

Begegnungszentrum am Klösterle

Veranstaltungskalender vom 08. Februar - bis 14. Februar 2019

Freitag, 08. Februar 2019	
09:30 Uhr	Sturzprävention
10:00 Uhr	Computertreff: Grundwissen Unterschied zwischen Windows 7 und 10
10:45 Uhr	Yoga auf dem Stuhl
14:00 Uhr	Interessengruppe "Aktien"
14:30 Uhr	Stammtisch Kaufhaus Schneider
15:00 Uhr	Schöllbronn: Yoga auf dem Stuhl im Gymnastikraum der Schule

Montag, 11. Februar 2019	
09:00 Uhr	West: Yoga auf dem Stuhl I
09:00 Uhr	Spessart: Qigong - Vereinsheim Kirchstraße
09:30 Uhr	Spessart: Sturzprävention - im Rathaus
10:00 Uhr	Computertreff: Sicherheit für Windows 7, 8, 8.1, 10 und Datensicherung
10:15 Uhr	West: Yoga auf dem Stuhl II
13:00 Uhr	Tischtennis "Wirbelwind" - Kaserne
14:00 Uhr	Mundorgel-Spieler
14:00 Uhr	Handarbeitstreff
14:00 Uhr	Skat
14:00 Uhr	Bruchhausen: Boule - Fère-Campenoise-Straße
14:00 Uhr	Spessart: Spielenachmittag
14:30 Uhr	Schöllbronn: Handarbeiten
14:30 Uhr	Bridge
19:00 Uhr	Kegeln - Huttenkreuz

Dienstag, 12. Februar 2019	
08:30 Uhr	Saal für Rheuma-Liga bis 09:30 Uhr reserviert
09:00 Uhr	West: Sturzprävention I
09:00 Uhr	Bruchhausen: Sturzprävention
09:30 Uhr	Schöllbronn: "Stabil und mobil im Alter"
09:30 Uhr	Gedächtnistraining 2
10:00 Uhr	Hobbyradler "Rennrad" - Treff: Haltestelle Horbachpark
10:00 Uhr	Computertreff: Ordner-und Dateiverwaltung
10:00 Uhr	Schach "Die Denker"
10:15 Uhr	West: Sturzprävention II
14:00 Uhr	Bruchhausen: Skat
14:00 Uhr	Schönhengster
14:00 Uhr	Boule-Gruppe 1 - Wasen
14:00 Uhr	Boule-Gruppe 2 - Neuwiesenreben
16:00 Uhr	West: Offenes Singen der Weststadlerchen
17:00 Uhr	"Intermezzo" Orchesterproben

Mittwoch, 13. Februar 2019	
08:30 Uhr	Saal für Rheuma-Liga bis 09:30 Uhr reserviert
09:30 Uhr	Gymnastik 1 - DRK
10:00 Uhr	Englisch "Anyway"
10:00 Uhr	Englisch "Refresher"
10:00 Uhr	Wanderung mit Hunden
10:00 Uhr	Computertreff: Eigene Fotos von PC und Smartphone bearbeiten
10:45 Uhr	Gymnastik 2 - DRK
14:00 Uhr	Acrylmalen
14:00 Uhr	West: Boule "Die Westler" - Entenseepark
14:00 Uhr	Bruchhausen: Boule - Fère-Campenoise-Straße
14:30 Uhr	Doppelkopf
16:00 Uhr:	Vortrag "Klassische Musik": Sergei Rachmaninow -Paganini-Rhapsodie op. 43
18:00 Uhr	"Graue Zellen" Theaterproben

Donnerstag, 14. Februar 2019	
08:30 Uhr	Spessart: Fit durch Bewegung
09:00 Uhr	Spessart: Qigong im Vereinsheim
09:00 Uhr	West: Sturzprävention III
09:30 Uhr	Bruchhausen: Gehirnjogging
10:00 Uhr	Computertreff: Textverarbeitung mit Microsoft Word für Einsteiger
10:45 Uhr	Yoga auf dem Stuhl
13:00 Uhr	Tischtennis "Wirbelwind" - Kaserne
14:00 Uhr	Gospelsinggruppe
14:00 Uhr	West: Offener Treff
14:00 Uhr	"Rommee Joker"
14:00 Uhr	Boule-Gruppe 3 - Wasen
14:30 Uhr	Bridge mit Erläuterungen
15:00 Uhr	Singgemeinschaft 50plus
16:00 Uhr	Sprechstunde des VdK Ettligen bis 18 Uhr
17:00 Uhr	Geselliges Singen

Freitag, 15. Februar 2019	
09:30 Uhr	Sturzprävention
10:00 Uhr	Hobby-Radler - Wandern
10:00 Uhr	Computertreff: PC - Grundwissen für Einsteiger
10:45 Uhr	Yoga auf dem Stuhl
15:00 Uhr	Schöllbronn: Yoga auf dem Stuhl im Gymnastikraum der Schule

Begegnungszentrum am Klösterle - Seniorenbüro

Klostergasse 1, 76275 Ettlingen, Tel. 07243 101524 (Rezeption), 101538 (Büro), Fax 718079

E-Mail: seniorenbuero@bz-ettlingen.de, Homepage: www.bz-ettlingen.de

Beratung und Information: Montag bis Freitag von 10 bis 12 Uhr,

Sprechstunden des Seniorenbeirates: Dienstag bis Freitag von 10 bis 12 Uhr.

