



seniorenbüro:TRIER

und Standort:



## VERANSTALTUNGEN 2024

**Oktober**

**November**

**Dezember**

---

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

*Der Nebel steigt, es fällt das Laub;  
Schenk ein den Wein, den holden!*

*Wir wollen uns den grauen Tag  
Vergolden, ja vergolden!*

*Theodor Storm*

# INHALTSVERZEICHNIS

	<b>Seite</b>
<b>Veranstaltungsübersicht Oktober – Dezember</b>	<b>4 - 9</b>
<b>Allgemeine Informationen</b>	<b>10</b>
<b>Bildung und Kultur</b>	<b>11 - 16</b>
<b>Digital Kompass</b>	<b>17 - 24</b>
<b>Gesundheit und Prävention</b>	<b>25 - 29</b>
<b>Kulinarik und Kultur</b>	<b>30</b>
<b>Spiele und Freizeit</b>	<b>31</b>
<b>Sport und Bewegung</b>	<b>32 - 35</b>

## Veranstaltungen Oktober 2024

1	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
2	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell
3	Do	<b>Tag der Deutschen Einheit</b>	
4	Fr	<b>Seniorenbüro geschlossen</b>	
5	Sa		
6	So	16.00 Theater Trier	
7	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
8	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
9	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell
10	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Wanderung zum Tierpark / Weißhaus
11	Fr		13.30 Sprachkurs Englisch 13.30 Führung über den Wertstoffhof
12	Sa		
13	So	15.00 Sonntagscafé	
14	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
15	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
16	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	
17	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 16.15 Qi Gong der 4 Jahreszeiten
18	Fr		13.30 Sprachkurs Englisch
19	Sa		
20	So		
21	Mo		
22	Di	11.00 Sarkopenie im Alter ( <b>FSV TR-Tarforst</b> )	13.30 Spiele-Nachmittag
23	Mi	10.00 Broadway Filmtheater	15.00 Kultur-Karussell
24	Do	07.45 Fahrt nach Wiesbaden	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Rollator Training
25	Fr		
26	Sa		
27	So	09.00 Fahrsicherheitstraining für Senioren <b>(Verkehrsübungsplatz Am Grüneberg)</b>	16.00 Theater Trier
28	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
29	Di		13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
30	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell
31	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Beratung SKM

## Digital Kompass Oktober 2024

1	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
2	Mi	09.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz)
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		16.00	Internetcafé (TR-Mariahof)
3	Do	<b>Tag der Deutschen Einheit</b>	
4	Fr	<b>Seniorenbüro geschlossen</b>	
5	Sa		
6	So		
7	Mo	09.30	Das Fotobuch – Ein schönes Geschenk (Bürgerhaus TR-Nord)
		10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
8	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		10.00	Tipps für bessere Fotos am Smartphone (Bürgerhaus TR-Nord)
9	Mi	14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
10	Do		
11	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
12	Sa		
13	So		
14	Mo	09.30	Das Fotobuch – Ein schönes Geschenk (Bürgerhaus TR-Nord)
		10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
15	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
16	Mi	09.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz)
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
17	Do	15.00	Vortrag: Gefahren und Betrug im Internet
18	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
19	Sa		
20	So		
21	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
22	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
23	Mi	14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
24	Do	10.00	Internetcafé (TR-Zewen)
25	Fr	10.00	Internetcafé
26	Sa		
27	So		
28	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
29	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
30	Mi	09.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz)
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
31	Do		

## Veranstaltungen November 2024

Allerheiligen		
1	Fr	
2	Sa	
3	So	
4	Mo	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch 18.00 Gesprächskreis pflegende Angehörige
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 11.00 Die Pflegezeit finanziell planen 15.00 Kultur-Karussell
7	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
8	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch
9	Sa	
10	So	
11	Mo	10.00 / 11.00 Sitzgymnastik 60+ 16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / 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 09.55 Fahrt Philharmonie Luxembourg 10.00 Broadway Filmtheater 15.00 Kultur-Karussell
14	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Wanderung Riol / Triolago
15	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch
16	Sa	
17	So	15.00 Sonntagscafé
18	Mo	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
19	Di	10.00 Gedächtnistraining 13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
20	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 15.00 Kultur-Karussell
21	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Letzte-Hilfe-Kurs zur Sterbebegleitung
22	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch
23	Sa	
24	So	
25	Mo	10.00 / 11.00 Sitzgymnastik 60+ 16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
26	Di	10.00 Gedächtnistraining 13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
27	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 15.15 Kultur-Karussell
28	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Beratung SkF
29	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch
30	Sa	

