



seniorenbüro:TRIER

und Standort:



## VERANSTALTUNGEN 2025

**Januar**

**Februar**

**März**

---

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

### *IM HERZEN TRAGEN*

*Wir werden dich im Herzen tragen  
du großes unbekanntes Jahr,  
und aus dir das Beste schlagen.  
Leben ist immer wandelbar.*

### *GLÜCK*

*Glück wünsche ich dir  
für die neuen Stunden,  
wo wir uns fragen, wie es wird,  
und ob ein kleines Wunder  
uns sinnvoll weiterführt.*

### *GEDULD*

*Geduld brauchen die zarten Dinge,  
wie die Natur müssen wir warten.  
Das Neue braucht Respekt  
und verantwortliche Taten.*

*(Jo M. Wysser)*

# INHALTSVERZEICHNIS

	<b>Seite</b>
<b>Veranstaltungsübersicht Januar – März</b>	<b>4 - 9</b>
<b>Allgemeine Informationen</b>	<b>10</b>
<b>Bildung und Kultur</b>	<b>11 - 15</b>
<b>Digital Kompass</b>	<b>16 - 23</b>
<b>Gesundheit und Prävention</b>	<b>24 - 25</b>
<b>Kulinarik und Kultur</b>	<b>26</b>
<b>Spiele und Freizeit</b>	<b>27</b>
<b>Sport und Bewegung</b>	<b>28 - 30</b>

## Veranstaltungen Januar 2025

Seniorenbüro geschlossen		
1	Mi	
2	Do	
3	Fr	
4	Sa	
5	So	16.00 Theater Trier
6	Mo	
7	Di	10.00 Gedächtnistraining 13.30 Canasta-Treff
8	Mi	
9	Do	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
10	Fr	
11	Sa	
12	So	15.00 Sonntagscafé
13	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+
14	Di	10.00 Gedächtnistraining 13.30 Spiele-Nachmittag
15	Mi	10.00 Broadway Filmtheater
16	Do	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
17	Fr	
18	Sa	
19	So	16.00 Theater Trier
20	Mo	18.00 Gesprächskreis pflegende 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
23	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
24	Fr	13.00 Sprachkurs Englisch
25	Sa	
26	So	16.00 Theater Trier
27	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 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 15.00 Kultur-Karussell
30	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Beratung SkF
31	Fr	10.00 Kreatives Gestalten 13.00 Sprachkurs Englisch

## Digital Kompass Januar 2025

### Seniorenbüro geschlossen

1	Mi	<b>Seniorenbüro geschlossen</b>	
2	Do		
3	Fr		
4	Sa		
5	So		
6	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
7	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
8	Mi	09.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet <b>(TR-Heiligkreuz)</b>
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
9	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
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	10.30	Internethilfe für Senioren <b>(TR-Euren)</b>
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
16	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
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 <b>(TR-Heiligkreuz)</b>
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
23	Do	10.00	Internetcafé <b>(TR-Zewen)</b>
24	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
		15.00	Internetcafé
25	Sa		
26	So		
27	Mo	09.30	Bahnreisen online suchen und buchen <b>(Bürgerhaus TR-Nord)</b>
		10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
28	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
29	Mi	10.00	Einzelberatung Apple
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
30	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		14.00	Sicheres Bezahlen und Einkaufen im Internet <b>(Bürgerhaus TR-Nord)</b>
31	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen

## Veranstaltungen Februar 2025

1	Sa		
2	So	16.00 Theater Trier	
3	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
4	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
5	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell
6	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Lebensrückblicke 14.00 Wanderung zum Schloss Monaise
7	Fr		13.00 Sprachkurs Englisch
8	Sa		
9	So		
10	Mo	10.00 / 11.00 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
11	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
12	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.15 Kultur-Karussell
13	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Lebensrückblicke
14	Fr	10.00 Kreatives Gestalten	13.00 Sprachkurs Englisch
15	Sa		
16	So		
17	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
18	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
19	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell
20	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
21	Fr		13.00 Sprachkurs Englisch
22	Sa	14.00 Spaziergang - der Nells Park im Winter	
23	So	16.00 Theater Trier	
24	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch 18.00 Gesprächskreis pflegende Angehörige
25	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
26	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Broadway Filmtheater	15.00 Kultur-Karussell: Fastnachtscafé
27	Do	<b>Seniorenbüro geschlossen</b>	
28	Fr		

