



seniorenbüro:TRIER

und Standort:



VERANSTALTUNGEN 2024

Juli

August

September

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

*An einem Sommermorgen
da nimm den Wanderstab*

*Es fallen deine Sorgen
wie Nebel von dir ab*

Theodor Fontane

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Veranstaltungsübersicht Juli – September	4 - 9
Allgemeine Informationen	10
Bildung und Kultur	11 - 15
Digital Kompass	16 - 23
Gesundheit und Prävention	24 - 25
Kulinarik und Kultur	26
Spiele und Freizeit	27
Sport und Bewegung	28 - 30

Veranstaltungen Juli 2024

1	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch 18.00 Gesprächskreis für pfleg. Angehörige	
2	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch	
3	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch		
4	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp	
5	Fr	10.00 Lese- und Gesprächsreihe	13.30 Sprachkurs Englisch	
6	Sa			
7	So			
8	Mo	10.00 / 11.00 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch	
9	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch	
10	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 09.10 Fahrt zur Völklinger Hütte		
11	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Wanderung nach Pfalzel	
12	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch		
13	Sa			
14	So			
15	Mo	13.30 Gießen nach Kneipp	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch	
16	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch	
17	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Broadway Filmtheater		
18	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp	
19	Fr	10.00 Lese- und Gesprächsreihe	13.30 Sprachkurs Englisch	
20	Sa			
21	So	15.00 Sonntagscafé		
22	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch	
23	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch	
24	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch		
25	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp	
26	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch		
27	Sa	Das Seniorenbüro macht Ferien.		
28	So			
29	Mo			
30	Di			13.30 Canasta-Treff
31	Mi			

Digital Kompass Juli 2024

1	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
2	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
3	Mi	14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
4	Do		
5	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		10.00	Fernsehen der Zukunft (Bürgerhaus TR-Nord)
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
		14.00	Wegfall der Kabelfernsehgebührenpflicht für Mieter (Bürgerhaus TR-Nord)
6	Sa		
7	So		
8	Mo	09.30	Bahnreisen online suchen und buchen (Bürgerhaus TR-Nord)
		10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
9	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
10	Mi	09.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz)
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
11	Do		
12	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
13	Sa		
14	So		
15	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
16	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
17	Mi	14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
18	Do		
19	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
20	Sa		
21	So		
22	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
23	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
24	Mi	09.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz)
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
25	Do		
26	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
27	Sa	Das Seniorenbüro macht Ferien.	
28	So		
29	Mo		
30	Di		
31	Mi		

Veranstaltungen August 2024

1	Do	09.15 Tagesausflug zu den Gerolsteiner Dolomiten	
2	Fr		
3	Sa		
4	So		
5	Mo		
6	Di		
7	Mi		
8	Do		
9	Fr		
10	Sa	Das Seniorenbüro macht Ferien.	
11	So		
12	Mo	18.00 Gesprächskreis für pflegende Angehörige	
13	Di		
14	Mi	10.00 Broadway Filmtheater	
15	Do		
16	Fr		
17	Sa		
18	So		
19	Mo		
20	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff
21	Mi		
22	Do	09.45 Tagesausflug zur Saarschleife	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
23	Fr		
24	Sa		
25	So		
26	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+	
27	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag
28	Mi		15.15 Kultur-Karussell
29	Do		14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Beratung SKM
30	Fr	10.00 Lese- und Gesprächsreihe	
31	Sa		

Digital Kompass August 2024

Das Seniorenbüro macht Ferien.

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

Veranstaltungen September

1	So		
2	Mo		
3	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff
4	Mi	10.00 Broadway Filmtheater	15.00 Kultur-Karussell
5	Do		14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Wanderung Igel
6	Fr		
7	Sa		
8	So		
9	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+	
10	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag
11	Mi		13.30 Fahrradtour ins Blaue 15.00 Kultur-Karussell
12	Do		14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Vortrag: Edle Steine - Edelsteine
13	Fr	10.00 Lese- und Gesprächsreihe	
14	Sa		
15	So	15.00 Sonntagscafé	
16	Mo		
17	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff
18	Mi		15.00 Kultur-Karussell
19	Do		14.00 Sprechstunde Pflege
20	Fr	10.30 Schnupperkurs Gitarre	
21	Sa		
22	So		
23	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch 18.00 Gesprächskreis für pfleg. Angehörige
24	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag 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 Beratung SkF
27	Fr	10.00 Lese- und Gesprächsreihe	13.30 Sprachkurs Englisch
28	Sa		
29	So		
30	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch

