



seniorenbüro:TRIER

und Standort:



VERANSTALTUNGEN 2021

April

Mai

Juni

Montag bis Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr
Donnerstag von 9.00 bis 16.00 Uhr

Liebe Leserinnen und Leser!

Herzliche Frühlingsgrüße aus dem Seniorenbüro Trier



©Anette Köhler Rhododendronblüte

Frühlingsglaube

Die linden Lüfte sind erwacht,
Sie säuseln und weben Tag und Nacht,
Sie schaffen an allen Enden.
O frischer Duft, o neuer Klang!
Nun armes Herze, sey nicht bang!
Nun muß sich Alles, Alles wenden.

Die Welt wird schöner mit jedem Tag,
Man weiß nicht, was noch werden mag,
Das Blühen will nicht enden.
Es blüht das fernste, tiefste Thal.
Nun armes Herz, vergiß der Quaal,
Nun muß sich Alles, Alles wenden.

©Ludwig Uhland (1787 – 1862)

INHALTSVERZEICHNIS

Seite

Ihr Weg zu uns

6

- Anmeldung

Team - Seniorenbüro Trier

8

Ihre Vorteile

9

- Mitgliedschaft
- Seniorenwegweiser
- Seniorenkarte

Bildung und Kultur

10

- Kultur-Karussell

Digital Kompass

12

- Digitaltag 2021
- Tel. Einzelberatung für PC, Laptop, Tablet u. Smartphone
- Digitales Internetcafé
- Sicheres Bezahlen im Internet
- Sichere Passwörter – der Schlüssel zur digitalen Welt
- Bezahlen mit dem Smartphone
- Mit der Deutschen Bahn (DB) Online-Tickets buchen

Digital Kompass

17

- Online-Banking (Sparkasse) - Bankgeschäfte von zu Hause
- Komm mit ins Internet
- Reisen, Mobilität und Kultur - Aufbaukurs 2
- Erste Schritte am iPhone und/oder iPad (Einsteigerkurs)
- Kommunizieren mit iPhone u./oder iPad (Fortgeschrittene)
- Das Tablet – leicht und verständlich erklärt (Einsteigerkurs)
- Einstieg in die digitale Korrespondenz

Gesundheit und Prävention

22

- Gesundheit und Lebensfreude stärken
- Gesunde Ernährung im Säure-Basen-Bereich
- Beratung Skf/SKM: Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht
- Gesprächskreis für pflegende Angehörige
- Sprechstunde Pflege
- Ganzheitliches Gedächtnistraining

Spiele

27

- Spiele-Nachmittag
- Canasta-Treff

Sport und Bewegung

28

- Wanderungen
- Nordic Walking Grundkurs
- Spaziergang mit Gymnastikstopp

IHR WEG ZU UNS

Wichtige Hinweise - Corona-Bestimmungen:

Eine Vor-Ort-Teilnahme an unseren Veranstaltungen ist nur möglich, wenn die jeweils geltende Corona-Verordnung des Landes Rheinland-Pfalz dies erlaubt. Zusätzlich ist ein Besuch unserer angebotenen Veranstaltungen nur unter folgenden Voraussetzungen möglich:

- **Nachweis der vollständigen Impfung (Impfpass mitbringen)**
- **Alternativ: Nachweis eines negativen Corona-Schnelltests (nicht älter als 24 Stunden)**
- **Erfassung Ihrer Kontaktdaten**
- **Während der Veranstaltung ist das Tragen einer medizinischen Maske obligatorisch, bitte diese verpackt mitbringen**
- **die geltenden Hygieneregeln (Abstand, Handdesinfektion) sind einzuhalten**

Anmeldung:

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung obligatorisch.

Wie melde ich mich an?

Telefonisch:

- Für alle Veranstaltungen außer Digital-Kompass:
Montag bis Freitag von 9.00 Uhr - 12.00 Uhr
Donnerstags: von 9.00 Uhr - 16.00 Uhr
unter 0651 / 7 55 66

Telefonisch:

- für Veranstaltungen Digital-Kompass:
Donnerstags, 9.00 Uhr - 16.00 Uhr
Freitags, 9.00 Uhr - 12.00 Uhr
unter 0651 / 99 49 85 73

per eMail: anmeldung@seniorenbuero-trier.de

Bitte überweisen Sie die **Gebühr** für die kostenpflichtigen Veranstaltungen rechtzeitig vor dem Termin auf folgendes Konto: Seniorenbüro Trier e. V., **DE45 5855 0130 0000 9903 25** und vermerken Sie auf dem Überweisungsträger Ihren Namen sowie Name/Datum der Veranstaltung.