## Digital Kompass Februar 2025

1	Sa		
2	So		
3	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
4	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
5	Mi	09.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet <b>(TR-Heiligkreuz)</b>
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
6	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
7	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
8	Sa		
9	So		
10	Mo	09.30	Clever digital sparen <b>(Bürgerhaus TR-Nord)</b>
		10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
11	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
12	Mi	14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
13	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
14	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
15	Sa		
16	So		
17	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
18	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
19	Mi	09.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet <b>(TR-Heiligkreuz)</b>
		10.00	Einzelberatung Apple
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
20	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		14.00	Mediatheken - das Fernsehen der Zukunft <b>(Bürgerhaus TR-Nord)</b>
21	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
22	Sa		
23	So		
24	Mo	09.30	Die besten Apps für Senioren <b>(Bürgerhaus TR-Nord)</b>
		10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
25	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
26	Mi	14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
27	Do	<b>Seniorenbüro geschlossen</b>	
28	Fr		

## Veranstaltungen März 2025

1	Sa	<b>Seniorenbüro geschlossen</b>			
2	So				
3	Mo				
4	Di				
5	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell		
6	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Wanderung zum Roscheider Hof		
7	Fr	10.00 Kreatives Gestalten	13.00 Sprachkurs Englisch		
8	Sa	14.00 Spaziergang - Neues auf dem Hauptfriedhof			
9	So				
10	Mo	10.00 / 11.00 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch		
11	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch		
12	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Broadway Filmtheater	15.00 Kultur-Karussell		
13	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp		
14	Fr		13.00 Sprachkurs Englisch		
15	Sa				
16	So	15.00 Sonntagscafé			
17	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch		
18	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch		
19	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell		
20	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Sprechstunde Pflege		
21	Fr	10.00 Kreatives Gestalten	13.00 Sprachkurs Englisch		
22	Sa				
23	So	16.00 Theater Trier			
24	Mo	10.00 / 11.00 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch		
25	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch		
26	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell		
27	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Beratung SKM		
28	Fr		13.00 Sprachkurs Englisch 13.30 Führung über den Wertstoffhof		
29	Sa				
30	So				
31	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch 18.00 Gesprächskreis pflegende Angehörige		

## Digital Kompass März 2025

### Seniorenbüro geschlossen

1	Sa		
2	So		
3	Mo		
4	Di		
5	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz) 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
6	Do	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 14.00 Mehr Sicherheit auf Smartphone und Tablet (Bürgerhaus TR-Nord)	
7	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen	
8	Sa		
9	So		
10	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
11	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
12	Mi	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
13	Do	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
14	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen	
15	Sa		
16	So		
17	Mo	09.30 Das digitale Rathaus (Bürgerhaus TR-Nord) 10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop 10.00 Online-Banking der Sparkasse	
18	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
19	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz) 10.00 Einzelberatung Apple 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
20	Do	10.00 Internetcafé (TR-Zewen)	
21	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen	
22	Sa		
23	So		
24	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
25	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
26	Mi	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet 16.00 Elektronische Haushaltshilfen (TR-Mariahof)	
27	Do	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
28	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen 15.00 Internetcafé	
29	Sa		
30	So		
31	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 2025**

Ab **Montag, 13. Januar 2025** können Sie die Seniorenkarte für das Jahr 2025 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 erreicht haben. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis und ein Lichtbild für die Karte mit.

### **Veranstaltungen/Fahrten:**

Eine Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Fahren ist zwingend erforderlich! Bei Absage wird **grundsätzlich eine Bearbeitungsgebühr von 20 %** der Kursgebühr erhoben. Erfolgt die Absage kurzfristig (ab 5 Arbeitstage vor Veranstaltungsbeginn) besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der bereits gezahlten Gebühr.

### **Bankverbindung:**

Seniorenbüro Trier e. V., IBAN: DE45 5855 0130 0000 9903 25

### **Homepage:**

[www.seniorenbuero-trier.de](http://www.seniorenbuero-trier.de)

## BILDUNG UND KULTUR

**Anmeldung zu nachstehender Fahrt und Bezahlung bis spätestens 02.02.2025**  
unter **Telefon 0651 / 7 55 66** oder **anmeldung@seniorenbuero-trier.de**

### **Fahrt zum 14. Deutschen Seniorentag 2025 nach Mannheim**



„Worauf es ankommt“ – so lautet das Motto des 14. Deutschen Seniorentages, der von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) organisiert wird. Damit setzt der Seniorentag ein Zeichen in herausfordernden Zeiten. Er ruft dazu auf, den Blick auf das Wesentliche zu richten und anzupacken.

Im Fokus des Seniorentages stehen alle Themen rund um ein gutes Leben im Alter, aber auch aktuelle gesellschaftspolitische Themen wie eine lebendige Demokratie und der Erhalt der natürlichen Lebensgrundlagen.

