



seniorenbüro:TRIER

und Standort:



VERANSTALTUNGEN 2024

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

	Seite
Veranstaltungsübersicht Januar - März	4 - 9
Allgemeine Informationen	10
Besonderer Veranstaltungshinweis	11
Bildung und Kultur	12 - 17
Digital Kompass	18 - 25
Gesundheit und Prävention	26 - 28
Kulinarik und Kultur	29
Spiele und Freizeit	30 -31
Sport und Bewegung	32 - 34

Veranstaltungen Januar 2024

1	Mo	Seniorenbüro geschlossen	
2	Di		
3	Mi		
4	Do		
5	Fr		
6	Sa		
7	So		
8	Mo		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	15.00 Kultur-Karussell
11	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
12	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch	
13	Sa		
14	So	15.00 Sonntagscafé	16.00 Theater Trier
15	Mo	14.30 Frustschuttmittel und andere erbauende Kurztexte	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch 18.00 Gesprächskreis für pfleg. Angehörige
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	15.00 Kultur-Karussell
18	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
29	Fr		13.30 Sprachkurs Englisch
20	Sa		
21	So		
22	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+	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	15.00 Kultur-Karussell
25	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Beratung SKF
26	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch	
27	Sa		
28	So	16.00 Theater Trier	
29	Mo	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch	
30	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
31	Mi	09.00/ 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell

Digital Kompass Januar 2024

Seniorenbüro geschlossen

1	Mo	Seniorenbüro geschlossen	
2	Di		
3	Mi		
4	Do		
5	Fr		
6	Sa		
7	So		
8	Mo	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
		16.00	Einzelberatung - ältere Menschen und Technik
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	10.00	Internetcafé (TR-Zewen)
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
		15.00	Internetcafé im Seniorenbüro
		16.00	Einzelberatung - ältere Menschen und Technik
27	Sa		
28	So		
29	Mo	09.30	Risiken im Netz vermeiden (Bürgerhaus TR-Nord)
		10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
30	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
31	Mi	14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet

Veranstaltungen Februar 2024

1	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Wanderung entlang des Stadtbachs 14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
2	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch	
3	Sa		
4	So		
5	Mo	14.30 Frustschuttmittel und andere erbauende Kurztexte	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
6	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
7	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell – Fastnachts-Café
8	Do	Seniorenbüro geschlossen	
9	Fr		
10	Sa		
11	So		
12	Mo		
13	Di		
14	Mi		
15	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
16	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch	
17	Sa		
18	So	15.00 Sonntagscafé	16.00 Theater Trier
19	Mo	14.30 Frustschuttmittel und andere erbauende Kurztexte	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
20	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
21	Mi	11.00 Vortrag Verbraucherzentrale	
22	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
23	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch	
24	Sa		
25	So		
26	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch 18.00 Gesprächskreis für pfleg. Angehörige
27	Di	10.00 Gedächtnistraining 10.55 Fahrt zum Lunch Concert Luxemburg	13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
28	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell
29	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Beratung SKM

Digital Kompass Februar 2024

1	Do	
2	Fr	10.00 Chat GPT- wie funktioniert das? 10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen 16.00 Einzelberatung - ältere Menschen u. Technik
3	Sa	
4	So	
5	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
6	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
7	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz) 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet 16.00 Internetcafé (TR-Mariahof)
8	Do	Seniorenbüro geschlossen
9	Fr	
10	Sa	
11	So	
12	Mo	
13	Di	
14	Mi	
15	Do	
16	Fr	09.30 Erste Schritte am iPhone/iPad (Bürgerhaus TR-Nord) 10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
17	Sa	
18	So	
19	Mo	09.30 Bequem von zu Hause aus Reisen buchen (Bürgerhaus TR-Nord) 10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop 10.00 Vortrag der Polizei: Gefahren und Betrug im Internet
20	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
21	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz) 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
22	Do	10.00 Internetcafé (TR-Zewen)
23	Fr	09.30 Erste Schritte am iPhone/iPad (Bürgerhaus TR-Nord) 10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen 16.00 Einzelberatung - ältere Menschen u. Technik
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	