Digital Kompass September 2024

1	So	
2	Mo	09.30 Bezahlen an der Parkuhr, Parken mit Portazon-App (Bürgerhaus TR-Nord) 10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
3	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
4	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz) 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet 16.00 Internetcafé (TR-Mariahof)
5	Do	
6	Fr	10.00 Tipps für besseren Fotos am Smartphone (Bürgerhaus TR-Nord) 10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
7	Sa	
8	So	
9	Mo	09.30 Das Handy ausmisten und sicher einstellen (Android) (Bürgerhaus TR-Nord) 10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
10	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
11	Mi	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	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz) 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
19	Do	10.00 Internetcafé (TR-Zewen)
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	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
26	Do	
27	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen 15.00 Internetcafé Seniorenbüro
28	Sa	
29	So	
30	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop

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 ältere Menschen und deren Angehörige zu den Themen Wohnen im Alter, rechtliche Fragen zu Patienten- und Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht sowie Betreuungsangebote im Fall von Pflege und Demenz.

Seniorenkarte 2024

Erwerben Sie die Seniorenkarte für das Jahr 2024 und profitieren Sie von Vergünstigungen.

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 erreicht haben. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis und ein Lichtbild für die Karte mit.

Veranstaltungen/Fahrten: Für alle Veranstaltungen und Fahrten gilt:

Bei Absage wird **grundsätzlich eine Bearbeitungsgebühr von 20 %** der Kursgebühr erhoben. Erfolgt die Absage kurzfristig (ab 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 zu nachstehender Fahrt und Bezahlung bis
spätestens 01.07.2024**

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

Ort der Industriekultur im Saarland

Besuch der Ausstellung „Man and Mining“ in der Völklinger Hütte

Seit 30 Jahren ist die Völklinger Hütte Weltkulturerbe der UNESCO. In diesem Jahr wird das große Jubiläum mit einem vielfältigen Programm gefeiert.

Wir treffen uns um 09.10 Uhr in der Halle des Trierer Hauptbahnhofs. Gemeinsam fahren wir mit dem Rheinland-Pfalz-Ticket um 09.33 Uhr mit der Bahn nach Völklingen, wo wir nach wenigen Gehminuten das Gelände der Völklinger Hütte erreichen. Dort besuchen wir die Ausstellung „Man and Mining“ in der Erzhalle.

In einer ca. 1,5-stündigen Führung durch die Ausstellung erfahren wir Wissenswertes über den globalen Rohstoffabbau und die Folgen für Mensch und Natur. Anhand von Fotografien, Rauminstallationen und Objektkunst beleuchtet die Ausstellung insbesondere den Faktor Mensch im Minengeschäft, der die industrielle Landnahme über und unter Tage erst möglich macht.

Nach der Führung besteht die Möglichkeit, das Gelände der Völklinger Hütte selbstständig zu erkunden oder sich im Biergarten zu stärken.

Die Rückfahrt ab Völklingen ist um 14.27 Uhr.

Leitung: Maria Dumrese / Christel Schäfer

Termin: Mittwoch, 10.07.2024

Personen: min. 13 / max. 23

Uhrzeit: Treffpunkt 09.10 Uhr Halle Hauptbahnhof Trier

Gebühr: 25,00 € für Mitglieder/28,00 € für Gäste inkl. Eintritt u. Führung

zzgl. ca. 11,20 € - 14,00 € für das Gruppenticket, vor Ort am Bahnhof zu zahlen. Der Preis ist abhängig von der Teilnehmerzahl. Inhaber des Deutschlandtickets fahren kostenlos, bitte bei der Anmeldung angeben.