## Digital Kompass November 2024

1	Fr	<b>Allerheiligen</b>	
2	Sa		
3	So		
4	Mo	09.30	Arbeiten am PC oder Laptop <b>(Bürgerhaus TR-Nord)</b>
		10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
5	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
6	Mi	14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		16.00	Internetcafé <b>(TR-Mariahof)</b>
7	Do	10.45	Apple iPhone/iPad – erste Schritte <b>(Bürgerhaus TR-Nord)</b>
		14.00	Passwörter-der Schlüssel zur digitalen Welt <b>(Bürgerhaus TR-Nord)</b>
8	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
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	09.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet <b>(TR-Heiligkreuz)</b>
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
14	Do	10.45	Apple iPhone/iPad – erste Schritte <b>(Bürgerhaus TR-Nord)</b>
		14.00	ChatGPT – wie funktioniert das? <b>(Bürgerhaus TR-Nord)</b>
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 dem Smartphone <b>(Bürgerhaus TR-Nord)</b>
		10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
19	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
20	Mi	14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
21	Do	10.00	Internetcafé <b>(TR-Zewen)</b>
22	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
		15.00	Internetcafé
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	09.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet <b>(TR-Heiligkreuz)</b>
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
28	Do		
29	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
30	Sa		

## Veranstaltungen Dezember 2024

1	So			
2	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch	
3	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch	
4	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell	
5	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	13.30 Papierfalten 14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Wanderung durch das Aveler Tal	
6	Fr		13.30 Sprachkurs Englisch	
7	Sa			
8	So			
9	Mo	10.00 / 11.00 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch	
10	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch	
11	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Broadway Filmtheater		
12	Do	08.45 Fahrt nach Tholey/ St. Wendel 09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Sprechstunde Pflege	
13	Fr		13.30 Sprachkurs Englisch	
14	Sa			
15	So	15.00 Sonntagscafé		
16	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch 18.00 Gesprächskreis pflegende Angehörige	
17	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch	
18	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch		
19	Do	<b>Das Seniorenbüro macht Weihnachtsferien</b>		
20	Fr			
21	Sa			
22	So			16.00 Theater Trier
23	Mo			
24	Di			
25	Mi			
26	Do			
27	Fr			
28	Sa			
29	So			16.00 Theater Trier
30	Mo			
31	Di			



## Digital Kompass Dezember 2024

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

## 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:** Für alle Veranstaltungen und Fahrten gilt:

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.

### **Homepage**

Informationen über unsere Vereinsaktivitäten und Veranstaltungen finden Sie unter [www.seniorenbuero-trier.de](http://www.seniorenbuero-trier.de)

**Veranstaltungsgebühr / Bankverbindung:** Überweisungen an Seniorenbüro Trier e. V., IBAN: DE45 5855 0130 0000 9903 25

## BILDUNG UND KULTUR

### **Anmeldung zu nachstehender Fahrt und Bezahlung bis spätestens 02.10.2024**

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

### **Fahrt nach Wiesbaden/Möglichkeit zum Besuch der Sektkellerei Henkell**

Erleben Sie die Landeshauptstadt Hessens!

Nach der Ankunft in der Innenstadt beginnt eine ca. 2-stündige Stadtrundfahrt, bei der Sie die schönsten Plätze und historischen Gebäude Wiesbadens kennenlernen. Durch das Stadtzentrum geht es hinauf zum Neroberg mit der berühmten griechisch-orthodoxen Kirche, die wir auch von innen besichtigen können (Eintritt: 3,00 €).

Zurück in der Innenstadt haben Sie ausreichend Zeit, die Sehenswürdigkeiten nochmals auf eigene Faust zu erkunden, durch die Fußgängerzone zu bummeln, oder sich in einem der zahlreichen Restaurants zu stärken.

Gegen 15.30 Uhr fahren wir weiter zum Schloss Henkell, dem repräsentativen Unternehmenssitz der Henkell & Co. Sektkellerei. Im imposanten Marmorsaal werden Sie mit einem Glas Sekt begrüßt und erfahren Wissenswertes über die Sektherstellung.

Wer möchte, kann im Anschluss noch an einer Führung durch den Weinkeller mit der modernen Sektmanufaktur teilnehmen (90 Stufen-nicht barrierefrei!), in der Sie vertiefende Einblicke in das Handwerk der traditionellen Flaschengärung bekommen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie an dieser Führung teilnehmen möchten. Hierfür fällt eine Gebühr von 6,00 € an. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.

Alternativ können Sie im Schloss verweilen oder Sie besuchen den Henkell Freixenet-Shop mit der Möglichkeit zum Einkauf.

Gegen 17.30 Uhr fahren wir zurück nach Trier.