Veranstaltungen März 2024

1	Fr		
2	Sa		
3	So	16.00	Theater Trier
4	Mo	14.30	Frustschutzmittel und andere erbauende Kurztexte
		16.00 / 17.00	Sprachkurs Englisch
5	Di	10.00	Gedächtnistraining
		13.30	Canasta-Treff
		16.00 / 17.00 / 18.00	Sprachkurs Englisch
6	Mi	09.00 / 10.00	Sprachkurs Englisch
		15.15	Kultur-Karussell
7	Do	09.00 / 10.00	Sprachkurs Englisch
		13.30	Papierfalten
		14.00	Wanderung zum Petrisberg
		14.00	Spaziergang mit Gymnastikstopp
8	Fr	13.30	Sprachkurs Englisch
9	Sa		
10	So		
11	Mo	10.00	Sitzgymnastik 60+
		11.00	Sitzgymnastik 60+
		16.00 / 17.00	Sprachkurs Englisch
12	Di	10.00	Gedächtnistraining
		13.30	Spiele-Nachmittag
		16.00 / 17.00 / 18.00	Sprachkurs Englisch
13	Mi	09.00 / 10.00	Sprachkurs Englisch
		15.00	Kultur-Karussell
14	Do	09.00 / 10.00	Sprachkurs Englisch
		14.00	
15	Fr	10.00	Infoveranstaltung „Rund ums Älterwerden“ (Europahalle Trier)
		13.30	Sprachkurs Englisch
16	Sa		
17	So	15.00	Sonntagscafé
18	Mo	14.30	Frustschutzmittel und andere erbauende Kurztexte
		16.00 / 17.00	Sprachkurs Englisch
19	Di	09.55	Fahrt nach Luxemburg
		10.00	Gedächtnistraining
		13.30	Canasta-Treff
		16.00 / 17.00 / 18.00	Sprachkurs Englisch
20	Mi	09.00 / 10.00	Sprachkurs Englisch
		10.00	Broadway Filmtheater
		15.00	Kultur-Karussell
21	Do	09.00 / 10.00	Sprachkurs Englisch
		14.00	Sprechstunde Pflege
		14.00	Spaziergang mit Gymnastikstopp
22	Fr	13.30	Sprachkurs Englisch
23	Sa		
24	So		Theater Trier
25	Mo	10.00	Sitzgymnastik 60+
		11.00	Sitzgymnastik 60+
26	Di	10.00	Gedächtnistraining
		13.30	Spiele-Nachmittag
27	Mi	13.30	Fahrradtour nach Luxemburg
28	Do	Seniorenbüro geschlossen	
29	Fr	Karfreitag	
30	Sa		
31	So		

Digital Kompass März 2024

1	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
2	Sa	
3	So	
4	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
5	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
6	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz) 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet 16.00 Internetcafé (TR-Mariahof)
7	Do	
8	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen 16.00 Einzelberatung - ältere Menschen u. Technik
9	Sa	
10	So	
11	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
12	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
13	Mi	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
14	Do	
15	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
16	Sa	
17	So	
18	Mo	09.30 Einführung in den Umgang mit Android Smartphone o. Tablet (Bürgerhaus TR-Nord) 10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
19	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
20	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz) 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
21	Do	10.00 Internetcafé (TR-Zewen)
22	Fr	10.00 Fotospaziergang – Fotografieren mit dem Handy leichtgemacht 10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen 15.00 Internetcafé Seniorenbüro 16.00 Einzelberatung - ältere Menschen u. Technik
23	Sa	
24	So	
25	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
26	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
27	Mi	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
28	Do	Seniorenbüro geschlossen
29	Fr	Karfreitag
30	Sa	
31	So	

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Mitgliedschaft im Seniorenbüro Trier e.V.

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

Seniorenwegweiser

Sie erhalten den Seniorenwegweiser im Seniorenbüro Trier.

