

Begegnungszentrum am Klösterle

Veranstaltungskalender vom 15. Feb. 2019 bis 21. Februar 2019

Freitag, 15. Februar 2019	
09:30 Uhr	Sturzprävention
09:33 Uhr	Hobby-Radler "Große Tour" wandern , Treff Bahnhof Ettlingen Stadt
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
15:00 Uhr	Stammtisch der Seniorenbeiräte

Montag, 18. 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: Homebanking
10:15 Uhr	West: Yoga auf dem Stuhl II
11:00 Uhr	Spessart: Schach - im Rathaus
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
14:30 Uhr	Bridge
17:00 Uhr	Line Dance Gruppe "Old Folks" - Übungsabend

Dienstag, 19. 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 1
10:00 Uhr	Hobbyradler "Rennrad" - Treff: Haltestelle Horbachpark
10:00 Uhr	Computertreff: Internet und E-Mail
10:00 Uhr	Schach "Die Denker"
10:15 Uhr	West: Sturzprävention II
10:49 Uhr	Mit "Karte-ab-65" nach Pforzheim - Abfahrt: Bahnhof Ettlingen Stadt
11:00 Uhr	Literaturkreis
14:00 Uhr	Bruchhausen: Skat
14:00 Uhr	Boule-Gruppe 1 - Wasen
14:00 Uhr	Boule-Gruppe 2 - Neuwiesenreben
15:45 Uhr	Französisch 50plus
16:00 Uhr	West: Offenes Singen der Weststadlerchen
17:00 Uhr	"Intermezzo" Orchesterproben

Mittwoch, 20. 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	Computertreff: PC-Workshopleiter-Treffen
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
15:00 Uhr	Flöten-Ensemble
15:00 Uhr	Spitzner Seniorentreff
18:00 Uhr	"Graue Zellen" Theaterproben

Donnerstag, 21. Februar 2019	
08:30 Uhr	Spessart: Fit durch Bewegung
09:00 Uhr	Spessart: Qigong im Vereinsheim
09:00 Uhr	West: Sturzprävention III
10:00 Uhr	Computertreff: Smartphone mit Google Android 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	"Romme Joker"
14:00 Uhr	Boule-Gruppe 3 - Wasen
14:30 Uhr	BINOKEL
16:00 Uhr	Sprechstunde des VdK Ettlingen bis 18 Uhr

Freitag, 22. Februar 2019	
09:30 Uhr	Sturzprävention
10:00 Uhr	Computertreff: Verbindung PC und Smartphone, Nutzung Filemanager
10:45 Uhr	Yoga auf dem Stuhl
14:00 Uhr	Interessengruppe "Aktien"
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 Schreibarbeiten, Ausfüllen von Formularen und Anträgen sowie kleinere Handreichungen im Haushalt) braucht, kann sich persönlich oder telefonisch (07243 101524) an das Begegnungszentrum wenden.

Veranstaltungstermine

Freitag, 15. Februar

09:30 Uhr – Sturzprävention

09:33 Uhr – Hobby-Radler „Große Tour“ wandern, Treff: Bahnhof Ettlingen Stadt

10:45 Uhr – Yoga auf dem Stuhl

15:00 Uhr – Stammtisch der Seniorenbeiräte

Montag, 18. Februar

13:00 Uhr – Tischtennis „Wirbelwind“ - Kaserne

14:00 Uhr – Mundorgelspieler

14:00 Uhr – Handarbeitstreff

14:00 Uhr – Skat

14:30 Uhr – Bridge

17:00 Uhr – Line Dance Gruppe „Old Folks“ - Übungsabend

Dienstag, 19. Februar

- 09:30 Uhr – Gedächtnistraining 1
- 10:00 Uhr – Hobby-Radler „Rennrad“ – Treff: Haltestelle Horbachpark
- 10:00 Uhr – Schach „Die Denker“
- 10:49 Uhr – „Karte-ab-65“ nach Pforzheim, Abfahrt: Bahnhof Ettlingen Stadt
- 11:00 Uhr - Literaturkreis
- 14:00 Uhr – Boule-Gruppe 1 – Wasen
- 14:00 Uhr – Boule-Gruppe 2 – Neuwiesenreben
- 15:45 Uhr – Französisch 50plus
- 17:00 Uhr – „Intermezzo“ – Orchesterproben

Mittwoch, 20. Februar

- 09:30 Uhr – Gymnastik 1 – DRK
- 10:00 Uhr – Englisch „Anyway“
- 10:00 Uhr – Englisch „ Refresher“
- 10:45 Uhr – Gymnastik 2 -DRK
- 14:00 Uhr - Acrylmalen
- 14:30 Uhr – Doppelkopf
- 15:00 Uhr – Flötenensemble
- 15:00 Uhr – Spitzner Seniorentreff
- 18:00 Uhr – „Graue Zellen“, Theaterproben

Donnerstag, 21. 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 – BINOKEL

Computer-Workshops

Freitag, 15. Februar - PC-Grundwissen für Einsteiger

Montag, 18. Februar – Homebanking

Dienstag, 19. Februar – Internet und E-Mail

Mittwoch, 20. Februar – PC-Workshopleiter-Treffen

Donnerstag, 21. Februar – Smartphone mit Google Android 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.

„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.

Erben und Vererben

Der Generationsberater der Volksbank Ettlingen, Bernfried Schneider, wird am **Freitag, 15. März um 14:30 Uhr** im Begegnungszentrum über Konzepte der Vermögensübergabe und unterschiedliche Vollmachtsregelungen informieren. Die Teilnehmer erhalten ausführliche Unterlagen zu diesem Thema. Anmeldung ist unbedingt erforderlich, persönlich oder unter der Telefon-Nr. 07243 101 -524.

Tierfreunde

Die nächste Wanderung mit Hunden ist am **Mittwoch, 13. März um 10 Uhr**. Nähere Einzelheiten erfahren Sie in der nächsten Ausgabe oder an der Rezeption des Begegnungszentrums.

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

Acryl-Malen

Die Malgruppe hat noch Plätze frei. Es treffen sich Interessierte des Acryl-Malens **mittwochs von 14 bis 18 Uhr** bis im Begegnungszentrum, um im Kreise von Gleichgesinnten ihr Hobby auszuüben. Malmittel sind selbst mitzubringen. Die Anmeldung erfolgt an der Rezeption des Begegnungszentrums. Bitte Rücksprache bei Frau Bongards, Tel.: 07243 65522 halten.

seniorTreff Ettlingen-West**Veranstaltungstermine****Montag: 18. Februar**

09:00 Uhr – Yoga auf dem Stuhl I

10:15 Uhr – Yoga auf dem Stuhl II

Dienstag: 19. Februar

09:00 Uhr – Sturzprävention I

10:15 Uhr – Sturzprävention II

16:00 Uhr – Offenes Singen der Weststadtlerchen

Mittwoch, 20. Februar

14:00 Uhr – Boule „Die Westler“ Entenseepark

Donnerstag: 21. 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

Veranstaltungstermine

Freitag, 15 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.

Dienstag, 19. 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, 18. Februar

09:00 Uhr – Qigong im Vereinsheim

09:30 Uhr – Sturzprävention im Rathaus

11:00 Uhr – Schach

Donnerstag, 21. 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.