- Leitung:** Heike Büdinger-Molz  
**Termin:** Donnerstag, 24.10.2024  
**Personen:** min. 34 / max. 44  
**Uhrzeit:** 07.45 Uhr Parkplatz Moselauen (unterhalb McDonalds)  
08.00 Uhr Hauptbahnhof Trier (Ende der Ladenzeile)  
**Gebühr:** 38,00 € für Mitglieder / 42,00 € für Gäste

**Anmeldung zu nachstehender Fahrt und Bezahlung bis  
spätestens 25.10.2024**

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

**Fahrt mit Führung in der Philharmonie Luxembourg**



Foto: M. Dumrese

Mit der Philharmonie Luxembourg verfügt das Großherzogtum Luxemburg über eines der renommiertesten Konzerthäuser Europas. Die Architektur des Gebäudes wird ebenso thematisiert wie Fragen der Programmgestaltung. Natürlich führt der Rundgang durch Grand Auditorium, Salle de Musique de Chambre, Espace Découverte sowie das Foyer. Außerdem erhalten die Besucher Einblicke in den Backstage-Bereich, je nachdem wie die einzelnen Künstler dies zulassen.

Die Besichtigungen werden an die aktuellen Aktivitäten des künstlerischen Betriebs angepasst. Begegnungen mit Musikern, Technikern oder Probeneindrücke sind nicht ausgeschlossen.

Entdecken Sie Orte, die dem Publikum normalerweise verschlossen bleiben, und schauen Sie hinter die Kulissen des Konzertbetriebs.

- Leitung:** **Dipl.-Päd. Maria Dumrese**  
**Termin:** Mittwoch, 13. November 2024  
**Personen:** min. 12/ max. 25  
**Uhrzeit:** Abfahrt Bus Emile Weber 09.55 Uhr ab Hbf Trier, Zustieg möglich: Basilika, Gilbertstraße, Südbahnhof, St. Matthias, Messepark P&R, Euren Eisenbahnstraße, Zewen Kantstraße, Igel (Kirche)  
Beginn der Führung: 11.30 Uhr; Dauer ca. 1 Stunde  
**Gebühr:** 9,00 € für Mitglieder/ 10,00 € für Gäste  
zzgl. individueller Kauf des Bustickets (Tagesticket 5,00 €)

**Anmeldung zu nachstehenden Fahrten und Bezahlung bis  
spätestens 08.11.2024**

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

**Fahrt nach Tholey / Weihnachtsmarkt St. Wendel**

Bei dieser Fahrt erleben Sie Kultur und stimmen sich auf die Weihnachtszeit ein.

Wir fahren zunächst zum ältesten Kloster auf deutschem Boden, zur Abtei nach Tholey. International bekannt wurde die Abteikirche durch die Chorfenster, die Gerhard Richter, einer der bedeutendsten Künstler der Gegenwart, gestiftet hat.

Erfahren Sie bei einer Führung durch die Abteikirche und über das Klostergelände mehr über die Geschichte und die Architektur der einzelnen Gebäude.

Gegen 12.15 Uhr fahren wir weiter nach St. Wendel zum Weihnachtsmarkt. Dieser besondere Markt gehört zu den Top 10 der attraktivsten Weihnachtsmärkte im deutschsprachigen Raum. In den historischen Gassen der Altstadt locken ca. 160 phantasievoll geschmückte und beleuchtete Holzhäuschen mit ausgefallenem Kunsthandwerk, kreativen Bastelarbeiten und regionalen Delikatessen.

Auf dem dazugehörigen Mittelaltermarkt bieten Krämer ihre Waren feil, Handwerksleute geben einen Einblick in das damalige Schaffen und jeden Tag faszinieren Künstler die Gäste auf den Bühnen und in den Gassen.

Aber auch abseits des Weihnachtsmarktes gibt es in St. Wendel viel zu entdecken. Besichtigen Sie die Wendelinus-Basilika oder erkunden Sie das Stadtmuseum im Mia-Münster-Haus.

Nach einem ereignisreichen Nachmittag fahren wir dann gegen 16.30 Uhr zurück nach Trier.

<b>Leitung:</b>	<b>Heike Büdinger-Molz</b>
<b>Termin:</b>	Donnerstag, 12.12.2024
<b>Personen:</b>	min. 35 / max. 44
<b>Uhrzeit:</b>	08.45 Uhr Parkplatz Moselauen (unterhalb McDonalds) 09.00 Uhr Hauptbahnhof Trier (Ende der Ladenzeile)
<b>Gebühr:</b>	32,00 € für Mitglieder / 35,00 für Gäste

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

**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, 11.10.2024, 13.30 - 15.00 Uhr  
**Ort:** Wertstoffhof Trier, Treffpunkt Eingang Metternichstraße 35, 54292 Trier, Höhe Audi Gebrauchtwagencenter  
**Gebühr:** kostenfrei für Mitglieder und Gäste

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

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

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

## 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.

### **02.10. GrundGedanken mit Seelen.stylist Franz-Joseph Euteneuer**

zum Thema: "Wann ist GENUG genug?"