Die aktuelle Auflage enthält u. a. alltagsnahe Informationen und Adressen für 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

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

Zum Preis von 15,00 € haben die Inhaber einer Seniorenkarte die Möglichkeit, bei verschiedenen, mit uns zusammenarbeitenden Kooperationspartnern aus den Bereichen Bildung und Sport sowie Handel und Dienstleistungen Vergünstigungen zu erhalten. Für den Erwerb der Seniorenkarte müssen Sie das 60. Lebensjahr 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 % des bereits bezahlten Betrages 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

BESONDERER VERANSTALTUNGSHINWEIS



seniorenbüro:TRIER



Landkreis Trier-Saarburg

Informationsveranstaltung „Rund ums Älterwerden“

Freitag, 15. März 2024, 10.00 - 17.00 Uhr
Europahalle Trier, Viehmarktplatz

Zusammen mit den Seniorenbeiräten der Stadt Trier und des Landkreises Trier-Saarburg möchte das Seniorenbüro Trier mit dieser Veranstaltung zeigen, welche vielfältigen Möglichkeiten es für ältere Menschen gibt, den Alltag besser und gesünder zu gestalten.

Was erwartet die Besucherinnen und Besucher an diesem Tag?

Firmen, Organisationen und Institutionen, die sich speziell mit dem Thema Seniorinnen und Senioren beschäftigen, werden an einzelnen Ausstellungsständen über ihre Produkte und Dienstleistungen beraten und stehen zur Beantwortung Ihrer Fragen zur Verfügung. Hierzu gehören Krankenhäuser, Krankenkassen, Seniorenheime, Pflegeeinrichtungen, Sanitätshäuser und viele andere mehr.

Parallel werden Vorträge u.a. zu den Themen rechtliche Vorsorge, Patienten- und Betreuungsverfügung sowie barrierefreies Wohnen angeboten.

Nutzen Sie diesen Tag, um sich umfassend über die unterschiedlichsten Möglichkeiten für ein selbstbestimmtes Leben im Alter zu informieren!

www.infotag-2024-trier.de

BILDUNG UND KULTUR

**Anmeldung zu nachstehender Fahrt und Bezahlung bis
spätestens Mittwoch, 07.02.2024**

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

Fahrt zum „Lunch Concert“ in der Philharmonie Luxembourg



Foto: Maria Dumrese

Die Philharmonie Luxembourg bietet einmal im Monat um die Mittagszeit ein „Lunch Concert“ an. Das kann ein kleines Kammermusik-Konzert, eine öffentliche Probe des Philharmonischen Orchesters Luxembourg oder auch eine Jazz-Veranstaltung sein. Diese Konzerte sind eine gute Gelegenheit, einmal die wunderbare Architektur der Philharmonie kennenzulernen. Wie bei einem Lunchkonzert üblich, besteht auch die Möglichkeit, in der Philharmonie etwas zu essen und zu trinken.

Wir fahren mit der Buslinie 303 von Voyage Emile Weber um **10.55 Uhr** vom Hauptbahnhof in Trier auf den Kirchberg (Luxembourg). Dort steigen wir in die Tram um und fahren zur Philharmonie.

Der Konzertbeginn ist um 12.30 Uhr. Nach dem Konzert sehen wir uns noch die Umgebung der Philharmonie an und fahren dann mit Tram und Bus wieder zurück nach Trier. Dort werden wir um ca. 15.40 Uhr ankommen.

- Leitung:** Maria Dumrese / Christel Schäfer
Termin: Dienstag, 27. Februar 2024
Personen: min. 8 / max. 20
Uhrzeit: Abfahrt Bus 10.55 Uhr ab Hbf Trier, Zustieg möglich: Basilika, Gilbertstraße, Südbahnhof, St. Matthias, Messepark P&R (an der Straße), Euren Eisenbahnstraße, Zewen Kantstraße, Igel (Kirche)
Rückfahrt: ca. 14.30 Uhr; Ankunft in Trier ca. 15.40 Uhr
Gebühr: 6,00 € für Mitglieder/ 8,00 € für Gäste
zzgl. Kauf des Bustickets (Tagesticket 5,00 €)

**Anmeldung zu nachstehender Fahrt und Bezahlung bis
spätestens Dienstag, 27.02.2024**
unter **Telefon 0651 / 7 55 66** oder **anmeldung@seniorenbuero-trier.de**

Luxembourg einmal anders entdecken - Natur und Kultur
Vom Kirchberg in grüne Oasen der Stadt



Foto: Maria Dumrese

Vom Kirchberg-Plateau an der Roten Brücke fahren wir mit der neuen Drahtseilbahn und dann mit dem Fahrstuhl hinab in den Stadtteil Pfaffenthal. Dort geht es weiter an der ruhigen, fast dörflichen Flusslandschaft entlang der Alzette an alten Befestigungen, ein Weg, an dessen Ende uns der Panoramalift in schnellem Tempo wieder nach oben befördert. Der Ausblick aus dem „gleitenden Glashaus“ ist einfach umwerfend. Er bietet faszinierende Einsichten auf verschiedene Teile der Stadt Luxembourg mit den Festungsanlagen der Oberstadt.