Cafeteria

Die Cafeteria im Begegnungszentrum lädt täglich von Montag bis Freitag zwischen 14 und 18:00 Uhr zum gemütlichen Zusammensein ein. Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen bieten Kaffee, Kuchen und Getränke an und freuen sich auf ihren Besuch.

Über das Zentrum sind verschiedene Dienste zu erreichen:

Taschengeldbörse – ein Projekt zur Förderung des Generationen-Miteinander.

Ettlinger Jugendliche helfen für ein Taschengeld Senioren und Familien bei gelegentlichen Arbeiten im Haushalt, im Garten, am Computer und ähnlichen Tätigkeiten, Tel. 07243 101524.

Telefonkette – Ein freundlicher Morgengruß per Telefon, den man selbst weitergibt. Zeitpunkt, Gesprächsdauer sowie Auszeiten bestimmt jedes Mitglied selbst; gemeinsame Treffen finden 2 x jährlich statt. Kontakt über Tel. 101524 oder 101538.

Haustier-Notdienst – Anfragen oder Beratung: montags 10 bis 12 Uhr bei Birgitte Sparkuhle, Telefon 07243 77903 (privat/AB), oder deren Vertretung: Angela Fudickar, Telefon 07243 9469117 (privat/AB).

Großelternprojekt "Leih-Oma/Opa"

Sie möchten als Seniorin/Senior fehlende Großeltern ersetzen, in dem Sie **einmal** in der Woche Kindern Zeit schenken, vorlesen/spielen. Wenn Sie Lust haben Wunsch-Oma oder Wunsch-Opa zu werden, rufen Sie mich bitte an. Wenn Sie als **junge Familie** gerne eine(n) Oma/Opa auf Zeit hätten, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme. Ansprechpartnerin Yvonne Kettenbach, Tel. 07243 15363.

Senioren helfen Senioren

Auch wer ehrenamtliche Hilfe für kleinere Arbeiten (z.B. kleinere Schreivarbeiten, Ausfüllen von Formularen und Anträgen sowie kleinere Handreichungen im Haushalt) braucht, kann sich persönlich oder telefonisch (07243 101524) an das Begegnungszentrum wenden.

Veranstaltungstermine

Freitag, 08. Februar

09:30 Uhr – Sturzprävention

10:45 Uhr – Yoga auf dem Stuhl

14:00 Uhr – Interessengruppe „Aktien“

14:30 Uhr- Stammtisch Kaufhaus Schneider

Montag, 11. Februar

13:00 Uhr – Tischtennis „Wirbelwind“ - Kaserne

14:00 Uhr – Mundorgelspieler

14:00 Uhr – Handarbeitstreff

14:00 Uhr – Skat

14:30 Uhr – Bridge

19:00 Uhr –Kegeln- Huttenkreuz

Dienstag, 12. Februar

09:30 Uhr – Gedächtnistraining 2

10:00 Uhr – Hobby-Radler „Rennrad“ – Treff: Haltestelle Horbachpark

10:00 Uhr – Schach „Die Denker“

14:00 Uhr - Schönhengster

14:00 Uhr – Boule-Gruppe 1 – Wasen

14:00 Uhr – Boule-Gruppe 2 – Neuwiesenreben

17:00 Uhr – „Intermezzo“ – Orchesterproben

Mittwoch, 13. Februar

09:30 Uhr – Gymnastik 1 – DRK

10:00 Uhr – Englisch „Anyway“

10:00 Uhr – Englisch „ Refresher“

10:00 Uhr – Wanderung mit Hunden

10:45 Uhr – Gymnastik 2 -DRK

14:00 Uhr - Acrylmalen

14:30 Uhr – Doppelkopf

16:00 Uhr- Vortrag „Klassische Musik“: Sergei Rachmaninow – Paganini Rhapsodie op. 43