### **09.10. MusikErlebnisse:**

Die Heidweilers - Spielleute und Volksänger mit Liedgut und Tänzen aus 12 Jahrhunderten

### **23.10. BuchVorstellungLesung mit dem Autor Karl-Josef Prüm:**

80 uralte Eichen im Trierer Land erzählen Geschichten

### **30.10. GrundGedanken mit Seelen.stylist Franz-Joseph Euteneuer**

zum Thema: „Wie nachgiebig sollte ich mir selbst gegenüber sein?“

### **06.11. MusikErlebnisse mit Liedermacher Jürgen Trunczik:**

Ein Wunschkonzert mit Lieblingsliedern

### **13.11. GrundGedanken mit Seelen.stylist Franz-Joseph Euteneuer**

zum Thema: „Bricht das EWIGE in die Zeit?“

### **20.11. MusikErlebnisse mit Pianist Bernd Diedrich und seinen beschwingten**

Melodien rund um die Welt

### **27.11. LeseGlück mit Frauke Birtsch:**

Vorweihnachtliche Buchempfehlungen

**ACHTUNG: Beginn 15.15 Uhr**

### **04.12. GrundGedanken mit Seelen.stylist Franz-Joseph Euteneuer**

zum Thema: "Weihnachtliche Versuchungen 'frisch versuchen'?"

## 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 4. Quartal 2024:

<b>06. Oktober 2024</b>	<b>Peter und der Wolf</b> 1. Familienkonzert
<b>27. Oktober 2024</b>	<b>Schwanensee</b> Ballett von Roberto Scafati
<b>22. Dezember 2024</b>	<b>Weihnachtskonzert</b>
<b>29. Dezember 2024</b>	<b>Turandot</b> Oper von Giacomo Puccini

**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.

<b>23. Oktober 2024</b>	<b>Oh la la – Wer ahnt denn sowas?</b>
<b>13. November 2024</b>	<b>Liebesbriefe aus Nizza</b>
<b>11. Dezember 2024</b>	<b>Es sind die kleinen Dinge</b>

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

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

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



## DIGITAL KOMPASS

**Anmeldung** zu den nachfolgenden Veranstaltungen  
**bis eine 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 hereinfliegen, geben wir Ihnen einen Überblick über die häufigsten Betrugsformen im Netz: Betrug beim Online-Einkauf, Phishing-Mails, Schadprogramme, Romance-Scamming. Auch mangelnder Basisschutz von digitalen Geräten und der Umgang mit Passwörtern und personenbezogenen Daten machen Betrügern das Leben leicht.

Wir zeigen Ihnen, worauf Sie achten sollten, um sich sicher im Internet zurecht zu finden. Denn nur wer Gefahren kennt, kann entsprechende Maßnahmen zu Schutz und Abwehr treffen.

**Leitung:** Frank Birk, Kriminaldirektion Trier, Leiter Abt. Cybercrime  
**Termin:** Donnerstag, 17.10.2024, 15.00 - 16.30 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 dem und mit dem Tablet oder Smartphone Ihre Fragen und Probleme miteinander diskutieren und nach Lösungen suchen.

**Leitung:** Gaby Fock, Klaus-Dieter Meyer, Christoph Raddatz  
**Termine:** Freitag, 25.10. und 22.11.2024, 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 STADTTEILEN

### 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 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)
Freitag	10.00 - 12.00 Uhr	Michael Werhan (Smartphone/Tablet)
Freitag	12.00 - 13.00 Uhr	Michael Werhan (Sehbeeinträchtigte)

#### 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
	02.10., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11., 11.12.2024	

#### 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	

## 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.

## Internetcafé für Senioren im Stadtteil Mariahof

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

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

**Leitung:** Ludwig Limburg / Wolfgang Breil

**Termine:** Mittwoch, 02.10. / 06.11. / 04.12.2024  
jeweils 16.00 - 18.00 Uhr

(Thema: Internetsprechstunde: Sie fragen – wir antworten)

**Ort:** Stadteiltreff Mariahof, Am Mariahof 27 d, 54296 Trier

**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme / Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Internetcafé für Senioren im Stadtteil Trier- Zewen

In Kooperation mit der 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, Peter Schramer,  
Christoph Raddatz

**Termine:** Donnerstag, 24.10. / 21.11. / 19.12.2024  
jeweils 10.00 - 11.30 Uhr

**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

**Anmeldung und Bezahlung** zu den nachfolgenden Veranstaltungen  
**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.

