



seniorenbüro:TRIER

und Standort:



VERANSTALTUNGEN 2025

April

Mai

Juni

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

*Der Frühling ist die schönste Zeit!
Was kann wohl schöner sein?
Da grünt und blüht es weit und breit
Im goldnen Sonnenschein.*

*Am Berghang schmilzt der letzte Schnee,
Das Bächlein rauscht zu Tal,
Es grünt die Saat, es blinkt der See
Im Frühlingssonnenstrahl.*

*Die Lerchen singen überall,
Die Amsel schlägt im Wald!
Nun kommt die liebe Nachtigall
Und auch der Kuckuck bald.*

*Nun jauchzet alles weit und breit,
Da stimmen froh wir ein:
Der Frühling ist die schönste Zeit!
Was kann wohl schöner sein?*

(Annette von Droste-Hülshoff)

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Veranstaltungsübersicht April – Juni	4 - 9
Allgemeine Informationen	10
Bildung und Kultur	11 - 17
Digital Kompass	18 - 27
Gesundheit und Prävention	28 - 29
Kulinarik und Kultur	30
Spiele und Freizeit	31
Sport und Bewegung	32 - 35

Veranstaltungen April 2025

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	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Wanderung zur Riveristalsperre 16.15 Qi Gong der Vier Jahreszeiten	
4	Fr		12.30 Sprachkurs Englisch	
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 10.00 Broadway Filmtheater	15.00 Kultur-Karussell	
10	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	13.30 Papierfalten 14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 16.15 Qi Gong der Vier Jahreszeiten	
11	Fr		12.30 Sprachkurs Englisch	
12	Sa			
13	So	15.00 Sonntagscafé		
14	Mo	10.00 / 11.00 Sitzgymnastik 60+		
15	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff	
16	Mi			
17	Do	Seniorenbüro geschlossen		
18	Fr			
19	Sa			
20	So			16.00 Uhr Theater Trier
21	Mo			
22	Di			
23	Mi			
24	Do		14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Beratung SkF 16.15 Qi Gong der Vier Jahreszeiten	
25	Fr			
26	Sa			
27	So			
28	Mo	10.00 / 11.00 Sitzgymnastik 60+		
29	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag	
30	Mi	Anmeldeschluss Fahrt Vianden		

Digital Kompass April 2025

1	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
2	Mi	09.30 14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz) Einzelberatung Smartphone/Tablet
3	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
4	Fr	10.00 12.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
5	Sa		
6	So		
7	Mo	09.30 10.00 14.30	Welche Gesundheits-Apps helfen mir? (Bürgerhaus TR-Nord) Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop Informationsveranstaltung: Sicherheit im Alter - Betrugsphänomene
8	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
9	Mi	14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
10	Do	10.00 11.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet Passwörter - der Schlüssel zur digitalen Welt
11	Fr	10.00 12.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
12	Sa		
13	So		
14	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
15	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
16	Mi	09.30 14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz) Einzelberatung Smartphone/Tablet
17	Do		Seniorenbüro geschlossen
18	Fr		
19	Sa		
20	So		
21	Mo		
22	Di		
23	Mi	10.00 14.30	Einzelberatung Apple Einzelberatung Smartphone/Tablet
24	Do	10.00	Internetcafé (TR-Zewen)
25	Fr	15.00	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 14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz) Einzelberatung Smartphone/Tablet

Veranstaltungen Mai 2025

Seniorenbüro geschlossen		
1	Do	
2	Fr	
3	Sa	
4	So	
5	Mo	
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
8	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Energieberatung 14.00 Wanderung Mariahof 16.15 Qi Gong der Vier Jahreszeiten
9	Fr	12.30 Sprachkurs Englisch
10	Sa	
11	So	
12	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+ 16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch 18.00 Gesprächskreis pflegende Angehörige
13	Di	10.00 Gedächtnistraining 13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
14	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Broadway Filmtheater 15.00 Kultur-Karussell
15	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Beratung SKM
16	Fr	12.30 Sprachkurs Englisch
17	Sa	
18	So	15.00 Sonntagscafé 16.00 Theater Trier
19	Mo	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	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 09.15 Fahrt nach Vianden 15.00 Kultur-Karussell
22	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Wunder(n) leicht gemacht
23	Fr	Anmeldeschluss LUGA Luxembourg 12.30 Sprachkurs Englisch
24	Sa	
25	So	
26	Mo	10.00 / 11.00 Sitzgymnastik 60+ 16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
27	Di	10.00 Gedächtnistraining 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
28	Mi	
29	Do	
30	Fr	
31	Sa	