18:00 Uhr – „Graue Zellen“, Theaterproben

Donnerstag, 14. Februar

10:45 Uhr – Yoga auf dem Stuhl

13:00 Uhr – Tischtennis „Wirbelwind“ - Kaserne

14:00 Uhr – Boule-Gruppe 3 – Wasen

14:00 Uhr – Gospelsinggruppe

14:00 Uhr – „Romme Joker“

14:30 Uhr – Bridge mit Erläuterung

15:00 Uhr – Singgemeinschaft 50plus

16:00 Uhr – Sprechstunde des VdK Ettlingen bis 18 Uhr

17:00 Uhr – Geselliges Singen

Computer-Workshops

Freitag, 08. Februar – Grundwissen Unterschied zwischen Windows 7 und 10

Montag, 11. Februar – Sicherheit für Windows 7, 8, 8.1, 10 und Datensicherung

Dienstag, 12. Februar – Ordner-und Dateiverwaltung

Mittwoch, 13. Februar – Eigene Fotos von PC und Smartphone bearbeiten

Donnerstag, 14. Februar – Textverarbeitung mit Microsoft Word für Einsteiger

Freitag, 15. Februar – PC-Grundwissen für Einsteiger

Jeweils um 10 Uhr. Anmeldung erforderlich. Weitere Infos auch unter www.bz-ettlingen.de.

Veranstaltungshinweise

Hobby-Radler „Große Tour“ wandern

Die nächste Wanderung der Hobby-Radler findet am **Freitag, 15. Februar** statt. Abfahrt nach Fischweier ist um **9:33 Uhr** ab Bahnhof Ettlingen-Stadt. City-Karte oder Karte-ab-65 erforderlich.

Die Tour geht von Fischweier über die Schöllbronner Mühle, Rimmelsbacher Hof und nach Schöllbronn, Einkehr ist im „Panorama“. Danach geht es vorbei an der Benjes Hecke nach Spessart. Rückfahrt nach Ettlingen mit der AVG. Die Wanderstrecke beträgt ca. 10 km.

Tourenführung: J. Nagel, Tel.: 07243 527023.

Boule-Gruppe „Pétanque Oldies 2“

Neuwiesenreben

Am **Dienstag, 12. Februar 2019**, trifft sich die Boule-Gruppe zu ihrem Jahresessen im Restaurant „Alte Post“ im Dammerstock, Beginn ist um **13 Uhr**. Anfahrt mit dem PKW oder der Stadtbahn S1/S11, Haltestelle Dammerstock. Es wäre schön, wenn alle Mitglieder teilnehmen könnten.

Tierfreunde

Die Tierfreunde treffen sich mit und ohne Hunde am **13. Februar 2019 um 10 Uhr** in Ettlingen, Wilhelmstraße. Wir fahren mit PKWs bis zum Karlsruher-Strandbad Rappenwörth und parken beim „Naturfreundehaus“. Von dort wandern wir über den Hochwasserschutzdamm, durch den seitlichen Wald (ca. 1,5 Std.) und zurück.

Im Restaurant „Zur Rheinrast“, sind ab ca. 13 Uhr Plätze reserviert. Hunde dürfen mit ins Lokal. Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor dem Wandertermin bei Birgitte Sparkuhle, Tel. 77903 (privat/AB) oder mit Anmeldezettel an der Rezeption des Begegnungszentrums an.

„Karte-ab-65“

Am **Dienstag, 19. Februar**, macht die Gruppe eine Fahrt zum Gasometer nach Pforzheim.

Der Künstler Asisi zeigt dem Publikum das australische Korallenriff in einem 360-Grad-Panorama.

Abfahrt ist um **10:49 Uhr** ab Bahnhof Ettlingen-Stadt. Weiter geht es mit dem Zug um **11:19 Uhr** ab Hbf.

Karlsruhe. Nach einem Mittagessen im Restaurant „Lehnert's“ fährt der Bus Nr. 1 zum Gasometer.

Anmeldung vom 31.01. – 15.02.2019 an der Rezeption im Begegnungszentrum. Bei der Anmeldung bitte den Eintrittspreis von 10 € bezahlen. Gäste sind willkommen.

Literaturkreis

Der nächste Literaturkreis findet am **Dienstag, 19. Februar 2019 um 11 Uhr** statt. Es wird das Buch „Das dreizehnte Kapitel“ von Martin Walser besprochen. Gäste sind wie immer willkommen.

Progressive Muskelentspannung

Beginn der Kurse Progressive Muskelentspannung:

Kurs 1: von **10 – 11 Uhr**, Kurs 2: von **11 - 12 Uhr**, ab **Montag, 18. März 2019**

Es gibt noch freie Plätze

„Faszien“ – Training auf dem Stuhl – sich in der eigenen Haut wohlfühlen

Unsere Faszien(sehnenartige Muskelhaut) trennen und verbinden alles im Körper, während sie jeden Muskel, jedes Organ durchziehen und jede Zelle umhüllen.