### **Das Fotobuch – Ein schönes Geschenk**

Der Urlaub ist gerade vorbei. Sie möchten Ihre Lieben mit etwas ganz Persönlichem überraschen?

Wie wäre es mit einem selbst gestalteten Fotobuch? In verständlicher Art und Weise wird Ihnen gezeigt, wie es geht. Üben Sie selbst direkt vor Ort am PC und machen Sie spielerisch die ersten Schritte beim Gestalten.

Die Schulung findet an den vorhandenen PCs statt. Grundkenntnisse am PC sollten vorhanden sein.

**Leitung:** Michael Werhan  
**2 Termine:** Montag, 07.10. und 14.10.2024, 09.30 Uhr - 12.00 Uhr  
je 3 Schulstunden à 45 Minuten  
**Ort:** Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 36, 54292 Trier  
**Gebühr:** 42,00 € für Mitglieder / 48,00 € für Gäste

## **Tipps für bessere Fotos am Smartphone - Fotobearbeitung für Senioren**

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

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

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

**Leitung:** Werner Hardt  
**Termin:** Dienstag, 08.10.2024, 10.00 Uhr - 12.15 Uhr  
3 Schulstunden à 45 Minuten  
**Ort:** Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 26, 54292 Trier  
**Gebühr:** 21,00 € für Mitglieder / 24,00 € für Gäste

## **Arbeiten am PC oder Laptop**

In diesem Kurs lernen Sie auf anschauliche Art und Weise, wie Sie Ihre Daten, Ordner und Dateien am PC organisieren. Wir zeigen Ihnen unter anderem, wie Sie Daten kopieren, ausschneiden und wieder einfügen. Außerdem erklären wir Ihnen, wie Sie Dokumente drucken oder eine PDF-Datei schreiben und diese dann versenden.

Die Schulung findet an den vorhandenen PCs statt. Grundkenntnisse am PC sollten vorhanden sein.

**Leitung:** Michael Werhan  
**Termin:** Montag, 04.11.2024, 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

## „Apple iPhone/iPad – Erste Schritte unterwegs mit dem Handy/Tablet“

Möchten Sie Ihr iPhone oder iPad sicher und kompetent nutzen?

Dieser Kurs richtet sich speziell an Seniorinnen und Senioren, die die grundlegenden Funktionen ihres Gerätes kennenlernen und anwenden möchten. In sechs leicht verständlichen Unterrichtseinheiten vermitteln wir Ihnen alles, was Sie für den sicheren und effektiven Umgang mit Ihrem iPhone oder iPad benötigen.

### **Kursziele:**

- Grundlegende Bedienung von iPhone und iPad erlernen
- Wichtige Funktionen und Apps kennenlernen
- Sicherheit und Datenschutz beim mobilen Einsatz verstehen
- WLAN / Bluetooth / NFC richtig nutzen
- Bargeldlos mit dem iPhone bezahlen
- Praktische Tipps für den Alltag und unterwegs erhalten

**Leitung:** Werner Hardt

**2 Termine:** Donnerstag, 07.11. und 14.11.2024, 10.45 Uhr - 13.00 Uhr  
je 3 Schulstunden à 45 Minuten

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

**Gebühr:** 42,00 € für Mitglieder / 48,00 € 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 praktische Anwendungen werden vermittelt, um Ihnen den Einstieg in der Welt der künstlichen Intelligenz (KI) zu erleichtern.

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

**Leitung:** Werner Hardt

**Termin:** Donnerstag, 14.11.2024, 14.00 Uhr - 15.30 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

## **Passwörter – Der Schlüssel zur digitalen Welt**

Tipps und Hilfsmittel zum besseren und sicheren Umgang mit Passwörtern

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 sogar Tage mit unnötigen Passwortsuch- bzw. Wiederherstellungsaktionen beschäftigt. Auch bei der Wahl der Passwörter muss einiges beachtet werden.

### **Inhalte:**

- Was ist ein sicheres Passwort?
- Passwörter automatisch für die nächste Nutzung speichern lassen?
- Aufbewahren von Passwörtern
- Apps/Programme zur Passwortverwaltung für PC/Tablet/Smartphone

**Leitung:** Werner Hardt

**Termin:** Donnerstag, 07.11.2024, 14.00 Uhr - 15.30 Uhr  
90 Minuten Vortrag

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

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

## **Einführung in den Umgang mit dem Smartphone**

Sie haben ein neues Smartphone und möchten damit mehr als telefonieren? Sie wissen aber nicht, was Sie alles mit dem Gerät machen können und auch nicht wie.

Der Kurs vermittelt Seniorinnen und Senioren erste Einblicke und Grundkenntnisse in die digitale Welt.