Seniorenbüro geschlossen

Digital Kompass Mai 2025

		Seniorenbüro geschlossen	
1	Do		
2	Fr		
3	Sa		
4	So		
5	Mo	09.30	Online bezahlen - welche Möglichkeiten gibt es? (Bürgerhaus TR-Nord)
		10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
6	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
7	Mi	14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
8	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
9	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
10	Sa		
11	So		
12	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
13	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
14	Mi	09.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz)
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
15	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
16	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
17	Sa		
18	So		
19	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
20	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
21	Mi	10.00	Einzelberatung Apple
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
22	Do	10.00	Internetcafé (TR-Zewen)
		11.30	KI mit ChatGPT – wie funktioniert das?
23	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
		15.00	Internetcafé
24	Sa		
25	So		
26	Mo	09.30	Google Maps-Viele Möglichkeiten des Navigierens (Bürgerhaus TR-Nord)
		10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
27	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
28	Mi	09.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz)
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
29	Do		
30	Fr		
		Seniorenbüro geschlossen	
31	Sa		

Veranstaltungen Juni 2025

1	So	16.00 Theater Trier	
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	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 16.15 Qi Gong der Vier Jahreszeiten
6	Fr		12.30 Sprachkurs Englisch
7	Sa		
8	So		
9	Mo	Pfingstmontag	
10	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag
11	Mi	10.00 Broadway Filmtheater	15.00 Kultur-Karussell
12	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Sprechstunde Pflege 14.00 Wanderung Tierpark 16.15 Qi Gong der Vier Jahreszeiten
13	Fr		12.30 Sprachkurs Englisch
14	Sa		
15	So	16.00 Theater Trier	
16	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
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 09.55 Fahrt zur LUGA Luxembourg	
19	Do	Seniorenbüro geschlossen	
20	Fr		
21	Sa		
22	So	15.00 Sonntagscafé	
23	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch 18.00 Gesprächskreis pflegende Angehörige
24	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
25	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	
26	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Beratung SKF 16.15 Qi Gong der Vier Jahreszeiten
27	Fr		12.30 Sprachkurs Englisch
28	Sa		
29	So		
30	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch

Digital Kompass Juni 2025

1	So		
2	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
		14.30	Die elektronische Patientenakte
3	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
4	Mi	14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
5	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		11.30	Fotospaziergang – Fotografieren mit dem Handy leichtgemacht
6	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
7	Sa		
8	So		
9	Mo		Pfingstmontag
10	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
11	Mi	09.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz)
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
12	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
13	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
14	Sa		
15	So		
16	Mo	09.30	Welche Möglichkeiten bietet ein Tablet oder Smartphone? (Bürgerhaus TR-Nord)
		10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
17	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
18	Mi	10.00	Einzelberatung Apple
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
19	Do		Seniorenbüro geschlossen
20	Fr		
21	Sa		
22	So		
23	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
24	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
25	Mi	09.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz)
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
26	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		16.00	Online Banking der Volksbank – so geht's (TR-Zewen)
27	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
		15.00	Internetcafé
28	Sa		
29	So		
30	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Mitgliedschaft im Seniorenbüro Trier e.V.

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

Seniorenwegweiser

Sie erhalten den Seniorenwegweiser im Seniorenbüro Trier.

Die aktuelle Auflage enthält u. a. alltagsnahe Informationen und Adressen für ältere Menschen und deren Angehörige zu den Themen Wohnen im Alter, rechtliche Fragen zu Patienten- und Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht sowie Betreuungsangebote im Fall von Pflege und Demenz.

Seniorenkarte 2025

Erwerben Sie eine Seniorenkarte und nutzen die damit verbundenen Vorteile! Zum Preis von 15,00 € haben die Inhaber einer Seniorenkarte die Möglichkeit, bei verschiedenen, mit uns zusammenarbeitenden Kooperationspartnern aus den Bereichen Bildung und Sport sowie Handel und Dienstleistungen Vergünstigungen zu erhalten. Für den Erwerb der Seniorenkarte müssen Sie das 60. Lebensjahr erreicht haben. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis und ein Lichtbild für die Karte mit.

Veranstaltungen/Fahrten:

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

Bankverbindung:

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

Homepage:

www.seniorenbuero-trier.de

BILDUNG UND KULTUR

Anmeldung zu nachstehender Fahrt und Bezahlung bis spätestens 30.04.2025
unter **Telefon 0651 / 7 55 66** oder **anmeldung@seniorenbuero-trier.de**

Fahrt nach Vianden (Luxembourg)

Fahren Sie mit uns nach Vianden und verbringen Sie einen schönen Tag in dem malerischen Städtchen.

Nach der Ankunft besichtigen wir zunächst das mittelalterliche Schloss. Erfahren Sie bei einer ca. 1,5-stündigen Führung mehr über die Historie des Schlosses mit seiner wechselhaften Geschichte. Bitte beachten Sie, dass das Schloss nur teilweise barrierefrei zu begehen ist.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen in einem typisch luxemburgischen Restaurant. Das Mittagessen ist nicht im Preis enthalten - bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie daran teilnehmen möchten. Weitere Informationen zum Restaurant und zu den Gerichten erhalten Sie bei der Anmeldung im Besucherbüro.