Sie brauchen Wahrnehmung, Beweglichkeit und Dehnbarkeit um sich von Verklebungen der Muskeln zu befreien und Schmerzfreiheit zu erlangen. Durch gezielte Übungen auf dem Stuhl kann die Rumpfkontrolle, die Kraft, das Gleichgewicht und die Ausdauer trainiert werden. Somit kann das Training eine optimale Vorbeugung von körperlichen Beschwerden sein, die das Nerven- und Muskelsystem betreffen.

Kursbeginn: **Donnerstag, 21. März 2019, 9:30 bis 10:30 Uhr**; Kursdauer: 10 Termine

Veranstaltungstermine

Montag: 11. Februar

09:00 Uhr – Yoga auf dem Stuhl I

10:15 Uhr – Yoga auf dem Stuhl II

Dienstag: 12. Februar

09:00 Uhr – Sturzprävention I

10:15 Uhr – Sturzprävention II

16:00 Uhr – Offenes Singen der Weststadtlerchen

Mittwoch, 13. Februar

14:00 Uhr – Boule „Die Westler“ Entenseepark

Donnerstag: 14. Februar

09:00 Uhr – Sturzprävention III

14:00 Uhr – Offener Treff

Die Veranstaltungen finden, wenn nichts anderes angegeben ist, im Bürgertreff im Fürstenberg, statt.
Beratung, Anmeldung und Information: Donnerstags von 10:00 bis 11:00 Uhr persönlich im *senior*Treff
Ettlingen-West, im Fürstenberg, Ahornweg 89.

Bitte unter Rubrik:

Aus den Stadtteilen

Stadtteil Bruchhausen

seniorTreff im Rathaus Bruchhausen

Regelmäßige Veranstaltungen:

Boule

montags von 14 bis 16 Uhr und mittwochs von 14 bis 16 Uhr auf dem Bouleplatz an der Fère-Champenoise-Straße

Skat

dienstags von 14 bis 16 Uhr

Sturzprävention

dienstags von 9 bis 10 Uhr

Gestalten mit Ton

jeden 1. Dienstag im Monat um 9:30 Uhr in der Werkstatt Baum

Gehirnjogging

vierzehntägig, donnerstags um 9:30 Uhr jeweils in den ungeraden Kalenderwochen

Geschichtskreis

einmal im Monat, donnerstags von 15:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Wenn kein anderer Ort angegeben ist, finden die Veranstaltungen im Rathaus Bruchhausen statt. **Anmeldung und Information:** Ortsverwaltung Bruchhausen, donnerstags 9:30 bis 11:00 Uhr, Telefon 9211.

Bitte unter Rubrik:

Aus den Stadtteilen

Stadtteil Schöllbronn

Generation Ü50 / *senior*Treff Schöllbronn

Freitag, 08. Februar

15:00 Uhr – **Yoga auf dem Stuhl** – im Pfarrsaal neben der Kirche

Für Menschen, die aus Alters- oder anderen Gründen nicht mehr auf der Matte üben können/wollen. Anfänger jederzeit willkommen. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen. Anmeldung **ist** erforderlich.

Montag, 11. Februar

14.30 Uhr – 17.00 Uhr – **Handarbeiten**

In geselliger Runde werden Handarbeiten gefertigt, die nach Fertigstellung an eine soziale Einrichtung weitergegeben werden. Mitstricker/innen sind willkommen.

Wollspenden werden jederzeit gerne entgegengenommen.

Dienstag, 12. Februar

09:30 Uhr – **Stabil und mobil im Alter** (Pfarrsaal/Untergeschoss)

Anleitung und Training zur körperlichen Beweglichkeit und Sturzvermeidung in Anlehnung an das Übungsprogramm der AOK. Eine Anmeldung **ist** erforderlich.

Die Veranstaltungen finden, wenn kein anderer Ort angegeben ist, im Lesesaal, Weierer Straße 2, statt.

Anmeldung und weitere Information:

Ortsverwaltung Schöllbronn, Tel. 07243 2416, oder bei G. Marschar, Tel. 07243 219014, E-Mail: gerhard1939@t-online.de

Bitte unter Rubrik:

Aus den
Stadtteilen

Stadtteil Spessart

***senior*Treff im Rathaus Spessart**

Veranstaltungshinweise

Wandergruppe

Dienstag, 26. Februar 2019 wandern wir von Völkersbach nach Bernbach. Dort wird im „Bären“ eingekehrt. Busabfahrt am Brännäckerweg ist um **10:00** Uhr.

Veranstaltungstermine

Montag, 11. Februar

09:00 Uhr – Qigong im Vereinsheim

09:30 Uhr – Sturzprävention im Rathaus

14:00 Uhr – Spielenachmittag

Donnerstag, 14. Februar

08:30 Uhr – Fit durch Bewegung im Rathaus

09:00 Uhr – Qigong im Vereinsheim

Anmeldung und weitere Informationen:

Ortsverwaltung Spessart, Tel. 2286, oder bei Hannelore Weber, Tel. 29922.