Bitte bringen Sie Ihr eingerichtetes Smartphone mit.

**Wichtig:** Das Smartphone muss das Betriebssystem Android haben (nicht Apple IOS oder Seniorenhandys).

**Leitung:** Michael Werhan

**Termin:** Montag, 18.11.2024, 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

## Google Maps – Viele Möglichkeiten des Navigierens auf dem Smartphone

Einige Ihrer Freunde und Bekannten nutzen Google Maps. Das möchten Sie auch. In diesem Kurs werden Sie behutsam in die Möglichkeiten von Google Maps eingeführt. Sie entdecken die Fülle der Möglichkeiten, mit Google Maps zu navigieren, ob mit dem Auto, dem Fahrrad, zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Bitte bringen Sie Ihr eingerichtetes Smartphone mit.

**Wichtig:** Das Smartphone muss das Betriebssystem Android haben (nicht Apple IOS oder Seniorenhandys).

**Leitung:** Michael Werhan  
**Termin:** Montag, 02.12.2024, 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

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

### **Sarkopenie (Abnahme der Muskelkraft) im Alter**

(in Zusammenarbeit mit dem FSV Trier-Tarforst)

Sarkopenie und Ernährung im Alter – Entdecken Sie, wie Sie Ihre Muskeln fit halten können!

Sie haben das Gefühl, Ihre Muskelkraft nimmt ab?

Dieser Prozess, der als Sarkopenie bezeichnet wird, muss nicht zwangsläufig ein unausweichliches Resultat des Alterns sein.

In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Informationen und praktische Tipps, um die Muskelmasse zu erhalten und die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern:

- Erfahren Sie, wie eine ausgewogene Ernährung den Abbau von Muskelmasse verhindern und die Bedürfnisse des Körpers im Alter unterstützen kann.
- Erfahren Sie in der Praxis, wie Sie Ihre Muskelkraft gezielt trainieren können. Dabei wird auch auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingegangen.

Investieren Sie in die Gesundheit Ihrer Muskeln und steigern Sie die Lebensqualität im Alter!

**Leitung:** Pia Meuren (Gesundheitsmanagerin, Reha-Trainerin  
Orthopädie, innere Medizin, Neurologie)  
**Termin:** Dienstag, 22.10.2024, 11.00 Uhr - 13.30 Uhr  
**Ort:** Sportzentrum FSV Trier-Tarforst, Kohlenstr. 57, 54296 Trier  
**Gebühr:** 25,00 € für Mitglieder / 30,00 € für Gäste

## **Rollator Training für Senioren – in Kooperation mit der Verkehrswacht Trier**

Mit dem Rollator bremsen, drehen und manövrieren – was sich so einfach anhört, gestaltet sich im Alter oft schwierig. Hohe Bordsteine oder verstellte Gehwege sind Hindernisse, die mit dem Rollator gar nicht so einfach zu bewältigen sind.

Wer seinen Rollator sicher beherrscht, kann seine Aufmerksamkeit auf den Straßenverkehr richten und muss sich nicht mehr auf die Handhabung konzentrieren. Dies sorgt letztendlich für mehr Selbständigkeit und Sicherheit im Alltag.

Das Rollator Training richtet sich auch an Personen, die mit dem Gedanken spielen, einen Rollator anzuschaffen und vorab üben möchten.

**Leitung:** Verkehrswacht Trier  
**Termin:** Donnerstag, 24.10.2024, 14.00 - 16.00 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

## **Fahrsicherheitstraining für Senioren – in Kooperation mit der Verkehrswacht Trier**

Ein professionelles Fahrsicherheitstraining kann Senioren helfen, sich sicherer im Straßenverkehr zu fühlen.

Je älter Menschen werden, desto mehr Unwägbarkeiten schleichen sich im alltäglichen Leben ein. Die Konzentration schwindet, die Reaktionszeit verlängert sich und manchmal machen Augen und Ohren auch nicht so richtig mit. Mit diesem Fahrsicherheitstraining speziell für Senioren kann entstehenden Unsicherheiten entgegengewirkt werden.

Das Training bezieht sich insbesondere auf die Themen Bremsen, Lenken sowie Ein- und Ausparken. Hierzu werden spezielle Übungen durchgeführt.

**Leitung:** Verkehrswacht Trier  
**Termin:** Sonntag, 27.10.2024, 09.00 Uhr - 15.00 Uhr  
**Ort:** Verkehrsübungsplatz, Am Grüneberg, 54292 Trier  
**Gebühr:** 65,00 € für Mitglieder und Gäste ab 65 Jahre  
95,00 € für Mitglieder und Gäste jünger als 65 Jahre

## **Beratung SkF / SKM über die Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**

Haben Sie Fragen zu Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung? Es beraten Sie die Kooperationspartner des Seniorenbüros: Der Sozialdienst katholischer Frauen Trier e. V. (SkF) und der Katholische Verein für Soziale Dienste Trier e. V. (SKM).