Natürlich bleibt auch noch genügend Zeit, um Vianden mit seinen mittelalterlichen Gassen zu erkunden.

Je nach Aufenthaltsdauer in Vianden legen wir auf der Rückfahrt nach Trier noch einen kurzen Stopp in Echternach ein. Hier besteht dann die Möglichkeit zur Besichtigung der Abtei-Basilika St. Willibrord oder zu einem Bummel durch die Fußgängerzone.

Nach einem ereignisreichen Tag werden wir wieder gegen 19.00 Uhr in Trier sein.

- Leitung:** Marianne Maus
Termin: Mittwoch, 21.05.2025
Personen: min. 30 / max. 40
Uhrzeit: 09.15 Uhr Parkplatz Moselauen (unterhalb McDonalds)
09.30 Uhr Hauptbahnhof Trier (Ende der Ladenzeile)
Bus der Fa. Feuerer Reisen
Gebühr: 38,00 € für Mitglieder / 42,00 € für Gäste inkl. Eintritt ins Schloss mit Schlossführung

Anmeldung zu nachstehender Fahrt und Bezahlung bis spätestens 23.05.2025
unter **Telefon 0651 / 7 55 66** oder **anmeldung@seniorenbuero-trier.de**



Fahrt zur LUGA nach Luxembourg, Orte der Gartenschau entdecken

Kommen Sie mit in eine der Natur-Oasen der Stadt Luxembourg, in das Alzette- Tal.

Es ist ein idyllisches Naturschutzgebiet, das lokale Geschichte und Kultur vereint. Seit dem 19. Jahrhundert ist es bekannt für Gartenbau, Textilindustrien und Brauereien. Hier wechseln Siedlungen und natürliche Lebensräume an den üppigen Ufern der Alzette.

Die LUGA 2025, das Luxembourg Urban Garden Festival, thematisiert Stadtökologie, Klima und den Dialog zwischen Mensch und Natur. Der LUGA- Rundgang lädt Besucher ein, sich mit Kunst und Dialog in den beeindruckenden Stadtgärten auseinanderzusetzen. Landschaftsgestaltungen und künstlerische Installationen fördern Interaktionen mit dem Publikum.

Unter dem Motto „Unsichtbares sichtbar machen“ sollen temporäre Stadtgärten Begegnungen zwischen Mensch und Natur ermöglichen und brachliegende Räume aufwerten.

Festes Schuhwerk ist erforderlich.

- Leitung:** **Maria Dumrese**
Termin: Mittwoch, 18.06.2025
Personen: min. 16 / max. 25
Uhrzeit: Abfahrt **Linienbus 303 der Fa. Emile Weber** 09.55 Uhr ab Hbf. Trier, Zustieg möglich: Basilika, Gilbertstr., Südbahnhof, St. Matthias, Messepark P&R (an der Straße), Euren Eisenbahnstr., Zewen Kantstr. (an der Hauptstraße), Igel (Kirche)
Individueller Kauf des Bustickets im Bus (Tagesticket 5,00 €)
Rückfahrt: ca. 14.30 Uhr; Ankunft in Trier ca. 15.40 Uhr
Gebühr: 12,00 € für Mitglieder / 15,00 € für Gäste

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

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 die unterschiedlichsten Dekorationsobjekte, z. B. ein kleines Mitbringsel zu Ostern oder eine stimmungsvolle Dekoration für Sie selbst.

Leitung: Martina Schmitt
Termin: Donnerstag, 10.04.2025, 13.30 Uhr - 15.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Wunder(n) leicht gemacht

„Mein Name ist Dr. Walter Pfeifer und ich bin Zauberer!“ Verlegenes Hüsteln im Publikum, verhaltenes Lachen und Tuscheln. Zauberer? Meint der das ernst?

Ja, natürlich meint der das ernst. Dr. Walter Pfeifer will verzaubern, magische Momente und zauberhafte Erlebnisse schenken. Seine Magie entsteht in den Köpfen des Publikums. Für dieses magische Erlebnis muss man nur bereit sein, an das Unglaubliche zu glauben, Unsichtbares zu sehen und das Unerwartete geschehen zu lassen.

Lassen Sie also für eine kurze Zeitspanne einfach los, entspannen Sie sich - lassen Sie sich verzaubern. Alles handgemacht und direkt vor ihren Augen. Freuen Sie sich auf eine zauberhafte Stunde mit Dr. Walter Pfeifer und seinem Programm: „Wunder(n) leicht gemacht“.

Leitung: Dr. Walter Pfeiffer
Termine: Donnerstag, 22.05.2025, 14.00 - 15.00 Uhr
Personen: max. 25
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: 5,00 € für Mitglieder / 6,00 € für Gäste

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.