**Anmeldung zu nachstehenden Fahrten und Bezahlung bis
spätestens 19.07.2024**

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

Großeltern-Enkelkind-Touren mit Karl-Josef Prüm

Diese Touren sollen rüstige Großeltern anregen, einen interessanten, netten und informativen Ferientag mit ihren Enkelkindern zu verbringen. Die Tour ist für Kinder von der 1. bis zur 6. Klasse geeignet. Festes Schuhwerk ist erforderlich. Bei Hitze oder Dauerregen finden die Ausflüge nicht statt. Für beide Touren gilt:

Gebühr: Erwachsene: Mitglieder 13,00 € / Gäste 15,00 / Kinder 8,00 €
Bahnfahrt: zzgl. ca. 11,20 € - 14,00 € für das Gruppenticket, vor Ort am Bahnhof zu zahlen. Der Preis ist abhängig von der Teilnehmerzahl. Kinder und Inhaber des Deutschlandtickets fahren kostenlos, bitte bei der Anmeldung angeben.

Tour 1: Donnerstag, 01.08.2024: Tagesausflug zu den Gerolsteiner Dolomiten

Wir fahren mit der Bahn vom Trierer Hauptbahnhof nach Gerolstein. Dort tauchen wir ein in das Naturschutzgebiet der Gerolsteiner Dolomiten und erleben auf der Wanderung die folgenden Highlights: Kalkhöhle, Lavastrom, Vulkankegel, Trockenmaare, Panoramablicke und vieles mehr. Für den Aufstieg sind 200 Höhenmeter zu bewältigen. Bitte nehmen Sie Proviant mit.

Treffpunkt: HBF Trier 09.15 Uhr, Außentreppe, Abfahrt 09.35 Uhr

Tour 2: Donnerstag, 22.08.2024: Besuch der Saarschleife

Wir reisen mit dem Saarexpress bis Besseringen, wo unsere Wandertour ins Herz der Saarschleife startet. Unterwegs besuchen wir die mit 600 Jahren älteste Eiche des Saarlandes im idyllischen St. Gangolf. Weiter geht's hoch zur Burg Montclair mit tollem Saarschleifen-Rundumblick vom Oberturm. Nach Rast und Einkehr im Burghof (Getränke erhältlich) geht's weiter durch den Wald bis nach Mettlach mit Besuch des historischen Abteiparks, in dem wir neben der ältesten Kapelle des Saarlandes auch noch Erinnerungsstücke von der Weltausstellung 2000 in Hannover aufspüren. Ab Bahnhof Mettlach geht es zurück nach Trier.

Treffpunkt: HBF Trier 09.45 Uhr, Außentreppe, Abfahrt 10.01 Uhr

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

Edle Steine - Edelsteine

Viele Menschen besitzen Schmuckstücke. Jedoch ist vielen unbekannt, wo Material und Edelsteine gefunden werden.

Die Goldschmiedin Gudrun Backes wird Ihnen die Geschichte der Steine erläutern, ebenso wie das Metall gefunden und gewonnen wurde.

Erleben Sie spannende Geschichten rund um die Goldschmiedekunst.

Leitung: Gudrun Backes
Termin: Donnerstag, 12.09.2024, 14.00 - 15.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfrei für Mitglieder und Gäste, Spende willkommen

Gitarrenkurs - Schnupperstunde

Lernen Sie in kleiner Runde das „Akkordspiel ohne Noten“.

Die Musikpädagogin Inge Zenner bringt Ihnen die Liedbegleitung für Folklore, Songs, Hits und Evergreens bei.

Eingeladen zu dieser Schnupperstunde sind aber auch Interessenten, die sich für Blockflöte (Ensemblespiel), Alt- und Tenorflöte, Querflöte, Klavier oder Keyboard interessieren.

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

Leitung: Inge Zenner
Termin: Freitag, 20.09.2024, 10.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfrei für Mitglieder und Gäste, Spende willkommen

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.

Das Kultur-Karussell macht Sommerpause vom 03.07. - 21.08.2024

28.08. LeseGlück - Frauke Birtsch & Klaus Jungen präsentieren:

Eine bunte und vergnügliche Leserevue anlässlich des 50. Todestages von Erich Kästner

ACHTUNG: Beginn 15.15 Uhr

04.09. MusikErlebnisse mit Rolf Mayer:

“So war’s, so ist’s und so bleibt’s” - Lieder in französischer, deutscher und englischer Sprache

11.09. L(i)ebenswerte Heimat: Wolfgang Redwanz veranschaulicht mit

Bildern und Erzählungen den Landkreis Mayen-Koblenz

18.09. MusikErlebnisse mit Ed Stevens Voices

Ed Bohr und Petra Puhl spielen die beliebtesten Songs der 60er Jahre bis heute aus der Welt der Country-, Folk- und Popmusik

25.09. ReiseBericht Madeira – Karl-Josef Prüm beleuchtet die malerische,

milde und überaus vielseitige Blumeninsel im Atlantik

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.