Sie sind eingeladen, sich über Themen des Alterns zu informieren, über aktuelle Fragen der Seniorenpolitik zu diskutieren und Prominente aus Gesellschaft und Politik live zu erleben.

Informieren Sie sich in den Veranstaltungen und an den Messeständen über alle Themen und Dienstleistungen für ein gesundes, selbstbestimmtes und aktives Älterwerden.

Probieren Sie Neues aus – auf der größten Messe und in Veranstaltungen: z. B. Gedächtnistraining, Bewegungstrends oder gesundes Kochen.

Daneben findet ein Unterhaltungsprogramm mit Musik, Kunst und Kabarett statt.

- Leitung:** Maria Dumrese  
**Termin:** Donnerstag, 03.04.2025  
**Personen:** min. 34 / max. 44  
**Uhrzeit:** 07.45 Uhr Parkplatz Moselauen (unterhalb McDonalds)  
08.00 Uhr Hauptbahnhof Trier (Ende der Ladenzeile)  
**Gebühr:** 44,00 € für Mitglieder / 49,00 € für Gäste  
Der Eintritt ist im Fahrpreis enthalten!

**Anmeldung und Bezahlung**  
**bis eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung**  
unter **Telefon 0651 / 7 55 66** oder **anmeldung@seniorenbuero-trier.de**

### **Kreatives Gestalten für Senioren**

Lassen Sie den Alltag hinter sich und tauchen Sie ein in die Welt der Fantasie und Gestaltung.

Unter der professionellen Leitung von Illustratorin und Kunstlehrerin Yulia Gherman gestalten Sie schöne Bilder und Motive.

Es wird mit Buntstiften, Modelliermasse und Glasmosaik gearbeitet.

Bei dieser kreativen Arbeit können Sie sich entspannen und verbessern Ihre Feinmotorik. Bauen Sie Selbstvertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten auf und erfreuen sich an Ihren selbstgestalteten Kunstwerken.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher ist eine Anmeldung zwingend erforderlich.

**Leitung:** Yulia Ghermann  
**Termin:** Freitag, 31.01. / 14.02. / 07.03. / 21.03.2025  
10.00 - 11.00 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** 18,00 € pro Termin für Mitglieder / 20,00 € für Gäste inkl. sämtlicher Materialien

### **Fremdsprachenkurse in Englisch und Französisch auf verschiedenen Niveaus**

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

**Leitung:** Annekatri Metz  
**Termine:** verschiedene Termine ab 21.01.2025, 1-mal wöchentlich  
**Personen:** max. 9  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Anmeldung:** Zwecks Einstufung bitte Kontaktaufnahme mit Frau Metz  
**Telefon 0651 / 1 76 88**

## 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.

- 29.01. LebensFragen mit Franz-Joseph Euteneuer, Seelen.stylist, zum Thema: "Hilfe, wie entscheide ich mich? – ALTES liegenlassen und NEUES aufheben?"**
- 05.02. MusikErlebnisse mit Liedermacher Jürgen Trunczik:**  
Lieblingslieder von Reinhard Mey und anderen deutschen und englischen Folkmusikern – ein buntes Wunschkonzert
- 12.02. LeseGlück mit Frauke Birtsch:** Lyrische Lichtblicke von Rose Ausländer bis Eva Zeller – Bekannte und weniger bekannte Lyrikerinnen, deren Gedichte mit Wort und Klang den Lebensalltag erhellen  
**ACHTUNG: Beginn 15.15 Uhr**
- 19.02. MusikErlebnisse mit Ed Steven's Voices: Ed Bohr und Petra Puhl** mit beliebten Songs aus der Welt der Country-, Folk- und Popmusik der 60er Jahre bis heute
- 26.02. ACHTUNG!! Fastnachts-Karussell** mit "Mäuschen" und Getränken mit **Franz-Joseph Euteneuer, Seelen.stylist**, zum Thema:  
"Auf Kommando fröhlich sein!?" - Einladung zum Selbstversuch – Oder: Humor ist meine Sache, bin jedoch bereit zu teilen.... **Halaudi!**  
**Siehe auch Seite 26: Fastnachts-Café**
- 05.03. MusikErlebnisse: Die Heidweilers** - Volksliedsänger und Spielleute mit ihrem lebhaft-bunten Programm "Strom der Zeit – Lieder durch 12 Jahrhunderte"