- 02.04. LebensFragen mit Franz-Joseph Euteneuer, Seelen.stylist,** zum Thema: "Ist die harmlose Sitte des *In-den-April-Schickens* eine Trainingsmöglichkeit zur Entlarvung von *Fake News*?"
- 09.04. StaunensWertes mit Karl-Josef Prüm:**
"TRIERische BilderRätsel" – Kuriose Fotoperspektiven von Gebäuden, Denkmälern, Brunnen und anderes mehr.
- 23.04.** Ein vorerst letztes **LeseGlück mit Frauke Birtsch:** Lyrische Lichtblicke von Rose Ausländer bis Eva Zeller – Bekannte und weniger bekannte Lyrikerinnen, deren Gedichte mit Wort und Klang den Lebensalltag erhellen.
ACHTUNG: Beginn 15.15 Uhr
- 07.05. MusikErlebnisse mit Liedermacher Jürgen Trunczik:**
Eigene Lieder sowie Lieblingslieder von Reinhard Mey und anderen deutschen und englischen Folkmusikern – ein wie immer buntes Wunschkonzert.
- 14.05. LebensFragen mit Franz-Joseph Euteneuer, Seelen.stylist,** zum Thema: "Sind DUMM immer nur die Anderen?"
- 21.05. MenschenWürdiges mit Johannes Michael Nebe:**
"Das unsägliche Leben der Menschen in den Slums von Nairobi/Kenia". Eindrucksvolle persönliche Erfahrungen mit Hilfsmaßnahmen in Wort und Bild.

04.06. MusikErlebnisse mit Liedermacher Jürgen Trunczik:

Lieblingsstücke mit ganz viel Beatles, Simon & Garfunkel und natürlich Reinhard Mey u. a. m.

11.06. LebensFragen mit Franz-Joseph Euteneuer, Seelen.stylist, zum

Thema: „Selbst Gott ruhte am 7. Tag seines Schöpfungswerks – Hatten wir daher ein ? Muss ? zu Muße, Schlaf und Langeweile?!“

***** Das Kultur-Karussell macht Sommerpause bis zum 19. August 2025 *****

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 2. Quartal 2025:

- | | |
|-----------------------|---|
| 06. April 2025 | Der Trafikant
Schauspiel von Robert Seethaler |
| 20. April 2025 | La Cage aux Folles
Musical von Jerry Herman |
| 18. Mai 2025 | Das 3. Wie-Was-Warum-Quiz-Konzert |
| 01. Juni 2025 | Putsch: Anleitung zur Zerstörung einer Demokratie
Satire von Alistair Beaton und Dietmar Jakobs |
| 15. Juni 2025 | Metamorphose
Ballett von Phillippe Kratz, Adi Salent, Roberto Scafati |

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.

09. April 2025 **Thelma – Rache war nie süßer**

14. Mai 2025 **Der Buchspazierer**

11. Juni 2025 **Die einfachen Dinge**

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

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

Fremdsprachenkurse in Englisch und Französisch auf verschiedenen Niveaus, auch für Anfänger

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 01.04.2025, 1-mal wöchentlich

Personen: max. 9

Ort: Seniorenbüro Trier

Anmeldung: Zwecks Einstufung bitte Kontaktaufnahme mit Frau Metz
Telefon 0651 / 1 76 88

Energieberatung - Vorstellung der Projekte „Energiekosten im Blick“ und „Stromspar-Check“ des Caritasverbandes Trier e.V.

Das neue Projekt „Energiekosten im Blick – nachhaltige Beratung für Seniorinnen und Senioren des Caritasverbandes Trier e.V. möchte Sie dabei unterstützen, einen Überblick über Ihre Energiekosten zu bekommen.

Gemeinsam mit dem etablierten Stromspar-Check des Caritasverbandes beraten wir Sie dazu, wie diese gesenkt werden können.

Bei dem Vortrag am 08.05.25 stellen die Mitarbeitenden die Angebote vor und stehen für Ihre Fragen zur Verfügung.

- Worauf muss ich bei meiner Stromrechnung achten?
- Was kann ich tun, wenn ich eine Nachzahlung bekomme, die ich nicht zahlen kann?
- An wen kann ich mich wenden, wenn ich Zweifel an der Rechnung habe?

Gerne kann im Anschluss ein Termin für eine individuelle Beratung vereinbart werden.

Die Stromspar-Teams besuchen interessierte Haushalte, überprüfen vor Ort den Strom- und Wasserverbrauch von Geräten und geben praktische Tipps, wie die Haushalte Energie einsparen können. Zudem werden die Haushalte nach Bedarf mit kostenlosen Soforthilfen, wie z. B. LED-Leuchtmittel, versorgt.

