



Foto: BAGSO/Sachs

Im Rahmen des Projektes *Künstliche Intelligenz für ein gutes Altern* der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) hat das Seniorenbüro Trier den Zuschlag erhalten, gemeinsam mit technikinteressierten Seniorinnen und Senioren des Wohnprojektes *zak* in Trier-Filsch zum Lernort zum Testen von elektronischen Geräten zu werden. Diese Geräte sollten es älteren Menschen erleichtern, aus digitalen Anwendungen Nutzen zu ziehen.

Getestet wurden ein Saug-Wisch-Roboter, ein Fensterputz-Roboter, die abgespeckte Version eines Thermo-Kochgerätes, zwei Sprachassistenten, eine VR-Brille, eine Smart Watch, eine Waage zur Überprüfung von Gesundheitsdaten, die intelligente Steckdose sowie eine Türklingel mit Kamera. Auch ein smarterer Langstock für sehbeeinträchtigte Menschen und ein Sturzerkennungs-Notruftelefon gehören zur getesteten Ausstattung.

Haben Sie Interesse daran, sich diese Geräte und Hilfsmittel einmal vor Ort anzuschauen?

Die Projektteilnehmenden teilen gerne ihre Erfahrungen mit oft nicht einfachen Installationen oder schwer verständlichen Gebrauchsanweisungen.

Sie sind herzlich eingeladen, sich kostenfrei und unverbindlich über die getesteten Geräte (Handhabung, technische Voraussetzungen, Installationshürden etc.) zu informieren.

Verantwortlich: Claudia Winter und Jürgen Beling (zak Wohnpakt eG)
Termin: Donnerstag, 12.10.2023, 15.00 Uhr
Ort: zak wohnpakt eG
Clemens-Wenzeslaus-Str. 4, 54295 Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und 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

„Sicherheit geht vor“ – für ein Leben ohne Stürze!

In Zusammenarbeit mit dem FSV Trier-Tarforst bieten wir einen Gesundheitstag für Seniorinnen und Senioren sowie sturzgefährdete Menschen an.

Möchten Sie lernen, wie Sie Stürze vermeiden und Ihre Mobilität verbessern können? Dann ist unser Workshop „Sturzprophylaxe“ genau das Richtige für Sie! In dem interaktiven Workshop erlernen Sie, Risikofaktoren zu erkennen und entsprechende Maßnahmen zu ergreifen, um Stürze zu vermeiden. Wir vermitteln Ihnen praxisnahes Wissen und zeigen Ihnen effektive Übungen, die Ihre Stabilität und Balance stärken.

Stürze können zu schweren Verletzungen und auch zu langwierigen Genesungsprozessen führen.

Unser Ziel ist es, Ihnen die nötigen Werkzeuge an die Hand zu geben, um aktiv Ihre Sicherheit im Alltag zu erhöhen. Außerdem erlernen Sie Strategien, wie Sie Ihre Haltung verbessern, Muskeln stärken und Bewegungsmuster optimieren.

Verpassen Sie nicht diese Chance etwas für Ihre Gesundheit zu tun und melden Sie sich heute noch für unseren Workshop „Sturzprophylaxe“ an.

- Leitung:** **Pia Meuren** (Gesundheitsmanagerin, Reha-Trainerin Orthopädie, innere Medizin, Neurologie) und
Elfie Schwarz (Übungsleiterin, Seniorenberaterin)
- Ort:** FSV Trier-Tarforst, Kohlenstr. 57, 54296 Trier
- Termin:** Dienstag, 24.10.2023, 10.30 Uhr bis ca. 15.00 Uhr (inkl. Pausen)
- Gebühr:** 25,00 € für Mitglieder FSV Tarforst u. Seniorenbüro Trier
30,00 € für Gäste

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, 09.10.2023 und 20.11.2023, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier, Kutscherhaus
Personen: max. 9
Gebühr: kostenfreie Teilnahme 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, 26.10.2023, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Leitung: **Caroline Klasen (SkF)**
Termin: Donnerstag, 30.11.2023, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Personen: max. 9
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Sprechstunde Pflege

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

Leitung: Uschi Swoboda
Termin: Donnerstag, 14.12.2023, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Personen: max. 9
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme 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 10.10.2023, jeweils dienstags, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr
Personen: max. 9
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: 7,00 € für Mitglieder / 7,50 € für Gäste

KULINARIK UND KULTUR

Chinesisch kochen - Kochworkshop

In Kooperation mit dem Konfuzius Institut Trier e.V.

Tauchen Sie ein in die exotische Welt der chinesischen Küche!

Unter der Anleitung von Frau Dr. Yi Li und Frau Cuihua Ma bereiten Sie ein schmackhaftes Gericht zu, welches anschließend ab ca. 17.30 Uhr gemeinsam verzehrt wird.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und Ihre Lieblingskochmesser mit.

Termine: Donnerstag, 12.10.2023
 Donnerstag, 16.11.2023
 14.30 Uhr - 18.00 Uhr

Welches Menü an den jeweiligen Terminen gekocht wird stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Bitte fragen Sie im Seniorenbüro nach.