Online-Veranstaltungen: Wie geht das?

Für die Teilnahme an den Online-Veranstaltungen erhalten Sie einen Link sowie eine Anleitung zur Nutzung der verwendeten Software.

Bei auftretenden Problemen mit der Software zu Ihrer gebuchten Online-Veranstaltung können Sie zunächst telefonisch mit einem Internetlotsen Kontakt aufnehmen (0651 / 99 49 85 73, Zeiten vgl. S. 13).

Sollte Ihr Problem telefonisch nicht zu lösen sein, besteht die Möglichkeit, dass der Internetlotse Sie zu Hause besucht, um mit Ihnen zusammen das Problem vor Ort zu lösen. Hierfür fällt eine Gebühr **in Höhe von 50,00 €** an.

TEAM - BESUCHERBÜRO UND SEKRETARIAT

Büroleitung

Montag - Freitag: Anette Köhler

Besucherbüro

Montag: Maria Druckenmüller

Dienstag: Christa Theis

Mittwoch: Marlene Kronenburg

Donnerstag: Christel Schäfer (vormittags)

Monika Huwer (nachmittags)

Freitag: Betty Kroneberg

Sekretariat

Dienstag: Andrea Elsen

Mittwoch: Irene Krewer

Donnerstag: Ingrid Groß (vormittags)

Carola Schmitt (nachmittags)

Freitag: Carola Schmitt / Michael Werhan

Weitere Damen und Herren engagieren sich ehrenamtlich in der Haustechnik sowie bei der Durchführung von Veranstaltungen.

Projektleitung Digital Kompass

Für die Projektleitung des Digital Kompasses zeichnet Frau Maria Dumrese, Diplom-Pädagogin, verantwortlich.

Kontaktaufnahme über: maria.dumrese@seniorenbuero-trier.de.

IHRE VORTEILE

Mitgliedschaft

Die Mitgliedschaft im Seniorenbüro Trier e. V. kann durch eine schriftliche Beitrittserklärung und die Aufnahmebestätigung durch den Vorstand erworben werden. Der Beitrag für Mitglieder beträgt jährlich 24,00 €. Als Mitglied können Sie unsere Veranstaltungen vergünstigt oder kostenfrei nutzen.

Seniorenwegweiser

Wie bereits in den Vorjahren bietet der aktualisierte Trierer Wegweiser für Senioren umfassende Beratungsangebote für verschiedene Lebensbereiche. Er ist im Seniorenbüro erhältlich. Sollten Sie keine Möglichkeit haben den Wegweiser vor Ort abzuholen, rufen Sie bitte unter 0651 / 7 55 66 an oder Sie können ihn als Download auf unserer Internetseite herunterladen.

Seniorenkarte 2021 / Seniorenkarte 2022

Der Erwerb der Seniorenkarte 2021 ist wegen der weiterbestehenden Lockdown-Maßnahmen ausgesetzt worden. Da von den Corona bedingten Einschränkungen nahezu alle mit uns zusammenarbeitenden Kooperationspartner betroffen sind, bieten wir erst im kommenden Jahr wieder Inhaber*innen der Seniorenkarte 2022 die Möglichkeit an, Vergünstigungen bei Bildungs- und Sportveranstaltungen sowie bei Einkaufsmöglichkeiten zu erhalten.

BILDUNG UND KULTUR

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

Kultur-Karussell

Veranstaltungen des Fördervereins „Begegnungsforum Haus Franziskus“ in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro Trier. Die Teilnahme vor Ort ist für Mitglieder des Seniorenbüros kostenfrei, für Gäste fällt ein Beitrag von 1,50 € an. Dieser ist vor Ort zu zahlen.

Die Veranstaltungen finden abhängig von der aktuellen Corona-Situation jeweils mittwochs von **15.00 - 16.30 Uhr** entweder in **persönlicher Begegnung** oder als **Online-Übertragung** im Haus Franziskus statt.

14.04. Die Heidweilers: Jan Rolph von Heidweiler und seine Holde Helene von Holzerode erzählen und singen aus ihrem Leben als Straßenmusikanten und Spielleute auf traditionellen Burgfesten und Mittelaltermärkten.