Oben angekommen, geht es zur nächsten Oase, in den Park Pescatore. Von dort erreichen wir schnell das Zentrum der Stadt zum Rasten.

Bitte beachten Sie:

Für den Spaziergang ist gutes Schuhwerk erforderlich. Die Teilnehmenden sollten schwindelfrei sein.

- Leitung:** Maria Dumrese / Christel Schäfer
Termin: Dienstag, 19. März 2024
Personen: min. 10 / max. 20
Uhrzeit: Abfahrt Bus 09.55 Uhr ab Hbf Trier, Zustieg möglich: Basilika, Gilbertstraße, Südbahnhof, St. Matthias, Messepark P&R (an der Straße), Euren Eisenbahnstraße, Zewen Kantstraße, Igel (Kirche)
Rückfahrt: ca. 14.30 Uhr; Ankunft in Trier ca. 15.40 Uhr
Gebühr: 12 € für Mitglieder/ 15,00 € für Gäste
zzgl. Kauf des Bustickets (Tagesticket 5,00 €)

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

Kultur-Karussell



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.

10.01. Erste Musikerlebnisse zum Neuen Jahr mit Ed Stevens Voices

Ed Bohr & Petra Puhl mit den beliebtesten Hits aus den 60ern bis heute

17.01. GrundGedanken mit Franz-Joseph Euteneuer, Seelen.stylist:

“Was möchten Sie in 2024 ‘seelisch-auffüllen’, um frohlockend die Einbahnstraße des Lebens mit Gegenverkehr zu bewältigen?”

24.01. LebensFragen mit Barbara Helling:

“Wie komme ich als älterer Mensch in Film und Fernsehen vor?”

31.01. Zweite Musikerlebnisse zum Neuen Jahr mit Jürgen Trunczik

mit seinem allseits beliebten Programm “Jürgen singt Reinhard”

07.02. ACHTUNG!!

EXTRA Kultur-Karussell mit Faschingsgebäck und Getränken
FastNACHT – bei uns ganz schön HELLE! mit Seelen.stylist
Franz-Joseph Euteneuer als “FastNachtsFlutLICHT”
siehe auch Seite 29: Fastnachts-Café

28.02. Unsere Heimat - WissensWertes mit Karl-Josef Prüm

2000 Jahre Trier – eine virtuelle Stadtführung

06.03. LeseGlück mit Frauke Birtsch:

Mehr als nur "Biedermeier": Gottfried Keller. Eine vergnügliche Leserevue mit Gedichten und Prosa des großen kleinen Schweizer Dichters

ACHTUNG: Beginn 15.15 Uhr

13.03. GrundGedanken mit Franz-Joseph Euteneuer, Seelen.stylist:

“Ach, Du Lieber Himmel’ - besteht der Nachteil/Vorteil des Himmels darin, dass man die gewohnte Gesellschaft vermissen wird?”

20.03. Lesung und Musik mit Gisela Wagner:

Heitere Texte von Ephraim Kishon und einigen anderen unterhaltsamen Autorinnen und Autoren.

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. Januar 2024

Rehagout-Rendevous

20. März 2024

Im Herzen jung

Gebühr:

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

Ticketkauf im Broadway Filmtheater mittwochs ab 09.30 Uhr.

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

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

Theater Trier - Rabatt für Senioren mit der Seniorenkarte

Exklusiv für Besitzer der Seniorenkarte bietet das Theater Trier einen Rabatt von 20 % auf alle Veranstaltungen, die sonntags um 16.00 Uhr stattfinden.

Haben Sie Fragen zu den Vorstellungen? Frau Stempel, Vertreterin des Seniorenbüros Trier, steht Ihnen für Auskünfte rund um die Vorstellungen gerne telefonisch unter der Telefonnummer 0651-24818 zur Verfügung.