17. Juli 2024 **Monsieur Blake zu Diensten**
14. August 2024 **Heaven can wait – Wir leben jetzt**
04. September 2024 **Kleine schmutzige Briefe**

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

Info & Kontakt: **broadway filmtheater**, Paulinstraße 18, 54292 Trier
Telefon 0651 / 14 11 22 für allgemeine Fragen

Ticketkauf im Broadway Filmtheater mittwochs ab 09.30 Uhr

Lese- und Gesprächsreihe

Wir hören und tauschen uns aus über erbauende, lehrreiche, schöngestige und auch heitere Texte aus der Literatur. Anmeldung erbeten.

Leitung: **Hildegard Hoffmann**
Termine: Freitag, 05.07. / 19.07. /30.08. / 13.09. / 27.09.2024
Ort: von 10.00 - 11.30 Uhr im Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfrei für Mitglieder und Gäste

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**
Termine: verschiedene Termine ab 23.09.2024, 1-mal wöchentlich
Personen: max. 9
Ort: Seniorenbüro Trier
Anmeldung: Zwecks Einstufung bitte Kontaktaufnahme mit Frau Metz
Telefon 0651 / 1 76 88

DIGITAL KOMPASS



5 Jahre Digital-Kompass in Trier - Internetlotsen feiern Jubiläum!

2019 wurde Trier von der BAGSO (Bundesarbeitsorganisation der Seniorenorganisationen e.V.) als Standort des bundesweiten Projekts „Digital Kompass“ ausgewählt. Am 22. August 2019 war die offizielle Eröffnung des Projekts, das zu den ersten in Rheinland-Pfalz gehörte. Gleich zu Beginn war der Andrang der interessierten Seniorinnen und Senioren überwältigend.

Bereits nach drei Jahren wurde der „**Digital-Kompass-Standort Trier**“ ausgezeichnet und gehört zu den **vier best-practice-Beispielen Deutschlands der BAGSO**.

Internetlotsen beraten Sie in den Stadtteilen - Hilfe mit Anlaufstellen in Mitte, Nord, Quint, Mariahof, Heiligkreuz und Zewen.

Das Seniorenbüro hat sich zum Ziel gesetzt, die digitale Teilhabe von Älteren in den Trierer Stadtteilen zu ermöglichen und weiter auszubauen.

Der „Digital-Kompass“ hat neue barrierefreie Standorte in den Stadtteilen als wohnortnahe Anlaufstellen aufgebaut. Bei Fragen zu PC, Handy und Tablet helfen Ihnen direkt in Ihrem Stadtteil in Internetcafés und in Einzelberatungen unsere Internetlotsen.

Aktuell arbeiten 10 ehrenamtliche Internetlotsinnen und Internetlotsen für das Seniorenbüro Trier.

Digitale Teilhabe von Seniorinnen und Senioren ist auch soziale Teilhabe.

Das Internet als praktischer Alltagshelfer bietet eine große Chance für ein selbstbestimmtes Leben im Alter.

Projektkoordinatorin „DIGITAL KOMPASS vor Ort“

Maria Dumrese, Diplom-Pädagogin

Kontakt: maria.dumrese@seniorenbuero-trier.de



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

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	Gaby Fock
Mittwochs,	14.30 - 16.30 Uhr	Torben Seeger
Freitags,	10.00 - 12.00 Uhr	Michael Werhan

Stadtteil Trier-Heiligkreuz / Pfarrheim

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

Mittwochs,	09.30 Uhr - 12.30 Uhr	Gaby Fock
------------	-----------------------	-----------

10.07., 24.07., 21.08., 04.09., 18.09.2024

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	Michael Werhan
--------------	-----------------------	----------------

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

Ältere Menschen und Technik

Unser Technikexperte berät Sie zu technischen Fragen im Haushalt, insbesondere zu Unterhaltungstechnik wie Fernseher, Radio und digitale Technik.