21.04. LeseGlück mit Frauke Birtsch: „Lästige Literaten“ – aufschlussreiche wie amüsante Einblicke in das Schriftstellerleben von Hermann Hesse u. a. m. **Achtung: Beginn 15.30 Uhr**

28.04. GrundGedanken mit Franz-Joseph Euteneuer (Seelenstylist): „Sind wir abgründiger als wir es uns gerne eingestehen?“

- 15.05. LebensKunst:** Roland Grundheber verkörpert Freude, Schalk, Optimismus, Mut als Künstler, Zeichner, Karikaturist, Kabarettist und Clown.
- 19.05. GrundGedanken** mit Franz-Joseph Euteneuer (Seelenstylist): „Schafft ein ‚weg mit alten Vorurteilen!‘ lediglich Platz für Neue?“
- 26.05. LeseGlück** mit Frauke Birtsch: Bildgewaltige Lyrik des 20. Jahrhunderts: „Nicht zähle die Jahre, zähle die Stunden“ – Peter Huchel zum 40. Todestag. **Achtung: Beginn 15.30 Uhr**
- 09.06. GrundGedanken** mit Franz-Joseph Euteneuer (Seelenstylist): „Werden wir, was wir wünschen? Wünschen wir, was wir werden?“
- 16.06. LeseGlück** mit Frauke Birtsch: „Ganz allein in die weite Welt“ – Befreit vom Korsett der Konvention: Reiseschriftstellerinnen des 19. Jahrhunderts. **Achtung: Beginn 15.30 Uhr**
- 23.06. Filmvortrag** mit Gisela Wagner: Galizien. Von Santiago de Compostela zum Cap Finisterre.

DIGITAL KOMPASS

Digitaltag 2021 - Digitale Teilhabe fördern!

Das Seniorenbüro Trier beteiligt sich an der bundesweiten Aktion und lädt zu einem Informationstag für Senioren ein.

Die Digitalisierung hat Auswirkungen auf immer mehr Lebensbereiche: wie wir uns informieren, wir einkaufen, wir lernen, miteinander zu kommunizieren, ärztlichen Rat einzuholen oder Dienstleistungen der öffentlichen Verwaltung in Anspruch zu nehmen, sind aktuelle gesamtgesellschaftliche Fragestellungen.

Digitale Teilhabe ist zunehmend auch Voraussetzung für gesellschaftliche Teilhabe.

Ziel der bundesweiten Aktion ist es, die digitale Teilhabe für alle zu fördern!

Leitung: Maria Dumrese, Werner Hardt, Michael Werhan
Termin: Freitag, 18.06.2021, 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme

Um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten.

INTERNETLOTSEN AM TELEFON:

Telefonische Einzelberatung rund um Smartphone, Tablet, Laptop

Wer uns kennt, weiß, dass wir Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Hilfe stehen. Leider verhindert Corona in dieser Zeit auch weiterhin die direkten Kontakte im Seniorenbüro. Aus diesem Grund bieten Ihnen die Internetlotsen im Rahmen des Digital Kompass eine Telefon- und Onlineberatung an. Gerade jetzt zeigt sich, wie wichtig das Internet mit seinen digitalen Diensten ist.

Sie haben Fragen zu Ihrem Smartphone, I-Phone, Tablet, Laptop? Die Internetlotsen sind **unter 0651 / 99 49 85 73** für Sie zu erreichen.

Montags:	Horst Müller	(PC-Einzelberatung, bitte Termin vereinbaren)
Dienstags:	Gabi Fock	(10.00 Uhr - 12.00 Uhr)
Freitags:	Michael Werhan	(10.00 Uhr - 12.00 Uhr)

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

Bitte vereinbaren Sie vorab einen **Termin** unter Tel. **0651 / 99 49 85 73** und überweisen Sie die **Gebühr** für die Einzelberatung rechtzeitig auf folgendes Konto: Seniorenbüro Trier e.V., **DE45 5855 0130 0000 9903 25**. Bitte vermerken Sie auf dem Überweisungsträger ihren Namen und das Datum der Einzelberatung.