Vorstellungen im 1. Quartal 2024:

14. Januar 2024	La bellezza infinita – die unendliche Schönheit Ballett von Roberto Scafati
28. Januar 2024	Die Schneekönigin Familienstück nach Hans Christian Andersen
18. Februar 2024	Bab(b)el Ballett von Fernando Melo und Roberto Scafati
03. März 2024	Die Schneekönigin Familienstück nach Hans Christian Andersen
24. März 2024	Das 2. Wie – Was – Warum Konzert 3. Familienkonzert

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.

Fremdsprachenkurse in Englisch und Französisch auf verschiedenen Niveaus

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

- Leitung:** Annekatriin Metz
Termin: verschiedene Termine ab 08.01.2024, 1-mal wöchentlich
Personen: max. 9
Ort: Seniorenbüro Trier
Anmeldung: Zwecks Einstufung bitte Kontaktaufnahme mit Frau Metz
Telefon 0651 / 1 76 88

Frustschutzmittel und andere erbauende Kurztexte – Lesung und Gespräch

Freuen Sie sich auf hilfreiche, erbauliche und schöngeistige Texte mit Hildegard Hoffmann.

- Leitung:** Hildegard Hoffmann
Termine: Montag, 15.01.2024
Montag, 05.02. und 19.02.2024
Montag, 04.03. und 18.03.2024
14.30 Uhr - 16.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

DIGITAL KOMPASS



VERANSTALTUNGSORT: SENIORENBÜRO TRIER

Anmeldungen zu nachstehenden Veranstaltungen

bis 1 Woche vor der jeweiligen Veranstaltung

unter **Telefon 0651 / 99 49 85 73** oder **anmeldung@seniorenbuero-trier.de**

Vortrag: Gefahren und Betrug im Internet

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

Leitung: Jennifer Schmidt, Zentrum Polizeiliche Prävention Trier

Termin: Montag, 19.02.2024, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr

Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Willkommen im Internetcafé für Senioren am Freitagnachmittag

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

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

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

Termine: Freitag, 26.01.2024, 15.00 Uhr - 16.30 Uhr

Freitag, 22.03.2024, 15.00 Uhr - 16.30 Uhr

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

ChatGPT – wie funktioniert das?

Mit zunehmender Digitalisierung gewinnt der Einsatz von KI-gestützten Tools wie ChatGPT immer mehr an Bedeutung. Sie möchten mehr darüber erfahren?

Wie kann man ChatGPT nutzen und wie müssen Eingaben formuliert werden? Die Grundlagen von ChatGPT und dessen praktischen Anwendungen werden vermittelt, um Ihnen den Einstieg in die Welt der künstlichen Intelligenz (KI) zu erleichtern und evtl. Ihren Alltag damit zu bereichern.

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich - nur Neugier und die Bereitschaft, Neues zu lernen. Der Dozent zeigt praktische Beispiele für den Alltag.

Leitung: Werner Hardt
Termine: 3 Schulstunden à 45 Minuten
Freitag, 02.02.2024 10.00 - 12.15 Uhr
Gebühr: 21,00 € für Mitglieder / 24,00 € für Gäste

Fotospaziergang: Fotografieren mit dem Handy leicht gemacht

Fotografieren mit dem Handy: Früher ein No-Go, inzwischen alltäglich und mit tollen Ergebnissen möglich. Die beste Kamera ist die, die wir immer bei uns haben. Aber: Wir müssen sie beherrschen!

Nach einer 60-minütigen Einführung im Seniorenbüro machen wir uns in der Stadt und im Palastgarten auf Motivsuche nach Blumen, Landschaften, Gebäuden und vielem mehr.

Kursinhalte

- Was muss beachtet werden, um die besten Bilder zu erzielen?
- Welche Funktionen machen wann Sinn?