Bei Problemen an Ihren Geräten kommt der Technikexperte auch zu Ihnen nach Hause. Bitte vereinbaren Sie einen Termin im Seniorenbüro.

Nach Vereinbarung: Ralf Thiex

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 / Wolfgang Breil
Termin: Mittwoch, 04.09.2024, 16.00 - 18.00 Uhr
(Thema: Internetsprechstunde: Sie fragen – wir antworten)
Ort: Stadtteiltreff Mariahof, Am Mariahof 27 d, 54296 Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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 zu uns. In unserem Internetcafé erwarten Sie Kaffee und viel Informatives in lockerer Runde.

- Leitung:** Anne Irschfeld, Klaus Eggink, Peter Schramer,
Christoph Raddatz
Termin: Donnerstag, 19.09.2024, 10.00 - 11.30 Uhr
Ort: Pfarrhaus Zewen, Lindscheidstr. 20, Eingang Pfarrbüro
Gebühr: 5,00 € für Mitglieder und Gäste

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

Anmeldungen zu den nachfolgenden Veranstaltungen
bis 2 Wochen 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, 54292 Trier, statt.
Treffpunkt: 10 Minuten vor Kursbeginn an der Treppe Eingang Café Kollmanns.
Die Teilnehmer werden dort abgeholt.

Fernsehen der Zukunft - wie geht das?

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

Filme, Serien, Sportveranstaltungen oder 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 der Vergangenheit an. Auch Musik-Streamingdienste sind darüber nutzbar. Lernen Sie, wie Sie ein älteres Fernsehgerät kostengünstig nachrüsten können.

Themen:

- Smart TV, Mediatheken, Firestick, Chromestick, Prime Video, Netflix
- Konzerte, Museen, virtuelle Stadtrundgänge von zuhause erleben

Leitung: Werner Hardt

Termin: 3 Schulstunden à 45 Minuten
Freitag, 05.07.2024 10.00 - 12.15 Uhr

Ort: Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 26, 54292 Trier

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

Infoveranstaltung zum Wegfall der Kabelfernsehgebührenpflicht für Mieter

In dieser Veranstaltung wird über die anstehenden Änderungen im Bereich des Kabelfernsehens informiert, die durch den Wegfall des sogenannten Nebenkostenprivilegs entstehen. Durch dieses Privileg konnten die Kosten für Kabelfernsehen bisher als Nebenkosten für Mieter berechnet werden.

Mit dem Wegfall dieser Regelung ergeben sich neue Herausforderungen, aber auch neue Möglichkeiten. Neben einer ausführlichen Erläuterung der Änderungen werden Ihnen verschiedene Alternativen zum Kabelfernsehen vorgestellt. Dazu gehören beispielsweise Satellitenfernsehen, IPTV (Internet Protocol Television), und Streaming-Dienste wie Magenta TV, Amazon Prime, Zattoo und Waipu-TV.

Die Veranstaltung wird in einer leicht verständlichen Weise gestaltet und bietet genügend Raum für Ihre Fragen. Der Dozent wird auch praktische Vorführungen einzelner Alternativen durchführen, um Ihnen einen besseren Überblick zu verschaffen.

- Leitung:** Werner Hardt
Termin: Freitag, 05.07.2024, 14.00 Uhr - 15.30 Uhr
2 Schulstunden à 45 Minuten
Ort: Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 26, 54292 Trier
Gebühr: 14,00 € für Mitglieder / 16,00 € für Gäste

Bahnreisen online suchen und buchen – die digitale Bahncard neu

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre Bahntickets der Deutschen Bahn (DB) sowohl per Smartphone-App, dem DB Navigator, als auch über die DB-Website per Browser suchen und buchen können.

Schritt für Schritt gehen Sie mit dem Internetlotsen vor: über die Suche bis zur Ticketbuchung. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise zu der neuen digitalen Bahncard. Das Angebot ist geeignet für ältere Teilnehmende und ist praxisnah ausgerichtet.