- 12.03. ErlebnisWertes mit Heidi Köpp-Junk:** Ausgrabungen in Ägypten - unterwegs im Wüstensand mit der kundigen Ägyptologin und Autorin
- 19.03. MusikErlebnisse mit Rolf Mayer:** "Zurück aus der großen, weiten Welt mit fröhlichen, lustigen, stimmungsvollen Liedern, vor allem in französischer Sprache"
- 26.03. LebensFragen mit Franz-Joseph Euteneuer, Seelen.stylist,** zum Thema: „Ist das ALTER für uns „Rumpelkammer“ (Oscar Wilde) oder exklusiver LebensFundus?“

### 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.

### Vorstellungen im 1. Quartal 2025:

- 05. / 19. Januar 2025** **Pinocchio**  
Familienmusical nach Carlo Collodi
- 26. Januar 2025** **La Cage aux Folles**  
Musical von Jerry Herman
- 02. Februar 2025** **The Snowman**  
Familienkonzert
- 23. Februar 2025** **Cosi fan tutte**  
Oper von Wolfgang Amadeus Mozart
- 23. März 2025** **Mutter Courage und ihre Kinder**  
Chronik aus dem 30-jährigen Krieg von Bertold Brecht

**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.

## **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.

**15. Januar 2025**                    **Ein Fest fürs Leben**

**26. Februar 2025**                **Auf dem Weg**

**12. März 2025**                    **Toni und Helene**

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

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

**Ticketkauf im Broadway Filmtheater mittwochs ab 09.30 Uhr**

## **Führung über den Wertstoffhof Trier**

Sie wollten immer schon mal wissen, was mit Ihren Abfällen geschieht?  
Beim Rundgang über den Wertstoffhof in Trier Nord stellt der Zweckverband A.R.T. die einzelnen Abfallfraktionen, die angenommen werden, vor und vermittelt - praxisnah und mit lokalem Bezug - Einblicke in die Kreislaufwirtschaft, den Unterschied zwischen Abfall und Wertstoff und sensibilisieren zum Thema Abfallvermeidung und -trennung.

### **Bitte beachten Sie:**

Die Führung ist nicht barrierefrei und erfolgt ausschließlich auf dem Freigelände. Empfohlen wird passende Kleidung (z. B. festes, robustes ggf. auch dunkles Schuhwerk, leichte Regenkleidung bei Regen, evtl. Kopfbedeckung bei starker Sonnenstrahlung).

**Leitung:**                            **Ellen Reichert, Zweckverband A.R.T.**

**Termin:**                             Freitag, 28.03.2025, 13.30 - 15.00 Uhr

**Ort:**                                   Wertstoffhof Trier, Treffpunkt Eingang Metternichstraße 35,  
54292 Trier, Höhe Audi Gebrauchtwagencenter

**Gebühr:**                             kostenfrei für Mitglieder und Gäste

## DIGITAL KOMPASS

**Anmeldung bis eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung**  
unter **Telefon 0651 / 99 49 85 73** oder **anmeldung@seniorenbuero-trier.de**

### **Online-Banking der Sparkasse: Bankgeschäfte von zuhause aus erledigen**

Immer mehr Bankfilialen schließen und in vielen Orten gibt es nur noch Terminals zur Selbstbedienung. Das klassische Schaltergeschäft stirbt allmählich aus. Für Sie kein Problem – die meisten Bankgeschäfte können Sie bequem von zu Hause aus an allen Tagen rund um die Uhr erledigen und sparen dabei auch noch Gebühren.

Inhalte:

- Grundlagen des Online-Banking in der Internetfiliale (Überweisungen, Kontostandabfrage, Dauerauftrag)
- Welche Voraussetzungen werden für das Online-Banking benötigt?
- Welche Sicherheitsvorkehrungen gibt es?
- Zugangsdaten (Pin), An-/Abmeldung (Login/Logout), TAN-Nummern

**Leitung:** Carlo Schuff / Jochen Stroh, Sparkasse Trier  
**Termin:** Montag, 17.03.2025, 10.00 - 11.30 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und 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 und mit dem Tablet oder Smartphone Ihre Fragen und Probleme miteinander diskutieren und nach Lösungen suchen.

**Leitung:** Gaby Fock, Klaus-Dieter Meyer, Christoph Raddatz  
**Termine:** Freitag, 24.01. und 28.03.2025, jeweils 15.00 - 16.30 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste



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

### Probleme mit dem PC, Tablet oder Smartphone?

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

Bitte vereinbaren Sie vorab einen **Termin** unter Telefon **0651 / 7 55 66**.

Unsere ehrenamtlichen Internetlotsen beraten Sie persönlich. Mit Tipps und Tricks für die tägliche Nutzung lernen Sie den Umgang mit PC, 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.

In Kooperation mit PRO RETINA, Regionalgruppe Trier, bieten wir spezielle Einzelberatungen für sehbeeinträchtigte Menschen an. Ob Sprachsteuerung, Lupe oder größere Zeichen – die Möglichkeiten werden direkt am digitalen Gerät (Android oder Apple) gezeigt.