Leitung: Werner Hardt
Termine: 3 Schulstunden à 45 Minuten
Freitag, 22.03.2024 10.00 Uhr
Ort: Treffpunkt Seniorenbüro Trier (60 Minuten Einführung)
Gebühr: 21,00 € für Mitglieder / 24,00 € für Gäste



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

Stadtteil Trier-Heiligkreuz / Pfarrheim

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

Mittwochs, 09.30 Uhr - 12.30 Uhr
10.01., 24.01., 07.02., 21.02., 06.03., 20.03.2024

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 (nach Terminvereinbarung direkt in der Remise, Tel.: 0651 / 6 48 95)

Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop

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

Montags: Klaus-Dieter Meyer, 10.00 Uhr - 12.00 Uhr oder individuell vormittags nach Terminvereinbarung

Spezielles Angebot für sehbeeinträchtigte Menschen

In Kooperation mit PRO RETINA, Regionalgruppe Trier

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

Freitags: Michael Werhan, 12.00 Uhr - 13.00 Uhr nach Terminvereinbarung

Ältere Menschen und Technik

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

Freitags: Ralf Thiex, 16.00 Uhr - 18.00 Uhr
12.01., 26.01., 02.02., 23.02., 08.03., 22.03.2024
oder Hausbesuche nach Terminvereinbarung

Internetcafé für Senioren im Stadtteil Trier- Zewen

In Kooperation mit der Kirchengemeinde Zewen

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

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

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

Leitung: Anne Irschfeld, Therese Reinert, Peter Schramer, Klaus Eggink
Termine: Donnerstag, 18.01.2024, 10.00 - 11.30 Uhr
Donnerstag, 22.02.2024, 10.00 - 11.30 Uhr
Donnerstag, 21.03.2024, 10.00 - 11.30 Uhr
Ort: Pfarrhaus Zewen, Lindscheidstr. 20, Eingang Pfarrbüro
Gebühr: Spende willkommen

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

Internetcafé für Senioren im Stadtteil Mariahof

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

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

Leitung: Ludwig Limburg
Referent: Wolfgang Breil
Termine: Mittwoch, 07.02.2024, 16.00 - 18.00 Uhr
(Internetsprechstunde)
Mittwoch, 06.03.2024, 16.00 - 18.00 Uhr
(Thema: Digitale Helfer im Haushalt)
Ort: Stadtteiltreff Mariahof, Am Mariahof 27 d, 54296 Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme / Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



VERANSTALTUNGSORT: BÜRGERHAUS TRIER-NORD

Anmeldungen zu den nachfolgenden Veranstaltungen

bis 1 Woche vor der jeweiligen Veranstaltung

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

anmeldung@seniorenbuero-trier.de



DIGITAL KOMPASS - WORKSHOPS

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

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

Wie man Risiken im Netz vermeidet

Das Internet bietet nicht nur Ihnen den Zugang in die digitale Welt. Leider bietet es auch Kriminellen diese Möglichkeit.

In dieser Schulung wird Ihnen gezeigt, wie Sie sich am besten vor der Abzocke im Internet schützen können.

Leitung: **Michael Werhan**

Termin: 2 Schulstunden à 45 Minuten

Montag, 29.01.2024, 09.30 Uhr - 11.00 Uhr

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

Erste Schritte am iPhone oder iPad – leicht und verständlich erklärt

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 Nutzung von iPhone oder iPad im Alltag stellen, werden beantwortet. Bitte bringen Sie Ihr Endgerät eingerichtet mit.

Kursinhalte:

- Benutzeroberfläche des Apple iOS und deren Bedienung
- App-Verwaltung; Sicherheitsaspekte
- Surfen im Internet
- Herunterladen von verschiedenen Apps und vieles mehr
- Tipps und Tricks

Leitung: **Werner Hardt**

Termine: 2 Termine, 6 Schulstunden à 45 Minuten

Freitag, 16.02.2024 und 23.02.2024, jeweils 9:30-12:00 Uhr

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

Bequem von zu Hause aus Reisen buchen, Bahn- und Busverbindungen finden, Tickets buchen

In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Ihnen das Internet bei der Planung einer Reise, der Orientierung am Urlaubsort und dem Finden von Bus- und Bahnverbindungen helfen kann.

Anhand von Beispielen wird Ihnen gezeigt, wie Sie zu Hause am PC und am Urlaubsort mit Ihrem Smartphone die vielen Vorteile der digitalen Welt nutzen können.

Gerne können Sie an den PCs vor Ort die gezeigten Schulungsinhalte selbst ausprobieren.