Leitung: **Frau Dr. Yi Li, Frau Cuihua Ma**
Personen: pro Termin max. 8
Ort: Seniorenbüro Trier / Konfuzius Institut, Haus Franziskus
Gebühr: 5,00 € zzgl. 10,00 € Lebensmittelkosten

Sonntags-Café im Haus Franziskus



Foto: Public Domain Pictures

Einmal 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, 15.10.2023 / 12.11.2023 / 10.12.2023
15.00 Uhr - 17.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier, Haus Franziskus
Gebühr: Kuchen und Getränke gegen Spende

SPIELE UND FREIZEIT

Canasta-Treff

Neue Mitspieler sind herzlich willkommen!

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Frau Prochnow, Telefon 0651 / 9 67 92 72

- Leitung:** Vera Prochnow
Termin: ab 17.10.2023, 1. u. 3. Dienstag im Monat,
13.30 Uhr - 15.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder / für Gäste 1,50 €

Spiele-Nachmittag

Offenes Treffen zu Karten-, Brett- und Würfelspielen

- Leitung:** Helga Schmitt
Termin: ab 10.10.2023, 2. u. 4. Dienstag im Monat,
13.30 Uhr - 15.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfrei Teilnahme für Mitglieder / für Gäste 1,50 €

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 5,0 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 oder extremer Hitze wird die Wanderung auf einen anderen Termin verschoben.

Wanderung durch das Konzer Tälchen

(ca. 7 km leicht)



Foto: I. Preiß-Klöcker

Von unserem Treffpunkt aus wandern wir durch das Tälchen, vorbei an den Fischweihern. Auf halber Höhe sehen wir den Falkensteiner Hof.

Unser Ziel ist die historische Ölmühle in Niedermennig. Auf dem wunderschönen Rastplatz bei der Mühle werden wir ein Picknick machen. Eine Kuchenspende ist bereits zugesagt. Gerne können Sie aber auch selbst etwas mitbringen.

Frisch gestärkt treten wir den Rückweg an und sind gegen 18.00 Uhr wieder an unserem Ausgangspunkt.

Leitung: Inge Preiß-Klöcker

Termin: Donnerstag, 05.10.2023, 14.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Saar-Mosel Schwimmbad Konz neben dem Sportplatz
Es wird eine Mitfahrgelegenheit ab Parkplatz St. Matthias in Trier um 13.30 Uhr angeboten. Bitte unbedingt bei der Anmeldung angeben!

Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder / für Gäste 2,00 €

Spaziergang über den Hauptfriedhof

(Dauer ca. 2 Stunden)



Foto: I. Preiß-Klöcker

Passend für den Monat November bieten wir einen ganz besonderen Spaziergang an.

Wir konnten Herrn Daniel Klasen vom Friedhofsamt Trier dazu gewinnen, uns über den Hauptfriedhof zu führen. Er wird uns viel Interessantes über die Gräber, die Verstorbenen und deren historischen Hintergründe zu erzählen haben.

Ausklang der Veranstaltung im Café Greif, Paulinstraße

- Leitung:** Inge Preiß-Klöcker
Termin: Donnerstag, 09.11.2023, 14.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Zurmaiener Straße / Ecke An der Hospitalsmühle neben Blumengeschäft Neis
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder / für Gäste 2,00 €

Wanderung zum Schloss Monaise

(ca. 7 km leicht)



Foto: I. Preiß-Klöcker

Wir gehen vom Bahnhof Kreuz Konz auf dem Fußweg der Eisenbahnbrücke über die Mosel. Auf der anderen Seite geht es moselabwärts in Richtung Trier bis zum Schloss Monaise. Der Rückweg führt uns ein Stück durch Zewen und dann wieder zum Ausgangspunkt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Einkehr bei Möbel Martin im Café Restaurant „Toskana“.

- Leitung:** Inge Preiß-Klöcker
Termin: Donnerstag, 14.12.2023, 14.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz am Bahnhof Kreuz Konz neben der historischen Dampfwalze (gegenüber Möbel Martin)
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder / für Gäste 2,00 €

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.

Foto: Nadine Heck

- Leitung:** Nadine Heck
Termin: ab 05.10.2023, jeweils donnerstags, 14.00 Uhr - ca. 15.00 Uhr
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 jeden 2. und 4. Montag im Monat den Kurs „Sitzgymnastik 60 Plus“ an. Hierbei werden im Sitzen durch verschiedene Übungen Muskeln und Gelenke gestärkt.

Bitte kommen Sie in legerer Kleidung und in bequemen, geschlossenen Schuhen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher ist eine Anmeldung notwendig.

- Leitung:** Ulrike Leipprand
Termine: Montag, 09.10. und 23.10.2023
Montag, 13.11. und 27.11.2023
Montag, 11.12.2023
10.30 Uhr - 11.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

IMPRESSUM

KONZEPTION • GESTALTUNG • REDAKTION

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

Logos: Maria Dumrese

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 Ensch
Paulinstraße 84, 54292 Trier