### **Die Einzelberatungen für PC, Smartphone, iPhone und Tablet finden statt im**

#### Seniorenbüro Trier, Kochstr. 1a, 54290 Trier

Montag	10.00 - 12.00 Uhr	Klaus-Dieter Meyer (nur PC)
Dienstag	10.00 - 12.00 Uhr	Gaby Fock (Smartphone/Tablet)
Mittwoch	14.30 - 16.30 Uhr	Torben Seeger (Smartphone/Tablet)
Donnerstag	10.00 - 12.00 Uhr	Christoph Raddatz (Smartphone/Tablet)
Freitag	10.00 - 12.00 Uhr	Michael Werhan (Smartphone/Tablet)
Freitag	12.00 - 13.00 Uhr	Michael Werhan (Sehbeeinträchtigte)

### **NEU: Einzelberatung für Apple-Geräte (Iphone/ Ipad)**

Mittwoch	10.00 - 12.00 Uhr	Nicholas Illgen (nur Apple-Geräte)
	29.01. / 19.02. / 19.03.2025	

## **Stadtteil Trier-Heiligkreuz / Pfarrheim**

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

Mittwoch 09.30 Uhr - 12.30 Uhr Gaby Fock  
08.01., 22.01., 05.02., 19.02., 05.03., 19.03.2025

## **Stadtteil Trier-Ehrang/Quint**

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

Donnerstag 09.00 Uhr - 12.00 Uhr Michael Werhan  
Terminvereinbarung direkt in der Remise, Tel.: 0651 / 6 48 95

## **Internetcafé für Senioren im Stadtteil Trier- Zewen**

In Kooperation mit der Kath. 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-Bus Plan.

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

**Leitung:** Anne Irschfeld, Klaus Eggink, Nicholas Illgen  
Peter Schramer, Christoph Raddatz

**Termin:** Donnerstag, 23.01.2025, 10.00 - 11.30 Uhr

**Thema:** WhatsApp - So geht's

**Termin:** Donnerstag, 20.03.2025, 10.00 - 11.30 Uhr

**Thema:** Mein neues Handy -Die wichtigsten Funktionen

**Ort:** Pfarrhaus Zewen, Lindscheidstr. 20, Eingang Pfarrbüro

**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

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

## Ältere Menschen und Technik

Unser Technikexperte **Ralf Thiex** 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.

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

## NEU: Internethilfe für Senioren im Stadtteil Trier- Euren

In Kooperation mit der Kath. Kirchengemeinde Euren und Kath. Erwachsenenbildung

Leichter Einstieg zu Smartphone und Tablet. Interessante und wichtige Themen zu digitalen Endgeräten. Ein Vortrag mit kommunikativem Austausch, in dem Fragen gerne beantwortet werden.

**Leitung:** Michael Werhan  
**Termin:** Mittwoch, 15. Januar 2025, 10.30 - 12.00 Uhr  
**Ort:** Pfarrsaal Euren (neben der Kirche)  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Anmeldung bei Frau Thommes-Hibberd unter Tel.0651/9989280

## NEU: Infostunde zum Thema: „Elektronische Haushaltshilfen“ in TR-Mariahof

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

Wir informieren Sie zu praktischen Alleskönnern wie Staubsauger- und Fensterputzroboter.

**Leitung:** Ludwig Limburg / Wolfgang Breil  
**Termine:** Mittwoch, 26.03.2025, 16.00 - 17.00 Uhr  
**Ort:** Stadteiltreff Mariahof, Am Mariahof 27 d, 54296 Trier  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

**Anmeldung und Bezahlung  
bis eine 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, 54292 Trier, statt.

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

### **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-Webseite per Browser suchen und buchen können.

Schritt für Schritt gehen Sie mit dem Internetlotsen vor: über die Suche Ihrer Bahnreise bis zur Buchung des Tickets. Darüber hinaus erhalten Sie noch Hinweise bei der neuen digitalen Bahncard.

Das Angebot ist für ältere Teilnehmende und praxisnah ausgerichtet.

**Leitung:** Michael Werhan  
**Termin:** Montag, 27.01.2025 09.30 Uhr - 12.00 Uhr  
3 Schulstunden à 45 Minuten  
**Ort:** Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 36, 54292 Trier  
**Gebühr:** 21,00 € für Mitglieder / 24,00 € für Gäste

## Sicheres Bezahlen und Einkaufen im Internet

Mittlerweile nutzen viele Menschen das Internet zum Einkaufen. Um den Online-Einkauf zu bezahlen, können Verbraucherinnen und Verbraucher in der Regel zwischen mehreren Zahlungsarten wählen. Das Angebot an unterschiedlichen Zahlungsmöglichkeiten ist in den letzten Jahren stark gestiegen und wird in den nächsten Jahren vermutlich noch weiterwachsen.