Leitung: **Michael Werhan**

Termin: 3 Schulstunden à 45 Minuten

Montag, 19.02.2024, 09.30 Uhr - 12.00 Uhr

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

Einführung in den Umgang mit dem Android-Smartphone oder -Tablet

Wie macht man Bilder mit dem Smartphone und wie versende ich diese mit WhatsApp an meine Lieben?

Dies sind nur zwei Themen, die Ihnen der Kurs vermitteln wird. Lernen Sie die Vielseitigkeit eines Smartphones und/oder Tablets kennen und schätzen.

Anhand anschaulicher Übungen werden Berührungsängste abgebaut und Sie bekommen einen Überblick, wie Ihnen die Geräte im täglichen Leben helfen werden.

- Leitung:** Michael Werhan
Termin: Montag, 18.03.2024, 09.30 Uhr - 12.00 Uhr
3 Schulstunden à 45 Minuten
Gebühr: 21,00 € für Mitglieder / 24,00 € für Gäste

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

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

Gesprächskreis für pflegende Angehörige - zu Hause und im Heim

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

Leitung: **Stefan Becker** (Kommunikationstrainer, Trauerbegleiter, Musiktherapeut, pflegender Angehöriger)
Termine: Montag, 15.01.2024 und 26.02.2024, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Märchen und Wahrheiten rund um Lebensmittel

Entzieht Kaffee dem Körper Wasser? Enthalten Zitrusfrüchte wirklich am meisten Vitamin C?
Diese und viele weitere Mythen rund um Lebensmittel und Ernährung werden in diesem Vortrag unter die Lupe genommen. Dabei kann jeder und jede sein Wissen testen und bei einem Quiz gemeinsam abstimmen.

Leitung: **Violetta Stölben** (Beraterin Fachbereich Lebensmittel und Ernährung der Verbraucherzentrale Trier)
Termin: Mittwoch, 21.02.2024, 11.00 Uhr - 12.00 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: **Caroline Klasen (SkF)**
Termin: Donnerstag, 25.01.2024, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Leitung: **Günther Cramés (SKM)**
Termin: Donnerstag, 29.02.2024, 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: „Gute Pflege zu Hause - Sturzprophylaxe“.

Leitung: **Stefanie Roos, Pflegestützpunkt Kochstraße**
Termin: Donnerstag, 21.03.2024, 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, 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 09.01.2024, jeweils dienstags, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: 7,00 € für Mitglieder / 7,50 € für Gäste

Gemeindeschwester^{plus} jetzt auch in Trier-Süd

Neues Angebot für Senioren über 80

In Trier-Süd sollen hochbetagte Menschen künftig zusätzliche Unterstützung erhalten, wenn sie weiterhin selbstständig zuhause leben möchten.

Dafür startet dort nun das Landesprogramm Gemeindeschwester^{plus}, das sich bereits in anderen Kommunen in Rheinland-Pfalz etabliert hat.

Die Gemeindeschwester^{plus} besucht die Senioren nach deren vorheriger Kontaktaufnahme zu Hause und berät sie kostenlos und individuell.

Das Angebot umfasst sowohl präventive (also vorsorglich ausgerichtete) Beratung zur sozialen Situation als auch jene zur gesundheitlichen und hauswirtschaftlichen Versorgung der Senioren.

Es werden wohnortnahe und gut erreichbare Teilhabeangebote vermittelt wie Seniorentreffen, Bewegungsangebote, Veranstaltungen und Kurse zu verschiedenen Themenfeldern.

Das Angebot richtet sich an Hochbetagte, sprich Menschen über 80, die noch keinen Pflegegrad haben und in Trier-Süd wohnen.

Kontakt zu den Gemeindeschwestern^{plus}:



Juliane Heck

Telefon: 0651 718-3533

E-Mail: juliane.heck@trier.de



Gabriele Merkel

Telefon: 0651 718-3534

E-Mail: gabriele.merkel@trier.de

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, 14.01.2024 / 18.02.2024 / 17.03.2024
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

FastNACHT- bei uns ganz schön HELLE!

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

- Termin:** Mittwoch, 07.02.2024, 15.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier, Haus Franziskus
Gebühr: 10,00 € für Mitglieder /12,00 € für Gäste
inkl. Faschingsgebäck und Getränke

SPIELE UND FREIZEIT

Canasta-Treff

Neue Mitspieler sind herzlich willkommen!