Leitung: Mitarbeitende des Caritas-Verbands Trier e.V.
Termin: Donnerstag, 08.05.2025, 14.00 Uhr - 15.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

DIGITAL KOMPASS



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



Meine Elektronische Patientenakte (ePA)

Informationsveranstaltung in Kooperation mit der Gemeindegeschwister plus und der AOK

Die elektronische Patientenakte ist eine digitale Anwendung, die Ihre Krankenversicherung anbietet. Ihre Nutzung ist kostenlos und freiwillig.

In Ihrer ePA können Sie und alle, die Sie behandeln - wie etwa Ärzte oder auch Apotheker - alle Dokumente rund um Ihre Gesundheit sicher abspeichern.

Dazu gehören z.B. Arztbriefe, Befunde und Diagnosen.

Außerdem können Versicherte ihren Impfpass und das Zahnbonusheft digital in der E-Patientenakte sichern lassen.

Sie behalten dabei die volle Hoheit über all ihre Daten. Denn Sie allein entscheiden, wer wie lange auf welche Dokumente zugreifen darf.

Die Veranstaltung informiert Versicherte:

- Was ist die elektronische Patientenakte (ePA)?
- Wie funktioniert die elektronische Patientenakte?

Leitung: Sandra di Toro Mammarella, AOK Gesundheitskasse
Termin: Montag, 02.06.2025, 14.30 Uhr - 15.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Informationsveranstaltung: Sicherheit im Alter – Betrugsphänomene

Ältere Menschen sind durch Straftaten besonders gefährdet. Betrüger wollen nicht Ihr Bestes, nur Ihr Geld!

Herr Lerchner vom Polizeipräsidium Trier informiert über Kriminalitätsformen, denen ältere Menschen in besonderer Weise ausgesetzt sind. Er gibt Tipps zum wirksamen Schutz vor Straftaten wie Haustür- und Telefonbetrug, falsche Polizeibeamte, Enkeltrick, falsche Gewinnversprechen sowie Betrug bei Reisen.

Weiterhin Themen sind Internetsicherheit, Gefahren im Internet, soziale Netzwerke sowie Anrufe über WhatsApp.

Leitung: Sascha Lerchner, Polizeipräsidium Trier
Termine: Montag, 07.04.2025, 14.30 Uhr - 15.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Internetcafé für Senioren im Seniorenbüro

Was mache ich, wenn ich mit meinem neuen Smartphone nicht klarkomme? Kommen Sie zu uns, wir helfen Ihnen! Wir laden Sie zu einem Internet-Café-Treffen bei einer Tasse Kaffee in gemütlicher Runde ein.

Mit Unterstützung unserer Internetlotsen werden Sie gemeinsam vor und mit dem Tablet oder Smartphone Ihre Fragen und Probleme miteinander diskutieren und nach Lösungen suchen.

Leitung: Gaby Fock, Klaus-Dieter Meyer, Christoph Raddatz
Termine: Freitag, 25.04., 23.05., 27.06.2025, jeweils 15.00 - 16.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Vortrag: 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. Auch bei der Wahl der Passwörter muss einiges beachtet werden.

Kursinhalte:

- Was ist ein sicheres Passwort?
- Passwörter automatisch für die nächste Nutzung speichern?
- Geeignete Apps/Programme zur Passwortverwaltung u. Aufbewahrung

Leitung: Werner Hardt

Termin: Donnerstag, 10.04.2025, 11.30 Uhr - 13.00 Uhr
2 Schulstunden à 45 Minuten

Ort: Seniorenbüro Trier

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

Vortrag: KI mit ChatGPT – wie funktioniert das?

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

Wie kann man ChatGPT nutzen und wie müssen Eingaben formuliert werden?

Was genau ist ein Prompt? Was ist ein Chatbot?

Die Grundlagen der genannten KI-gestützten Tools werden vermittelt, um Ihnen den Einstieg in die Welt der künstlichen Intelligenz 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

Termin: Donnerstag, 22.05.2025, 11.30 Uhr - 13.00 Uhr
2 Schulstunden à 45 Minuten

Ort: Seniorenbüro Trier

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

Fotospaziergang: Fotografieren mit dem Handy leichtgemacht

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 Einführung im Seniorenbüro (ca. 45 Minuten) machen wir uns in der Stadt und im Palastgarten auf Motivsuche nach Blumen, Gebäuden, Landschaften und vielem mehr.

Kursinhalte:

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

Leitung: **Werner Hardt**

Termin: Donnerstag, 05.06.2025, 11.30 Uhr - 13.45 Uhr
3 Schulstunden à 45 Minuten

Ort: Seniorenbüro Trier

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

Probleme mit dem PC, Tablet oder Smartphone?

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

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

Unsere ehrenamtlichen Internetlotsen beraten Sie persönlich. Mit Tipps und Tricks für die tägliche Nutzung lernen Sie den Umgang mit PC, Tablet oder Smartphone. Bitte bringen Sie Ihr bereits eingerichtetes Gerät mit.