DIGITAL KOMPASS - ONLINE-VERANSTALTUNGEN

Anmeldungen für die nachfolgenden Veranstaltungen
bis **1 Woche vor der jeweiligen Veranstaltung**
unter **Tel.: 0651 / 99 49 85 73** oder
anmeldung@seniorenbuero-trier.de

Interessierte, die von zu Hause online teilnehmen, erhalten den Link, um sich online einzuwählen sowie weitere Hilfen.

Hinweis: Für die Teilnahme an Aufbaukursen 2 werden die Bedienung der grundlegenden Funktionen und Apps aus den jeweiligen Aufbaukursen 1 vorausgesetzt.

NEU! SCHAUEN SIE BEI UNSEREM DIGITALEN INTERNETCAFÉ VORBEI!

Das Internetcafé ist ein neues Treffen für Senioren auf digitalem Wege in Corona-Zeiten 1 x monatlich an einem Montagnachmittag.

Unsere Internetlotsen bieten Ihnen mit diesem digitalen Treffen ein neues Angebot zu Ihren Fragen rund um das Internet, Smartphone und digitalen Medien an. Berührungsängste mit der Technik werden abgebaut. Sie haben Fragen zur Sicherheit mit ihrem Handy? Wie schütze ich mich gegen Viren? Wie sind Ihre Erfahrungen mit eBay und Co.? Oder haben Sie Fragen zu Corona und der Luca-App?

Sie haben Interesse? Dann melden Sie sich beim Seniorenbüro per Mail und wir senden Ihnen den Link für die kostenfreie Veranstaltung zu.

Gerne können Sie uns auch Ihre Fragen und Wünsche zur digitalen Welt vorher oder im Internetcafé mitteilen.

- Leitung:** Internetlotsen Karl-Heinz Emmerich u. Peter Schramer
- Termine:** 1. Online-Treff Montag, 17. Mai 2021,
16.00 - 17.00 Uhr
2. Online-Treff Montag, 14. Juni 2021,
16.00 - 17.00 Uhr
- Gebühr:** kostenfreie Veranstaltung für Mitglieder und Gäste

Sicheres Bezahlen im Internet

Mittlerweile nutzen viele Menschen das Internet zum Einkaufen. Um den Online-Einkauf zu bezahlen können Verbraucher*innen 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.

Kursinhalte:

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

- Leitung:** Werner Hardt
- Termin:** Donnerstag, 8. April 2021, 10.00 - 11.30 Uhr
- Gebühr:** 10,00 € für Mitglieder / 12,00 € für Gäste

Sichere Passwörter - der Schlüssel zur Digitalen Welt

Die meisten Menschen haben so viele Passwörter, dass ein „das Passwort merke ich mir“ nicht mehr ausreicht. In Zeiten der sog. „Zwei-Faktor-Authentifizierung“ ist es daher wichtig, sorgfältig mit diesen „digitalen Schlüsseln“ umzugehen. Sonst ist man schnell Stunden oder Tage mit unnötigen Passwortsuch- bzw. Wiederherstellungsaktionen beschäftigt. Auch bei der Wahl der Passwörter muss einiges beachtet werden.

Kursinhalte:

- Was ist ein sicheres Passwort? - Aufbewahren von Passwörtern
- Passwörter automatisch für die nächste Nutzung speichern?

Leitung: **Werner Hardt****Termin:** Montag, 26. April, 14.30 - 16.00 Uhr (mit Fragen)**Gebühr:** 10,00 € für Mitglieder / 12,00 € für Gäste**Bezahlen mit dem Smartphone**

(Parkuhr/Busticket/VRT-StadtbusApp)

Kein Kleingeld fürs Parken, das Busticket gibt es günstiger digital, mal schnell kleinere Mengen Geld für ein Geschenk sammeln. In alltäglichen Situationen gewinnt auch das digitale Bezahlen von kleineren Beträgen immer mehr an Bedeutung. Doch wie geht das? Wie kann ich Vorteile nutzen und welche technischen Voraussetzungen benötige ich für digitale Bezahldienste? In 1,5 unterhaltsamen Stunden werden die Vorteile und Besonderheiten von verschiedenen Online-Bezahldiensten wie z. B. PayPal oder regionalen Anbietern (SWT) vorgestellt.