**Leitung:** Günther Crames (SKM)  
**Termin:** Donnerstag, 31.10.2024, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr  
**Leitung:** Caroline Klasen (SkF)  
**Termin:** Donnerstag, 28.11.2024, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

## **Vortrag: Die Pflegezeit finanziell planen**

Gute Betreuung im Alter kann teuer werden. Deshalb ist es wichtig, sich rechtzeitig mit dem Thema Unterstützung und Pflege zu befassen. Denn vieles lässt sich frühzeitig regeln. Welche Leistungen übernimmt die gesetzliche Pflegeversicherung im Pflegefall? Was muss selbst bezahlt werden?

Der Vortrag gibt Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um finanzielle Aspekte der Pflegezeit.

Inhalte des Vortrags:

- Vorausschauende Planung fürs Älterwerden
- Unterstützung für Pflegebedürftige und Pflegenden
- Überblick über Wohnformen im Alter
- Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung
- Pflegeleistungen beantragen
- Mit privater Vorsorge Versorgungslücken schließen

**Leitung:** Nadine May, Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe Geld und Haushalt  
**Termin:** Mittwoch, 06.11.2024, 11.00 Uhr - 12.30 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, 04.11.2024 und 16.12.2024  
18.00 Uhr - 19.30 Uhr
- Ort:** Seniorenbüro Trier
- Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

## Letzte-Hilfe-Kurs: Kurs zur Sterbebegleitung

Der Abschied vom Leben ist der schwerste, den das Leben für einen Menschen bereithält. Viele Angehörige sind unsicher, wissen in dem Moment nicht, was sie tun können. Genau hier sollen die Letzte-Hilfe-Kurse ansetzen und den Menschen weiterhelfen.

In diesem Kurs vermittelt Kursleiterin Dajana Frömberg, Leiterin des Malteser Hospizdienstes Trier, Basiswissen, Orientierungshilfen und einfache Handgriffe. Betroffenen wird Grundwissen an die Hand gegeben und sie werden ermutigt, sich Sterbenden auf ihrem letzten Weg zuzuwenden. Daneben werden auch Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten Teil des Kursmaterials sein.

Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos. Spenden kommen dem ambulanten Hospizdienst der Malteser zu Gute und helfen, das Angebot des Hospizdienstes aufrecht zu erhalten. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen beschränkt.

- Leitung:** **Dajana Frömberg**, Leiterin Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst, Malteser Hilfsdienst e.V.
- Termin:** Donnerstag, 21.11.2024, 14.00 Uhr - 18.00 Uhr
- Ort:** Seniorenbüro Trier
- Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

## Ganzheitliches Gedächtnistraining

Diplom-Pädagogin Barbara Gies bietet leichte und anregende Übungen an, um Einschränkungen der Hirnleistung vorzubeugen und geistige, seelische und körperliche Kräfte zu mobilisieren.

Dabei trainieren Sie stressfrei Ihr Lang- und Kurzzeit-Gedächtnis im sozialen Miteinander.

- Leitung:** Dipl.-Päd. Barbara Gies  
**Termin:** ab 01.10.2024, jeweils dienstags, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** 7,00 € für Mitglieder / 7,50 € für Gäste

## Sprechstunde Pflege

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

- Leitung:** Gerwin Emmerich, Pflegestützpunkt Petrisberg  
**Termin:** Donnerstag, 12.12.2024, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

## KULINARIK UND KULTUR

### Sonntags-Café im Haus Franziskus



*Foto: Public Domain Pictures*

Einmal im Monat bietet Ihnen das Sonntags-Café eine gemütliche Gelegenheit, sich mit Freunden zu verabreden.

Es werden Kuchen sowie warme und kalte Getränke angeboten.

- Leitung:** Helga Lintz-Brunko  
**Termin:** Sonntag, 13.10.2024 / 17.11.2024 / 15.12.2024  
15.00 Uhr - 17.00 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier, Haus Franziskus  
**Gebühr:** Kuchen und Getränke gegen Spende

**Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!**

## SPIELE UND FREIZEIT

### Canasta-Treff

**Neue Mitspieler sind herzlich willkommen!**

- Leitung:** Vera Prochnow  
**Termine:** Dienstag, 01.10., 15.10., 29.10.2024  
Dienstag, 05.11. und 19.11.2024  
Dienstag, 03.12. und 17.12.2024  
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, 08.10. und 22.10.2024  
Dienstag, 12.11. und 26.11.2024  
Dienstag, 10.12.2004  
13.30 Uhr - 15.30 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