Themen:

- Welche Zahlungsarten gibt es?
- Was sind die Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Zahlungsmethoden?
- Worauf muss man achten?

**Leitung:** Werner Hardt

**Termin:** Donnerstag, 30.01.2025, 14.00 Uhr - 16.30 Uhr  
3 Schulstunden à 45 Minuten

**Ort:** Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 36, 54292 Trier

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

## Clever digital sparen – Zeitschriften lesen, Filme und Videos schauen, Bustickets kaufen

Mit ihrer Hilfe kann man auch an der ein oder anderen Stelle clever Geld sparen. In diesem Kurs erfahren Sie etwas über Anwendungen und Plattformen, die entweder kostenfrei sind oder dabei unterstützen, bares Geld zu sparen.

Es werden Fragen beantwortet wie:

- Wo kann ich Zeitungen und Zeitschriften lesen?
- Wo kann ich kostenfreie Filme und Videos schauen?
- Wo lassen sich z. B. gebrauchte technische Geräte günstig kaufen?
- Mit welchen Apps kann ich z. B. Geld im Supermarkt sparen?
- Welche finanziellen Vorteile habe ich mit Online-Banking?
- Wie kann ich von Rabatt- und Treuepunktsystemen profitieren?
- Wie kann ich sparen, wenn ich Bustickets online kaufe?

**Leitung:** Michael Werhan

**Termin:** Montag, 10.02.2025, 09.30 Uhr - 12.30 Uhr  
3 Schulstunden à 45 Minuten

**Ort:** Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 36, 54292 Trier

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

## Mediatheken - das Fernsehen der Zukunft: Wie geht das?

Filme, Serien, Sportveranstaltungen und Konzerte: Streaming ermöglicht eine Live-Übertragung in die eigenen vier Wände. Auch zeitversetztes Fernsehen ist Rund um die Uhr möglich. Sie können damit Ihr eigenes Fernsehprogramm gestalten.

Ebenso wird erklärt, wie man sein älteres Fernsehgerät kostengünstig nachrüsten kann (Internetzugang und Flachfernseher erforderlich).

Geplante Themen:

Smart-TV, Mediatheken, Firestick, Chromestick, Prime-Video, Netflix  
Konzerte, Museen, virtuelle Stadtrundgänge aus dem Wohnzimmer

Anmerkung: Seit Juli 2024 müssen Mieter direkt für den Kabelanschluss zahlen, d. h. es ist keine Abrechnung mehr über die Nebenkosten möglich. Auch hierauf wird kurz eingegangen

**Leitung:** **Werner Hardt**

**Termin:** Donnerstag, 20.02.2025, 14.00 Uhr - 16.30 Uhr  
3 Schulstunden à 45 Minuten

**Ort:** Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 36, 54292 Trier

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

## Die besten Apps für Senioren auf dem Handy – Gesundheit, Lern-Apps

Apps für Senioren können Sie bei alltäglichen Dingen unterstützen – ob bei der Organisation, zur Erinnerung oder bei der Vernetzung mit Ihren Kindern oder Nachbarn. Außerdem finden Sie hier Apps, mit der Sie schnell Hilfe holen können.

Wir stellen nützliche Apps vor,

- um zu lernen, wie das Smartphone funktioniert
- zu Datenkompetenz
- für die Sicherheit: Notruf, Medikamenteneinnahme
- zur Hilfe im Alltag: Fitnessübungen, tägliches Gedächtnistraining
- für Freizeit und Vergnügen - damit man Spaß am Gerät hat

**Leitung:** **Michael Werhan**

**Termin:** Montag, 24.02.2025, 09.30 Uhr - 11.00 Uhr  
2 Schulstunden à 45 Minuten

**Ort:** Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 36, 54292 Trier

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

## Mehr Sicherheit auf meinem Smartphone / Tablet durch Datensicherung

Ihre mobilen Endgeräte müssen genauso geschützt und gesichert werden wie Ihr Computer.

In dieser Veranstaltung werden folgende Themen behandelt:

- Wie sichere ich meine Handydaten richtig?
- Wie kann ich meine Privatsphäre am besten schützen?
- Wie erstelle ich ein Backup (Sicherung) meines Smartphones und wie sichere ich meine Daten (Texte, Fotos) am sinnvollsten?
- Soll ich in der Cloud (Internet) oder lieber auf dem PC meine Daten sichern?
- Wie gelingt das am einfachsten?
- Was ist beim Umstieg auf ein neues Smartphone zu beachten?