Leitung: **Michael Werhan****Termin:** Montag, 12. April 2021, 10.00 - 11.30 Uhr (mit Fragen)**Gebühr:** 10,00 € für Mitglieder / 12,00 € für Gäste**Mit der Deutschen Bahn (DB) online Tickets buchen**

Die Schalter in den Bahnhöfen sind immer seltener besetzt; das Buchen am Fahrkartenautomaten ist oft umständlich. Sie möchten lernen, wie man bequem von zu Hause eine Reise mit der Deutschen Bahn (DB) plant und ein Bahnticket kauft? Neben dem Suchen nach der richtigen Zugverbindung erlernen Sie, wie Sie einen Sitzplatz reservieren oder attraktive Sparpreise finden. Darüber hinaus werden die einzelnen Schritte zur Buchung einer Bahnkarte aufgezeigt.

Kursinhalte:

- Wie lade ich mir eine DB-App auf mein Smartphone / Tablet
- Verbindungen auswählen
- Tickets für den Nah- und Fernverkehr buchen
- Kontaktdaten eingeben/Konto anlegen
- Der Zahlvorgang

Leitung: Michael Werhan

Termin: Montag, 19. April 2021, 10.00 - 11.30 Uhr

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

Online-Banking (Sparkasse) - Bankgeschäfte bequem von zu Hause aus

Immer mehr Bankfilialen schließen, in vielen Orten gibt es nur noch Selbstbedienungsterminals. Das klassische Schaltergeschäft stirbt allmählich aus. 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. Am Beispiel des Online-Banking der Sparkasse wird Ihnen erklärt, wie Online-Banking funktioniert.

Kursinhalte:

- Grundlage des Online-Banking in der Internetfiliale (Dauerauftrag, Überweisung, Kontostand-Abfrage)
- Was braucht man um Online-Banking zu machen?
- Welche Sicherheitsvorkehrungen gibt es?
- Erste Schritte: Zugangsdaten (Pin)/Anmeldung (Login)/TAN-Nummern/Abmelden (Logout)

Leitung: Michael Werhan

Termin: Montag, 26. April, 10.00 - 11.30 Uhr

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

DIGITAL-KOMPASS vor Ort - Bürgerhaus Trier Nord

Wie sind die Veranstaltungen gestaltet und wo finden sie statt?

Die Präsenzveranstaltungen finden als Workshops in kleiner, lockerer Runde (max. 6 Teilnehmer*innen) im Bürgerhaus Trier Nord, Medienwerkstatt, 1. Stock, Eingang Franz-Georg-Str. 36 statt. Treffpunkt ist 10 Minuten vor Kursbeginn auf dem Parkplatz des Cafés „Welcome“.

Komm mit ins Internet! - Leichter Einstieg in das Internet am PC

Das Internet bietet Ihnen vielfältige Möglichkeiten, die Ihnen den Alltag erleichtern: Erhalten Sie sekundenschnell die neuesten Nachrichten aus aller Welt, kommunizieren Sie mit Ihren Familien in Schrift, Ton und Bild oder kaufen Sie bequem im Internet ein. Alles kein Problem im **world wide web!**

Kursinhalte:

- Was ist das Internet?
- Was kann ich im Internet machen?
- Wie nutze ich das Internet?
- Wie bediene ich das Programm, um ins Internet zu kommen?

Leitung: Michael Werhan

Termine: 2 Termine

Donnerstag, 6. Mai, 20. Mai 2021

jeweils 9.30 - 12.00 Uhr

Gebühr: 45,00 € für Mitglieder/ 54,00 € für Gäste

Reisen, Mobilität und Kultur (Aufbaukurs 2)

Sie möchten lernen, wie man bequem von zu Hause aus Reisen plant? In diesem Aufbaukurs können Sie sich über das Angebot informieren und von den interessantesten Kultur- und Veranstaltungs-Apps mehr erfahren. Wie die Anreise mit dem Bus oder mit der Deutschen Bundesbahn geplant und bezahlt werden kann, erfahren die Teilnehmer ebenfalls. Außerdem lernen die Teilnehmer*innen, wie sie per App ihre nächste Reise buchen, sich im Internet über Urlaubsländer informieren, Flüge online buchen, Hotels miteinander vergleichen oder die Bewertungen anderer Urlauber lesen können.

Seit einiger Zeit kann man in Trier an der Parkuhr mit dem Handy bezahlen. Doch wie geht das?