Leitung: Vera Prochnow

Termine: Dienstag, 16.01. und 30.01.2024
Dienstag, 06.02. und 20.02.2024
Dienstag, 05.03. und 19.03.2024
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: Helga Schmitt

Termin: Dienstag, 09.01. und 23.01.2024
Dienstag, 27.02.2024
Dienstag, 12.03. und 26.03.2004
13.30 Uhr - 15.30 Uhr

Ort: Seniorenbüro Trier

Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder / für Gäste 1,50 €

Papierfalten – Mehr als nur ein Zeitvertreib

Origami, der japanische Begriff für die Kunst des Papierfaltens, ist ein ausgezeichnetes Gedächtnistraining und fördert Konzentration, Kreativität, Präzision, Fingerfertigkeit, Disziplin, Ausdauer und Geduld.

Außerdem bringt Papierfalten Entspannung und es macht Spaß zu entdecken, was aus einem Blatt Papier entstehen kann.

Gemeinsam erarbeiten Sie sich mit einfachen bis kniffligen Falthanleitungen die unterschiedlichsten Dekorationsobjekte, z. B. ein kleines Mitbringsel zu Ostern oder eine stimmungsvolle Dekoration für Sie selbst.

- Leitung:** Martina Schmitt
Termin: Donnerstag, 07.03.2024, 13.30 Uhr - 15.00 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 anhaltendem Regenwetter oder Sturm wird die Wanderung auf einen anderen Termin verschoben.

Stadtwanderung entlang des ehemaligen Stadtbaches (Teil 2)

(ca. 6,0 km)

Nachdem wir im letzten Jahr schon dem Stadtbach von Olewig bis zur Porta Nigra gefolgt sind haben wir uns dieses Mal den Rest vorgenommen: von der Porta Nigra bis zur Mündung des Baches.

Allerdings gehen wir entgegen der Flussrichtung. Wir starten in der Zurmaiener Straße bei der Shell Tankstelle, dem Standort der letzten Mühle.

Der Rückweg geht über die Nordallee, entlang der mittelalterlichen Stadtmauer. Wir zweigen ab nach Zurlauben. Anschließend führt uns der Weg entlang der Mosel wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Als Abschluss der Wanderung ist eine Einkehr in der Jugendherberge geplant.

Leitung: Inge Preiß-Klöcker

Termin: Donnerstag, 01.02.2024, 14.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Nordbad (neben Ex- Haus), Zurmaiener Straße

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

Wanderung zum Petrisberg

(ca. 5,0 km)

Wir gehen über die Mustorstraße zum Kreuzweg, der uns hinauf auf den Petrisberg führt.

Dort erwartet uns die Kapelle, die Partnerschaftsgärten der Trierer Partnerstädte sowie der römische Grabhügel „Franzens Knüppchen“. Von dort geht es weiter über die Höhe zur Aussichtsplattform.

Der Rückweg führt uns vorbei an der Kirche St. Agritius zum Palastgarten. Dort kehren wir im Café Zeitsprung ein.

Leitung: Inge Preiß-Klöcker

Termin: Donnerstag, 07.03.2024, 14.00 Uhr

Treffpunkt: Palastgarten, am Ententeich neben dem kurfürstlichen Palais

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 11.01.2024, jeweils donnerstags, 14.00 Uhr - ca. 15.00 Uhr

Ort: Treffpunkt 14.00 Uhr, Seniorenbüro Trier

Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Fahrradtour nach Luxembourg

Freuen Sie sich auf eine Fahrradtour in unser Nachbarland. Vom Start der Tour an der Staustufe Trier geht es weiter Richtung Grevenmacher.

Die Streckenlänge beträgt ca. 30 km. 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 anhaltendem Regenwetter oder Sturm wird die Tour auf einen anderen Termin verschoben.

Leitung: Richard Ehrenfeld / Margit Lenz
Termin: Mittwoch, 27.03.2024, 13.30 Uhr
Personen: max. 10
Ort: Treffpunkt: Staustufe Trier (Stadtseite Nähe Pegelhäuschen)
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 notwendig.

Leitung: Ulrike Leipprand
Termine: Montag, 22.01.2024
Montag, 26.02.2024
Montag, 11.03. und 25.03.2024
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