### 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.

Gemeinsam erarbeiten Sie sich mit einfachen bis kniffligen Falanleitung schöne weihnachtliche Dekorationsobjekte, die auch als kleines Mitbringsel Freude bereiten. **Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!**

- Leitung:** Martina Schmitt  
**Termin:** Donnerstag, 05.12.2024, 13.30 Uhr - 15.00 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

## 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. 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 Tierpark /Schusterskreuz /Weißhaus

(ca. 4 km leicht / 120 Höhenmeter)

Wir starten am Wanderparkplatz „Haus des Waldes“ und besuchen den Tierpark. Der Wanderweg führt uns weiter zum Schusterskreuz. Nach der Wanderung kehren wir zum Kaffeetrinken ins Restaurant Villa Weißhaus ein.

**Leitung:** Inge Preiß-Klöcker  
**Termin:** Donnerstag, 10.10.2024, 14.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Wanderparkplatz am „Haus des Waldes“  
Buslinie 14 Richtung Hochschule  
Haltestelle: Hochschule Bussteig 1, von dort ca. 700 Meter bis zum Treffpunkt  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste



## Wanderung in Riol rund um den Triolago

(ca. 4 km leicht / ohne Steigung)

Wir treffen uns am Ortseingang Riol und wandern dann den schönen Spaziergang entlang des Triolago. An der Mosel entlang geht es zurück zum Ausgangspunkt.

Nach der Wanderung kehren wir zum Kaffeetrinken in „Mondo del Caffè“ ein.

Es wird eine Mitfahrgelegenheit ab dem Parkplatz des Gartencenters Lambert in der Franz-Georg-Straße eingerichtet. Abfahrtszeit dort um 13.30 Uhr. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie die Mitfahrgelegenheit in Anspruch nehmen möchten.

**Leitung:** Inge Preiß-Klöcker  
**Termin:** Donnerstag 14.11.2024, 14.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Parkplatz am Sportplatz Riol Moselstraße  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

## Wanderung durch das Aveler Tal

(ca. 6,5 km mittelschwer / 120 Höhenmeter)

Vom Petrisberg aus gehen wir über die Treppe hinunter zum Kürenzer Schloss. Weiter geht es durch das Aveler Tal zur Weinbaudomäne Gut Avelsbach. Von dort geht es zurück über den Weidengraben zu unserem Ausgangspunkt.

**Leitung:** Inge Preiß-Klöcker  
**Termin:** Donnerstag 05.12.2024, 14.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Parkplatz am Turm Luxemburg, Beringstraße  
Buslinie 4 Richtung Irsch oder Buslinie 14 Richtung Universität  
Haltestelle Beringstraße  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

## Neu: Qi Gong der 4 Jahreszeiten - Schnuppertermin

Qi Gong beinhaltet harmonische Bewegungsfolgen im Sitzen oder Stehen mit Atmung, Vorstellungskraft und innerer Ruhe.

Der gesamte Körper wird sanft mobilisiert, körperliche Verspannungen reguliert und die Muskulatur schonend gestärkt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und in geschlossenen, flachen Schuhen.

Hat der Schnuppertermin Ihr Interesse an Qi Gong geweckt? Bei ausreichender Teilnehmerzahl wird der Kurs im zweiwöchigen Rhythmus jeweils donnerstags kostenpflichtig weitergeführt.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt (max. 9), daher ist eine Anmeldung erforderlich.

**Leitung:** Bettina Weiler, Physiotherapeutin und Qi Gong Kursleiterin  
**Termin:** Donnerstag 17.10.2024, 16.15 Uhr - 17.15 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** Schnuppertermin kostenfrei, bei Weiterführung des Kurses 5,00 € für Mitglieder / 6,00 € für Gäste pro Termin

## 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 (max. 15), daher ist eine Anmeldung erforderlich.

**Leitung:** Nadine Heck  
**Termin:** ab 10.10.2024, jeweils donnerstags, 14.00 Uhr - ca. 15.00 Uhr  
**Ort:** Treffpunkt 14.00 Uhr, Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

## **Sitzgymnastik 60 Plus**

In Kooperation mit dem Haus der Gesundheit bieten wir jeden 2. und 4. Montag im Monat den Kurs „Sitzgymnastik 60 Plus“ an. Hierbei werden im Sitzen durch verschiedene Übungen Muskeln und Gelenke gestärkt.

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

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt (max. 7), daher ist eine Anmeldung erforderlich.

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

**Termine:** Montag, 28.10.2024  
Montag, 11.11. und 25.11.2024  
Montag, 09.12.2024

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](mailto:kontakt@seniorenbuero-trier.de)

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

### **DRUCK**

Druckerei Ensich

Paulinstraße 84, 54292 Trier