Leitung: Michael Werhan

Termine: 3 Termine

Dienstag, 4. Mai, 11. Mai, 18. Mai 2021

09.30 Uhr - 12.00 Uhr

Gebühr: 65,00 € für Mitglieder / 78,00 € für Gäste

Erste Schritte am iPhone oder iPad (Einsteigerkurs)

Die Teilnehmer*innen werden Schritt für Schritt mit dem Aufbau und den technischen Möglichkeiten der Apple-Endgeräte vertraut gemacht. Viele Fragen die sich bei der ersten Verwendung von Apple iPhone oder Apple iPad im Alltag stellen, werden beantwortet.

Kursinhalte:

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

Leitung: Werner Hardt

Termine: 3 Termine

Mittwoch, 12. Mai, 19. Mai, 26. Mai 2021

jeweils 9.30 - 12.00 Uhr

Gebühr: 65,00 € für Mitglieder / 78,00 € für Gäste

Kommunizieren mit iPhone oder iPad (Kurs 2 für Fortgeschrittene)

Tablets und Smartphones werden gerne zur Kommunikation, wie z. B. dem Abruf von E-Mails, eingesetzt. Das ist aber nur eine Möglichkeit, wie man ein Tablet nutzen kann, um mit Verwandten, Freunden und Bekannten im Kontakt zu treten. Auch zur Kommunikation mit den Enkelkindern bieten Smartphone und Tablet vielfältige Möglichkeiten.

Kursinhalte:

- Funktionsumfang mit nützlichen Apps erweitern; Einrichten von E-Mails; mit Videotelefonie in Kontakt bleiben
- Messenger-Dienste (WhatsApp, Skype); Telefon und Kontakte

Leitung: **Werner Hardt**

Termine: 3 Termine

Mittwoch, 2. Juni, 9. Juni, 16. Juni 2021

jeweils 9.30 - 12.00 Uhr

Gebühr: 65,00 € für Mitglieder / 78,00 € für Gäste

Das Tablet - leicht und verständlich erklärt (Einsteigerkurs)

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

Kursinhalte:

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

Leitung: **Michael Werhan**

Termine: 3 Termine

Dienstag, 8. Juni, 15. Juni, 22. Juni 2021

jeweils 9.30 - 12.00 Uhr

Gebühr: 65,00 € für Mitglieder / 78,00 € für Gäste

Einstieg in die digitale Korrespondenz

Mit wenigen einfachen Schritten gelingt es auch ungeübten Schreibern und PC-Einsteigern, ihre alltägliche Korrespondenz selbst zu erstellen. In diesem Kurs erlernen Sie auf anschauliche Art, wie und in welchen Programmen Sie einfache Briefe, Kündigungsschreiben oder andere Texte wie Kochrezepte oder wichtige Listen erstellen und speichern. Vorgestellt wird dies am Beispiel der kostenlosen Software OpenOffice.

Kursinhalte:

- Erste Schritte im Programm Open Office
- Texte gestalten
- Dokumente drucken
- PDF erstellen und verschicken
- Erstellen von sinnvollen Ablagestrukturen auf dem PC

Leitung: Michael Werhan

Termine: 3 Termine

Donnerstag, 10. Juni, 17. Juni, 24. Juni 2021

jeweils 9.30 - 12.00 Uhr

Gebühr: 65,00 € für Mitglieder / 78,00 € für Gäste

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

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

Projektleitung Christa Theis: Projektreihe von April bis Juni 2021:

„Das Leben ist ein langer Fluss...“ - Gesundheit und Lebensfreude stärken

Online Veranstaltung:

Gesunderhaltung pflegender Angehöriger

Wenn ein nahestehender Mensch erkrankt, alt oder pflegebedürftig ist, ist es für viele Menschen eine Selbstverständlichkeit oder ein Bedürfnis, ihm zu helfen. Meist sind es die eigenen Kinder, die Ehegatten, Geschwister oder gute Freunde. Gleichzeitig trägt aber auch jeder Mensch, der betreut oder pflegt, Verantwortung für sein eigenes Leben und seine eigene Gesundheit. Der kranke oder alte Mensch stellt das Leben und die Lebenspläne der ganzen Familie auf den Kopf. Oft überfordern einen die Anforderungen in der Betreuung. Das bedeutet Stress für die Seele und kostet den betroffenen Menschen Kraft und Energie. In diesem Vortrag werden typisch psychische Herausforderungen benannt, die sich im Pflegealltag ergeben. Gleichzeitig werden Kenntnisse und Wege aufgezeichnet, wie man sich entlasten und ausreichend regenerieren kann.