- Leitung:** Michael Werhan
Termin: Montag, 08.07.2024, 09.30 Uhr - 12.00 Uhr
3 Schulstunden à 45 Minuten
Ort: Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 26, 54292 Trier
Gebühr: 21,00 € für Mitglieder / 24,00 € für Gäste

Bezahlen an der Parkuhr, Parken mit der Portazon-App

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

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

Leitung: Michael Werhan
Termin: Montag, 02.09.2024, 09.30 Uhr - 11.00 Uhr
2 Schulstunden à 45 Minuten
Ort: Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 26, 54292 Trier
Gebühr: 14,00 € für Mitglieder / 16,00 € für Gäste

Tipps für bessere Fotos am Smartphone - Fotobearbeitung für Senioren

Haben Sie bereits Erfahrungen mit der Kamera Ihres Smartphones gemacht und möchten nun lernen, wie Sie Ihre Fotos bearbeiten können? Dann sind Sie bei unserem neuen Kurs genau richtig.

In diesem Kurs werden wir uns gemeinsam Schritt für Schritt mit verschiedenen Apps zur Fotobearbeitung auf dem Smartphone vertraut machen. Sie lernen, wie Sie Ihre Fotos zuschneiden, Farben anpassen, Effekte hinzufügen und vieles mehr. Der Kurs bietet eine perfekte Mischung aus Theorie und Praxis, sodass Sie das Gelernte sofort anwenden können.

Verpassen Sie nicht diese großartige Gelegenheit, Ihre Smartphone-Fotografie auf das nächste Level zu bringen.

Leitung: Werner Hardt
Termin: Freitag, 06.09.2024, 10.00 Uhr - 12.15 Uhr
3 Schulstunden à 45 Minuten
Ort: Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 26, 54292 Trier
Gebühr: 21,00 € für Mitglieder / 24,00 € für Gäste

Das Handy ausmisten und sicher einstellen (Betriebssystem Android)

Möchten Sie auf Ihrem Handy wieder mehr Speicherplatz? Sie fragen sich, wie man Apps / Programme löscht? Den Bildschirm neu zu ordnen wäre auch nicht schlecht! Und was ist überhaupt eine „Cloud“?

In der Veranstaltung werden diese und weitere Punkte in anschaulicher und verständlicher Weise besprochen.

Leitung: Michael Werhan
Termin: Montag, 09.09.2024, 09.30 Uhr - 11.00 Uhr
2 Schulstunden à 45 Minuten
Ort: Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 26, 54292 Trier
Gebühr: 14,00 € für Mitglieder / 16,00 € für Gäste

Internetcafé für Senioren im Seniorenbüro

Was mache ich, wenn ich 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, Klaus-Dieter Meyer, Christoph Raddatz
Termin: Freitag, 27.09.2024, 15.00 - 16.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: 5,00 € für Mitglieder / 6,00 € für Gäste

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Anmeldungen zu nachfolgenden Veranstaltungen
bis **2 Wochen vor der jeweiligen Veranstaltung**
unter **Telefon 0651 / 7 55 66** oder
anmeldung@seniorenbuero-trier.de

Gießen nach Kneipp

Hier lernen Sie, richtig zu gießen. Ob in der Dusche, Wanne, Waschbütt, ob draußen im Garten, auf dem Balkon oder am Bach - Gießungen sind jederzeit durchführbar.

Dazu gibt es, außer der Gießkanne oder dem Duschschauch, auch andere bewährte Hilfsmittel. Auch erfahren Sie, wie Kaltwasserreize wirken, was genau im Körper passiert und worauf man achten sollte.

Leitung: Sigrid Ertl, Kneipp-Verein Trier
Termin: Montag, 15.07.2024, 13.30 - 15.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: 8,00 € für Mitglieder / 10,00 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, 01.07.2024 / 12.08.2024 / 23.09.2024
18.00 Uhr - 19.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
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: Günther Crames (SKM)
Termin: Donnerstag, 29.08.2024, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Leitung: Caroline Klasen (SkF)
Termin: Donnerstag, 26.09.2024, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Sprechstunde Pflege

Mitarbeiter der Trierer Pflegestützpunkte beraten Pflegebedürftige sowie deren Angehörige zum Thema: „Was bietet die Pflegeversicherung für pflegebedürftige Menschen?“

Leitung: Uschi Swoboda, Pflegestützpunkt Kochstraße
Termin: Donnerstag, 19.09.2024, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Diplom-Pädagogin Barbara Gies bietet leichte und anregende Übungen an, 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 02.07.2024, jeweils dienstags, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: 7,00 € für Mitglieder / 7,50 € für Gäste

KULINARIK UND KULTUR

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:** Helga Lintz-Brunko
Termin: Sonntag, 21.07.2024 / 15.09.2024
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!