Falls Sie noch kein Tablet bzw. Smartphone besitzen, sind Sie ebenfalls willkommen. Sie können vor dem Kauf ausprobieren, wie ein solches Gerät funktioniert.

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

Die Einzelberatungen für PC, Smartphone, iPhone und Tablet finden statt im Seniorenbüro Trier, Kochstr. 1a, 54290 Trier

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

Einzelberatung für Apple-Geräte (iPhone/ iPad)

Mittwoch	10.00 - 12.00 Uhr	Nicholas Illgen (nur Apple-Geräte)
	23.04., 21.05., 18.06.2025	

Stadtteil Trier-Heiligkreuz / Pfarrheim

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

Mittwoch 09.30 Uhr - 12.30 Uhr Gaby Fock
02.04., 16.04., 30.04., 14.05., 28.05., 11.06., 25.06.2025

Stadtteil Trier-Ehrang/Quint

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

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

Stadtteil Trier-Zewen

In Kooperation mit der Kath. Kirchengemeinde Zewen

Donnerstag 10.00 Uhr - 12.00 Uhr und nach Vereinbarung
Auskunft und Anmeldung bei Maria Dumrese unter
Tel. 0651/89409 oder maria.dumrese@seniorenbuero-trier.de

NEU: Internethilfe im Stadtteil Trier-Tarforst

In Kooperation mit dem Sportzentrum FSV Trier-Tarforst, Kohlenstr. 57, 54296 Trier

Probleme mit Smartphone, iPhone, PC, oder Tablet/iPad? Wir beantworten Ihre Fragen zu Einstellungen, Apps, WhatsApp, Passwörtern und vielem mehr. Auskunft und Anmeldung bei Frau **Ursula Prosch** unter Tel.: 0177 /4618018 oder per Mail unter uw.prosch@t-online.de.



NEU: Internethilfe für bewegungseingeschränkte Senioren

Sie brauchen Hilfe mit Ihrem Smartphone/iPhone oder Tablet/iPad, sind aber mobil eingeschränkt/gehbehindert? Auch hier bietet das Seniorenbüro Ihnen Hilfe an. Unsere Internetlotsin **Pauline Kehrbaum** kommt zu Ihnen **freitags ab 17.30 Uhr und samstags nach Hause**.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin im Seniorenbüro.

Ältere Menschen und Technik

Unser Technikexperte **Ralf Thiex** berät Sie zu technischen Fragen im Haushalt, insbesondere zu Unterhaltungstechnik wie Fernseher, Radio und digitale Technik. Bei Problemen an Ihren Geräten kommt der Technikexperte auch zu Ihnen nach Hause. Bitte vereinbaren Sie einen Termin im Seniorenbüro.

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

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

Termin: Donnerstag, 24.04.2025, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr

Thema: Mein Handy ist weg! Verlegt, verloren oder gestohlen - Was wäre zu tun?

Termin: Donnerstag, 22.05.2025, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr

Thema: Surfen im Internet- Zuhause und mobil. Wie komme ich ins Internet?



Thema: **Online Banking der Volksbank – so geht's
Informationsveranstaltung**

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

Leitung: Referentinnen der Volksbank Trier Eifel

Termin: Donnerstag, 26.06.2025, 16.00 Uhr - 17.30 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 bis eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung
unter **Telefon 0651 / 99 49 85 73** oder **anmeldung@seniorenbuero-trier.de**



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.

Welche Gesundheits-Apps helfen mir?

Gesundheits-Apps können unterschieden werden nach

- Medizinische Gesundheits-Apps (Doctolib, Diagnose einer Erkrankung wie z. B. Auswertung von Blutzuckerwerten)
- Digitale Gesundheitsanwendungen auf Rezept (DIGA), das E-Rezept
- Wellness-, Fitness-, Lifestyle- und Service- Apps

Die Unterschiede dieser verschiedenen Apps werden Ihnen anschaulich erklärt.

Leitung: Michael Werhan
Termin: Montag, 07.04.2025 09.30 Uhr - 11.00 Uhr
2 Schulstunden à 45 Minuten
Ort: Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 36, 54292 Trier
Gebühr: 14,00 € für Mitglieder / 16,00 € für Gäste

Online bezahlen – welche Möglichkeiten gibt es und wie gelingt das Organisieren?

Onlineshopping ist praktisch und man spart Zeit - doch welches Bezahlungssystem ist so sicher, dass die Freude im Nachhinein nicht getrübt wird?

Wägen Sie im Einzelfall Komfort und Sicherheit gegeneinander ab, bevor Sie sich für eine Zahlungsmethode entscheiden. Um Sie bei der Entscheidung für ein Bezahlungssystem zu unterstützen, werden Ihnen in diesem Kurs verschiedene Methoden wie Kreditkarte, Rechnung, Lastschrift und andere sowie deren Abläufe vorgestellt.