**Leitung:** Werner Hardt  
**Termin:** Donnerstag, 06.03.2025, 14.00 Uhr - 16.30 Uhr  
3 Schulstunden à 45 Minuten  
**Ort:** Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 36, 54292 Trier  
**Gebühr:** 21,00 € für Mitglieder / 24,00 € für Gäste

## Das digitale Rathaus – Bequem vom Sofa die Verwaltung kontaktieren

Sie wohnen in Trier und interessieren sich für Ihre Stadt? Kennen Sie auch schon das umfangreiche digitale Informationsangebot der Stadtverwaltung, von tagesaktuellen Meldungen bis hin zu detaillierten Stadtratsbeschlüssen? Über das Internet können Sie ganz einfach Kontakt mit dem Rathaus aufnehmen, z. B. um einen Termin vor Ort zu vereinbaren, ein Anliegen online zu erledigen oder Anregungen oder Kritik einzureichen.

In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die vielen Angebote der Stadt im Netz.

**Leitung:** Michael Werhan  
**Termin:** Montag, 17.03.2025, 09.30 Uhr - 11.00 Uhr  
2 Schulstunden à 45 Minuten  
**Ort:** Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 36, 54292 Trier  
**Gebühr:** 14,00 € für Mitglieder / 16,00 € für Gäste

# GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

## Lebensrückblicke - Erinnern, Erzählen, Dabei sein - Gesprächskreis



*Lebensbaum@Nicole Zehren*

Das Erinnern und Erzählen der eigenen Lebensgeschichte spielen eine zentrale Rolle für unsere persönliche Identität.

In diesem Gesprächskreis möchten wir in einer wertschätzenden Atmosphäre gemeinsam die Erinnerungen an unsere Kindheit, Jugend und darüber hinaus teilen. Das Erzählen hilft dabei, alte Erlebnisse wachzurufen und zu reflektieren - sowohl die schönen als auch die schwierigen Momente. Positive Erinnerungen lassen uns vergangene Freuden wieder erleben, während schmerzvolle

Erlebnisse eine neue Sichtweise und Annahme ermöglichen.

Durch Fragen und das empathische Zuhören kann eine andere Perspektive eingenommen und das eigene Erlebte in einem neuen Licht gesehen werden.

Das Ziel ist, aus dem Blick zurück neue Kraft für das Heute zu schöpfen.

Jeder Lebensweg ist einzigartig und verdient es, gehört zu werden.

Wir laden herzlich dazu ein, gemeinsam einen wertvollen Austausch zu erleben! Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt, bitte melden Sie sich rechtzeitig an!

**Leitung:** Maria Dumrese, Dipl. Pädagogin  
**Termine:** Donnerstag, 06.02. und 13.02.2025, 14.00 - 15.30 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** 16,00 € für Mitglieder / 20,00 € für Gäste

## Sprechstunde Pflege

Thema: Auf Pflege vorbereiten – was kann ich tun für den Fall der Fälle?

**Leitung:** Stefanie Roos, Pflegestützpunkt Nordost  
**Termin:** Donnerstag, 20.03.2025, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und 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, Musiktherapeut, pflegender Angehöriger)  
**Termine:** Montag, 20.01. / 24.02. / 31.03.2025, 18.00 Uhr - 19.30 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 07.01.2025, jeweils dienstags, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** 7,00 € für Mitglieder / 7,50 € für 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:** **Caroline Klasen (SkF)**  
**Termin:** Donnerstag, 30.01.2025, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr  
**Leitung:** **Günter Crames (SKM)**  
**Termin:** Donnerstag, 27.03.2025, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

## KULINARIK UND KULTUR

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Café  
unter **Telefon 0651 / 99 49 85 73** oder **anmeldung@seniorenbuero-trier.de**

### Sonntags-Café im Haus Franziskus



Foto: Public Domain Pictures

Das Sonntags-Café bietet eine gemütliche Gelegenheit, sich mit Freunden zu verabreden.

Es werden Kuchen sowie warme und kalte Getränke angeboten.