Leitung: Vera Prochnow
Termine: Dienstag, 02.07., 16.07., 30.07.2024
Dienstag, 20.08.
Dienstag, 03.09. und 17.09.2024
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: Karin Fey
Termin: Dienstag, 09.07. und 23.07.2024
Dienstag, 27.08.2024
Dienstag, 10.09. und 24.09.2024
13.30 Uhr - 15.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie 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 starker Hitze oder anhaltendem Regenwetter wird die Wanderung auf einen anderen Termin verschoben.

Wanderung nach Pfalzel

(ca. 6 km leicht ohne Steigung)

Die Wanderung führt uns über die Eisenbahnbrücke auf die andere Moselseite in den schönen Stadtteil Pfalzel zu den historischen Gebäuden wie die römische Palastanlage, die Stiftskirche, die bischöfliche Burg und die Wallmauer. Als Besonderheit besuchen wir das Rosenparadies in Pfalzel. Die Rosenzüchterin, Frau Rothe, begrüßt uns mit Kaffee und Kuchen. Dabei wird sie uns etwas über die Rosen erzählen und Fragen beantworten. Anschließend geht es zurück zu unserem Parkplatz.

- Leitung:** Inge Preiß-Klöcker
Termin: Donnerstag, 11.07.2024, 14.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplätze gegenüber der Handwerkskammer Loebstraße
Buslinie 30, Haltestelle Handwerkskammer - bitte nehmen Sie den Bus, der dort um 13.46 Uhr ankommt
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder / für Gäste 2,00 €

Wanderung von Igel über die Löwener Mühle zum Grutenhäuschen:

(ca. 7 km mit Steigung)

Wir starten am Tennisplatz Igel neben dem Campingplatz zur Igeler Säule. Von dort aus geht es durch den Säulengarten hinauf zur Dionysius Kapelle. Hier haben wir einen schönen Ausblick auf das Moseltal. Durch Wald und Weinbergswegen kommen wir zum Grutenhäuschen.

In der Vinothek bei der Löwener Mühle kehren wir ein und stärken uns bei Kaffee und Kuchen. Der Rückweg geht entlang der Mosel.

Leitung: Inge Preiß-Klöcker

Termin: Donnerstag 05.09.2024, 14.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz in Igel an der Mosel bei den Tennisplätzen
Buslinie 13, Haltestelle Moselstraße - bitte nehmen Sie den Bus, der dort um 13.49 Uhr ankommt

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

Spaziergang mit Gymnastikstopp



Foto: Nadine Heck

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: ab 04.07.2024, jeweils donnerstags, 14.00 Uhr - ca. 15.00 Uhr

Ort: Treffpunkt 14.00 Uhr, Seniorenbüro Trier

Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Fahrradtour ins Blaue

Das genaue Ziel dieser Tour stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte fragen Sie im Seniorenbüro nach.

Die Streckenlänge wird ca. 30 km betragen. Hierfür planen wir inklusive Einkehr eine Dauer von etwa 3 Stunden ein.

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 starker Hitze oder anhaltendem Regenwetter wird die Tour auf einen anderen Termin verschoben.

Leitung: Richard Ehrenfeld / Margit Lenz
Termin: Mittwoch, 11.09.2024, 13.30 Uhr
Personen: max. 10
Ort: Treffpunkt: Zurlaubener Ufer am Bootsanleger
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder / 2,00 € für 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 zwingend notwendig.

Leitung: Ulrike Leipprand
Termine: Montag, 08.07.2024
Montag, 26.08.2024
Montag, 09.09. und 23.09.2024
Jeweils 2 Kurse
Kurs 1: 10.00 Uhr - 11.00 Uhr
Kurs 2: 11.00 Uhr - 12.00 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 Ensich
Paulinstraße 84, 54292 Trier