Leitung: Michael Werhan
Termin: Montag, 05.05.2025, 09.30 Uhr - 12.00 Uhr
3 Schulstunden à 45 Minuten
Ort: Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 36, 54292 Trier
Gebühr: 21,00 € für Mitglieder / 24,00 € für Gäste

Google Maps - Viele Möglichkeiten des Navigierens auf dem Smartphone

Einige Ihrer Freunde und Bekannte 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.

Wichtig:

Bitte bringen Sie Ihr eingerichtetes Smartphone mit. Das Smartphone muss das Betriebssystem Android haben (nicht Apple IOS oder Seniorenhandys).

Leitung: Michael Werhan
Termin: Montag, 26.05.2025, 09.30 Uhr - 11.00 Uhr
2 Schulstunden à 45 Minuten
Ort: Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 36, 54292 Trier
Gebühr: 14,00 € für Mitglieder / 16,00 € für Gäste

Welche Möglichkeiten bietet mir ein Tablet oder Smartphone und wie bediene ich es?

Einführung für Anfänger - Tablets sind vorhanden

Sie haben ein neues Smartphone und möchten damit mehr als telefonieren? Sie wissen aber nicht, welche Funktionen Ihr Gerät noch hat und wie Sie diese nutzen können?

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die nötigen Grundkenntnisse und gibt Ihnen einen Einblick in die digitale Welt.

Wichtig:

Bitte bringen Sie Ihr eingerichtetes Smartphone mit. Das Smartphone muss das Betriebssystem Android haben (nicht Apple IOS oder Seniorenhandys)

Leitung: Michael Werhan
Termin: Montag, 16.06.2025, 09.30 Uhr - 12.00 Uhr
3 Schulstunden à 45 Minuten
Ort: Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 36, 54292 Trier
Gebühr: 21,00 € für Mitglieder / 24,00 € für Gäste

Digitale Bücher, Zeitungen, Hörbücher, Filme und Musik nutzen

Ein Angebot in Kooperation mit der Stadtbücherei Trier  **TRIER**

Sie möchten wissen, wie Onleihe, Filmfriend oder Freegal Music funktionieren?

Die Stadtbücherei Trier lädt zu Schulungsterminen zur Nutzung ihrer digitalen Angebote ein. Bringen Sie einfach Ihr aufgeladenes Smartphone, Tablet oder Notebook mit, wir installieren gemeinsam die gewünschte Anwendung.

Für die Onleihe können Sie auch einen eReader mitbringen ([Tolino](#), [Pocketbook](#)). Zur Nutzung der Apps benötigen Sie lediglich einen gültigen Büchereiausweis. Dieser kann auch vor Ort ausgestellt werden.

Termine: Dienstag, 08.04. / 06.05. / 10.06.2025, jeweils ab 16.00 Uhr

Ort: Lerntreff der Stadtbücherei, Domfreihof 1b
Dauer: ca. 30 Minuten; kostenfreie Teilnahme

Anmeldung erforderlich unter: lesewerkraum@trier.de.

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Terminbestätigung.

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

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

Ganzheitliches Gedächtnstraining

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 01.04.2025, jeweils dienstags, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: 7,00 € für Mitglieder / 7,50 € für Gäste

Beratung SkF / SKM über die Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

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

Leitung: Caroline Klasen (SkF)
Termin: Donnerstag, 24.04.2025, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Donnerstag, 26.06.2025, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Leitung: Günter Crames (SKM)
Termin: Donnerstag, 15.05.2025, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Gesprächskreis für pflegende Angehörige - zu Hause und im Heim

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

- Leitung:** **Stefan Becker** (Kommunikationstrainer, Trauerbegleiter, Musiktherapeut, pflegender Angehöriger)
- Termine:** Montag, 12.05.2025 und 23.06.2025
18.00 Uhr - 19.30 Uhr
- Ort:** Seniorenbüro Trier
- Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Sprechstunde Pflege

Thema: Sturzprävention – wie lassen sich Stürze im Alter vermeiden?

- Leitung:** **Marga Carrera**, Pflegestützpunkt Südost
- Termin:** Donnerstag, 12.06.2025, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
- Ort:** Seniorenbüro Trier
- Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

KULINARIK UND KULTUR

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Café
unter **Telefon 0651 / 7 55 66** oder **anmeldung@seniorenbuero-trier.de**

Sonntags-Café im Haus Franziskus



Foto: Public Domain Pictures

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

Es werden Kuchen sowie warme und kalte Getränke angeboten.

Leitung: Ute Menz / Gisela Polifka
Termin: Sonntag, 13.04.2025 / 18.05.2025 / 22.06.2025
15.00 Uhr - 17.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier, Haus Franziskus
Gebühr: 4,00 € für Mitglieder / 5,00 € für Gäste

SPIELE UND FREIZEIT

Anmeldungen bis spätestens eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung
unter **0651 / 7 55 66** oder **anmeldung@seniorenbuero-trier.de**

Canasta-Treff

Neue Mitspieler sind herzlich willkommen!