Leitung: Christa Theis

Termin: Montag, 12.04.2021, 14.30 Uhr

Teilnehmer: max. 5 Teilnehmer*innen

Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Salutogenese - vom Wesen unserer Gesundheit:

Was tut uns gut, was macht uns Mut? Vortrag und Gespräch

Leitung: Ruth Krell
Termin: Montag, 10.05.2021, 14.30 - 15.30 Uhr
Teilnehmer: mind. 6 Teilnehmer*innen
Gebühr: 10,00 € für Mitglieder / 12,00 € für Gäste
Ort: Seniorenbüro Trier

Gelingendes Altern

Leitung: Gisbert Löcher
Termin: Dienstag, 15.06.2021, 14.30 - 15.30 Uhr
Gebühr: 10,00 € für Mitglieder / 12,00 € für Gäste
Teilnehmer: max. 6 Teilnehmer*innen
Ort: Seniorenbüro Trier oder (Inzidenzzahlen abhängig)
Online: Nach Anmeldung

Online-Veranstaltung!

Einführung in das Autogene Training

Das autogene Training ist ein speziell entwickeltes Entspannungsverfahren, das mit weit verbreiteten und anerkannten Methoden zur Behandlung vegetativer Störungen eingesetzt wird.

Leitung: Elisabeth Stolte-Hohmann (Dipl. Pädagogin)
Termin: 6 Termine
ab 08.06.2021, jeweils dienstags, 14.30 - 15.30 Uhr
Teilnehmer: mind. 5 Teilnehmer*innen
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Gesunde Ernährung im Säure-Basen-Bereich

Lernen Sie mit Marlis Smoll, wie wichtig ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt für den Körper ist. Basische Kost versorgt uns mit Mineralien und wichtigen Vitalstoffen.

In diesem Kurs geht es um Entsäuern durch basenreiche Kost, gesunde und dauerhafte Gewichtsreduktion sowie Erkennen von Ess- und Ernährungsfehlern.

Vorab wird außerdem eine Körperfettmessung angeboten.

- Leitung:** Marlis Smoll
Termin: 5 Termine
ab 31.05.2021, jeweils montags, 10.00 - 11.30 Uhr
Teilnehmer: mind. /max. 6 Teilnehmer*innen
Gebühr: 50,00 € für Mitglieder / 55,00 € für Gäste
Ort: Seniorenbüro Trier

Beratung SkF/SKM: Patientenverfügung / Vorsorgevollmacht

Haben Sie Fragen zu Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung?

Es berät Sie der Kooperationspartner des Seniorenbüros: Sozialdienst katholischer Frauen Trier e.V. und der Katholische Verein für Soziale Dienste Trier e.V.

Termine: Donnerstag, 29.04.2021 (Frau Klasen)
Donnerstag, 27.05.2021 (Herr Crames)
Donnerstag, 24.06.2021 (Frau Klasen)

Teilnehmer: Einzeltermine nach telefonischer Anmeldung
jeweils 14.00 Uhr - 15.00 Uhr und 15.00 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, Musikgeragoge, pflegender Angehöriger)

Termine: Montag, 19.04.2021, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr
Montag, 31.05.2021, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr

Ort: bitte erfragen unter: 0651 / 7 55 66

Gebühr: 2,00 € für Mitglieder / 2,40 € für Gäste

Sprechstunde Pflege:

Thema: Pflegebegutachtung

Frau Carrera vom Pflegestützpunkt Max-Planck-Straße behandelt allgemeine Fragen zum Thema Pflegebegutachtung: Wie kann ich mich auf die Begutachtung durch den medizinischen Dienst vorbereiten?

Termin: Donnerstag, 24.06.2021
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: **Barbara Gies**
Termine: jeweils dienstags, 10.00 - 11.30 Uhr
Teilnehmer: max. 8 Personen
Gebühr: 7,00 € für Mitglieder / 7,50 € für Gäste
Ort: Seniorenbüro Trier

SPIELE

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

Spiele-Nachmittag

Offenes Treffen zu Karten-, Brett- und Würfelspielen

Leitung: Helga Schmitt / Theresia Kratz
Termin: 2. und 4. Dienstag im Monat, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfrei für Mitglieder/1,50 € für Gäste

Canasta-Treff

(kein Unterricht- Richtlinien sind verfügbar)

Leitung: Vera Prochnow / Barbara Müller
Termin: 1. und 3. Dienstag im Monat, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfrei für Mitglieder/1,50 € für Gäste

SPORT UND BEWEGUNG

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

Wanderung durch das Aveler Tal

Wanderung mit leichtem Schwierigkeitsgrad, ca. 2,5 Stunden

Die Wandergruppe erkundet den Weinbergspfad im Aveler Tal. Der Weg führt vorbei an der Domäne sowie an Thiels Burg. Wenn möglich, ist eine Einkehr im Weingut Gehlen vorgesehen (kein Kuchen!). Alternativ findet eine Rast in freier Natur statt.