- Leitung:** Ute Menz / Gisela Polifka  
**Termin:** Sonntag, 12.01.2025 und 16.03.2025  
15.00 Uhr - 17.00 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier, Haus Franziskus  
**Gebühr:** Kuchen und Getränke gegen Spende

### Fastnachts-Café im Haus Franziskus

Im Rahmen des Kulturkarussells

Auf Kommando fröhlich sein!?! – Einladung zum Selbstversuch – Oder: Humor ist meine Sache, bin jedoch bereit zu teilen.... **Halaudi!**

Erleben Sie einen Tag vor dem offiziellen Beginn der „tollen Tage“ einen fröhlichen Nachmittag mit Seelen.stylist Franz-Joseph Euteneuer

- Leitung:** Marlene Kronenburg / Inge Preiß-Klöcker  
**Termin:** Mittwoch, 26.02.2025, 15.00 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier, Haus Franziskus  
**Gebühr:** 10,00 € für Mitglieder /12,00 € für Gäste  
inkl. „Mäuschen“ und Getränke

## SPIELE UND FREIZEIT

### Canasta-Treff

**Neue Mitspieler sind herzlich willkommen!**

**Leitung:** Vera Prochnow  
**Termine:** Dienstag, 07.01 und 21.01.2025  
Dienstag, 04.02. und 18.02.2025  
Dienstag, 18.03.2025  
13.30 Uhr - 15.30 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

### Spiele-Nachmittag

Offenes Treffen zu Karten-, Brett- und Würfelspielen

**Leitung:** Karin Fey  
**Termin:** Dienstag, 14.01. und 28.01.2025  
Dienstag, 11.02. und 25.02.2025  
Dienstag, 11.03. und 25.03.2025  
13.30 Uhr - 15.30 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

## SPORT UND BEWEGUNG

**Anmeldungen zu nachfolgenden Veranstaltungen bis  
eine 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. Einkehr und etwaige Busfahrten sind selbst zu zahlen. Festes Schuhwerk ist bei allen Wanderungen empfehlenswert. Witterungsbedingt können die Wanderungen auf einen anderen Termin verschoben werden.

### Wanderung zum Schloss Monaise

(ca. 7 km / keine Steigung)

Von den Moselauen aus wandern wir an der Mosel entlang nach Zewen zum Schloss Monaise, vorbei an der Staustufe mit der neuen Schleusenkammer.

Nach der Wanderung besteht die Möglichkeit zur Einkehr bei Mc Donalds

**Leitung:** Inge Preiß-Klöcker  
**Termin:** Donnerstag, 06.02.2025, 14.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Parkplatz in den Moselauen  
Bushaltestelle Messepark (1)  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

## **Wanderung zum Roscheider Hof**

(ca. 7 km / 150 m Steigung)

Unser Rundweg führt uns hoch auf den Panoramaweg zum Freilichtmuseum Roscheider Hof.

Dort im Café machen wir Rast um anschließend den Rückweg zu unserem Ausgangspunkt anzutreten. Dieser führt uns ein Stück über den neuen Premiumwanderweg „Konzer Höhenrunde“.

**Leitung:** Inge Preiß-Klöcker

**Termin:** Donnerstag, 06.03.2025, 14.00 Uhr

**Treffpunkt:** Parkplatz am Stadion in Konz neben Saar-Mosel Schwimmbad  
Für Bahnreisende: Konz Hauptbahnhof 13.45 Uhr

**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 (max. 7), daher ist eine Anmeldung erforderlich.

**Leitung:** Ulrike Leipprand, Fachlehrerin für Sport / DOSB-Mitglied  
B-lizenziert für Gesundheitssport

**Termine:** Montag, 13.01. und 27.01.2025

Montag, 10.02. und 24.02.2025

Montag, 10.03. und 24.03.2025

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

## Spaziergang - der Nells Park im Winter

Wir gehen durch den Nells Park und besuchen anschließend den Umsonstladen vor der Aufnahmestelle für Asylsuchende. Danach besteht die Möglichkeit zur Einkehr im Café im Nells Park Hotel.

**Leitung:** Dirk Löwe  
**Termin:** Samstag, 22.02.2025, 14.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Haupteingang Nells Park am Verteilerkreis  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

## Spaziergang - Neues auf dem Hauptfriedhof

Wir gehen über den Hauptfriedhof, wo es immer wieder Neues zu entdecken gibt. So werden wir uns z. B. den dortigen Bücherschrank anschauen. Anschließend besteht die Möglichkeit zur Einkehr im Café Greif.

**Leitung:** Dirk Löwe  
**Termin:** Samstag, 08.03.2025, 14.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Eingang Hauptfriedhof, Herzogenbuscher Straße  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und 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 (max. 15), daher ist eine Anmeldung erforderlich.

*Foto: Nadine Heck*

**Leitung:** Nadine Heck  
**Termin:** ab 09.01.2025, jeweils donnerstags, 14.00 Uhr - ca. 15.00 Uhr  
**Ort:** Treffpunkt 14.00 Uhr, 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

### **DRUCK**

Druckerei Ensich  
Paulinstraße 84, 54292 Trier