Leitung: Barbara Müller / Antonia Thein
Termine: Dienstag, 01.04. und 15.04.2025
Dienstag, 06.05. und 20.05.2025
Dienstag, 03.06. und 17.06.2025
13.30 Uhr - 15.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Spiele-Nachmittag

Offenes Treffen zu Karten-, Brett- und Würfelspielen

Leitung: Karin Fey
Termin: Dienstag, 08.04. und 29.04.2025
Dienstag, 13.05.2025
Dienstag, 10.06. und 24.06.2025
13.30 Uhr - 15.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

SPORT UND BEWEGUNG

Anmeldungen bis spätestens eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung
unter **0651 / 7 55 66** oder **anmeldung@seniorenbuero-trier.de**

Wanderungen

Für alle Wanderungen gilt:

Die Strecken haben in der Regel einen Zeitumfang von 2,0 Stunden - 2,5 Stunden und eine Länge zwischen 4,0 km und 8,0 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 Riveristalsperre

(ca. 8 km)

Rundwanderung um die Talsperre in Riveris.

Die Riveristalsperre ist ein See zur Trinkwassergewinnung der Stadtwerke Trier. Am Rundweg befinden sich einige Infotafeln, die über die Trinkwassergewinnung, Aufbereitung und Verteilung informieren.

Nach der Wanderung kehren wir zum Kaffeetrinken in die Karismühle in Kasel ein.

Es wird eine Mitfahrgelegenheit ab dem Parkplatz des Gartencenters Lambert in der Franz-Georg-Straße angeboten. 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, 03.04.2025, 14.00 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz an der Talsperre in Riveris
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Wanderung Mariahof durch den Mattheiser Wald

(ca. 8 km)

Maiwanderung durch das Naturschutzgebiet Mattheiser Wald.

Wir gehen von unserem Treffpunkt, dem Wanderparkplatz Mariahof, den ausgeschilderten Rundweg Mattheiser Wald II.

Dabei kommen wir durch das schöne Tal des Kandelbachs, genannt Goldkeulchen.

Im Anschluss an unsere Wanderung suchen wir uns wie immer ein Café zum Einkehren.

Leitung: Inge Preiß-Klöcker

Termin: Donnerstag, 08.05.2025, 14.00 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz Mariahof links hinter dem Hofgut
Buslinie 8 Richtung Mariahof
Haltestelle: Trebetastraße

Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Wanderung Tierpark / Schusterskreuz / Weißhaus

(ca. 4 km)

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, 12.06.2025, 14.00 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz Weißhaus am Haus des Waldes
Buslinie 14 Richtung Hochschule
Haltestelle: Hochschule Bussteig 1 (700 m bis zum Treffpunkt)

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 Leiprand**, Fachlehrerin für Sport / DOSB-Mitglied
B-lizenziert für Gesundheitssport
- Termine:** Montag, 14.04. und 28.04.2025
Montag, 12.05. und 26.05.2025
Montag, 23.06.2025
Jeweils 2 Kurse
Kurs 1: 10.00 Uhr - 11.00 Uhr
Kurs 2: 11.00 Uhr - 12.00 Uhr
- Ort:** Seniorenbüro Trier
- Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Qi Gong der Vier Jahreszeiten

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

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

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

Pro Quartal wird ein Kurs angeboten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt (max. 10), daher ist eine Anmeldung erforderlich.

- Leitung:** **Bettina Weiler**, Physiotherapeutin und Qi Gong Kursleiterin
- Termine:** Donnerstag, 03.04., 10.04. und 24.04.2025
Donnerstag, 08.05.2025
Donnerstag, 05.06., 12.06. und 26.06.2025
jeweils 16.15 Uhr - 17.15 Uhr
- Ort:** Seniorenbüro Trier
- Kursgebühr:** für 7 Termine: 35,00 € für Mitglieder / 42,00 € für Gäste

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 03.04.2025, jeweils donnerstags, 14.00 Uhr - ca. 15.00 Uhr
Ort: Treffpunkt 14.00 Uhr, Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

IMPRESSUM

KONZEPTION · GESTALTUNG · REDAKTION

Maria Dumrese · Andrea Elsen · Gertrud Hoos
Helga Lintz-Brunko · Carola Schmitt

Logos: Maria Dumrese

HERAUSGEBER

Seniorenbüro Trier e. V. im Kutscherhaus
und „Haus Franziskus“

Kochstraße 1 a, 54290 Trier

Telefon 06 51 / 7 55 66

kontakt@seniorenbuero-trier.de

www.seniorenbuero-trier.de

DRUCK

Druckerei Ensich

Paulinstraße 84, 54292 Trier