Leitung: Waltraud Bertrams / Inge Preiß-Klöcker
Termin: Dienstag, 20.04.2021, 14.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Sportplatz in Alt-Tarforst, Tarforster Straße,
Buslinie 3 aus Richtung Innenstadt bis Sportplatz,
Parkmöglichkeiten vorhanden
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Wanderung im Weißhauswald

Wanderung mit mittlerem Schwierigkeitsgrad, ca. 2,5 Stunden

Die Wandergruppe startet am Parkplatz in Richtung Waldwanderweg. Der weitere Verlauf geht bis zum Erreichen des Felsenpfades stetig bergauf. Dieser Pfad führt auf den „roten Felsen“ entlang der Mosel in Richtung Biewer. Dort bietet sich ein einzigartiger Blick auf Trier. Der Rückweg führt bis zum Restaurant Villa Weißhaus, wo eine Einkehr vorgesehen ist. Danach geht es zum Parkplatz zurück.

Leitung: Waltraud Bertrams/Inge Preiß-Klöcker
Termin: Dienstag, 01.06. 2021, 14.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Parkplatz Weißhauswald
Die Busverbindungen sind evtl. noch eingeschränkt;
bitte erkundigen Sie sich im Stadtbus-Center Trier,
Tel. 0651 / 717 273
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Für alle Wanderungen gilt: Bitte denken Sie daran, sich ein Getränk mitzubringen. Einkehr und etwaige Busfahrten sind selbst zu zahlen. Festes Schuhwerk bei allen Wanderungen empfehlenswert.

Nordic-Walking-Grundkurs rund um den Mattheiser Weiher

Nordic-Walking erfüllt die Anforderungen des Langzeittrends „Gesundheit und Lebensqualität“, der sich auf sanfte und wirksame Trainings- und Bewegungsformen richtet. Hierzu gehören unter anderem Verzögerung des Alterungsprozesses, Stärkung des Immunsystems sowie Lösung von Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich.

Leitung: Marlis Smoll
Termin: 5 Termine à 90 Minuten
ab 20.04.2021, jeweils dienstags, 10.00 Uhr,
Teilnehmer: mind. 6 / max. 10 Personen
Ort: Treffpunkt Parkplatz Südbad
Gebühr: 55,00 € (incl. Leihstöcke) für Mitglieder
60,00 € (incl. Leihstöcke) für Gäste

Spaziergang mit Gymnastikstopp

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

Gemäß den gesetzlichen Vorschriften zur Bekämpfung des Corona-Virus' erfassen wir Ihre Kontaktdaten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher ist eine Anmeldung erforderlich.

- Leitung:** Frau Heck
Termin: jeweils donnerstags, 14.00 - ca. 15.00 Uhr
Teilnehmer: max. 10 Personen
Ort: Treffpunkt 14.00 Uhr, Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

VORANKÜNDIGUNG

Das Programmheft für das 3. Quartal 2021 erhalten Sie ab Ende Juni 2021 im Seniorenbüro. Aktuelle Hinweise zu unseren Angeboten finden Sie auch:

- in der Trierer Presse (Trierischer Volksfreund, Wochenspiegel und Rathaus Zeitung)
- auf unserer Homepage www.senioren-in-trier.de

IMPRESSUM

KONZEPTION & REDAKTION:

Andrea Elsen / Anette Köhler

HERAUSGEBER, GESTALTUNG

Seniorenbüro Trier e.V. im Kutscherhaus

des „Haus Franziskus“ Kochstraße 1 a,

54290 Trier, Tel. 0651 / 7 55 66

kontakt@seniorenbuero-trier.de

www.seniorenbuero-trier.de

DRUCKEREI

Druckerei Ensch, Paulinstraße 84, 54292 Trier