



# Seniorenforum

der Stadt Weilheim an der Teck

Programm Oktober 2022 bis April 2023



**Mehr Infos unter**  
[www.weilheim-teck.de/seniorenforum](http://www.weilheim-teck.de/seniorenforum)

**Stadt Weilheim**  
Marktplatz 6  
73235 Weilheim a. d. Teck  
Telefon: 07023 106-0  
Telefax: 07023 106-146  
[www.weilheim-teck.de](http://www.weilheim-teck.de)

## **Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger!**

Die Neuauflage des Programmhefts des Weilheimer Seniorenforums liegt vor Ihnen. Eine Neuauflage die zugleich mit einem neuen, übersichtlichen Erscheinungsbild einhergeht.

Vor allem aber freue ich mich außerordentlich, dass die Gruppen nach gut drei Jahren pandemiebedingter Pause so aktiv sind und wir wieder ein vielseitiges Programm auf die Beine gestellt haben. Jetzt soll es endlich wieder richtig los gehen mit viel frischem Wind und großartigem Elan aller Mitwirkenden.

Das Weilheimer Seniorenforum hat sich seit seiner Gründung ganz hervorragend entwickelt. Zahlreiche Ehrenamtliche organisieren Treffen und Ausflüge für Gleichgesinnte und engagieren sich so für ein lebendiges Umfeld der älter werdenden Generation.

Mit seinem Angebot ist das Weilheimer Seniorenforum ein wesentlicher Bestandteil des Miteinanders älterer Menschen in unserer schönen Stadt und darüber hinaus ein Ausdruck gelebter Solidarität.

Nun wünsche ich allen Organisatoren ein gutes Gelingen ihrer Veranstaltungen und Ausflüge sowie allen Teilnehmenden viele gesellige und freudvolle Begegnungen.

Ihr



Johannes Züfle  
Bürgermeister



Wir vom Weilheimer Seniorenforum ergänzen die Angebote der Vereine für Senioren jeden Alters und haben wieder ein buntes generationsübergreifendes Programm an einmaligen und regelmäßig stattfindenden Veranstaltungen zusammengestellt.

Gerne möchten wir nach fast drei Jahren Auszeit aufgrund der Corona-Hochzeiten jetzt mit einem Neuanfang starten und rufen alle Weilheimerinnen und Weilheimer ab etwa 60 Jahren herzlich zum Kommen und Mitmachen auf!

Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihr Hobby mit anderen zu teilen oder neue ungeahnte Talente an sich zu entdecken. Probieren Sie auch mal etwas Neues aus und nehmen Sie gleich Bekannte, Verwandte oder Nachbarn mit unter Ihren Arm.

Wir sind für jegliche ehrenamtliche Mithilfe dankbar und möchten Sie ermutigen, uns mit Ihren Kenntnissen und Fähigkeiten zu unterstützen – für einige Gruppen brauchen wir dringend jemanden, die/der die Organisation übernimmt. Melden Sie sich einfach bei uns, wenn Sie tatkräftig werden wollen.

Treten Sie aber auch gerne an uns heran, wenn Sie einen Wunsch oder nur den kleinsten Funken einer Idee haben, gemeinsam können wir daraus vielleicht die eine oder andere neue Veranstaltung ins Leben rufen.




Es interessiert uns, was Sie gerne einmal machen möchten, welches Hobby Sie gerne mit anderen teilen würden, was Sie sehen oder besichtigen möchten oder auch was schon lange nötig wäre, um älteren Bürgerinnen und Bürgern das Leben in Weilheim zu erleichtern.

Wir freuen uns auf Ihre Anregungen und Ihren Besuch!


Es grüßen Sie herzlich  
die Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter  
des Weilheimer Seniorenforums


Name	Gruppe/Funktion / E-Mail	Telefon
Günter Bauer	Rat und Tat	32 34
Bernhard Braun	Rat und Tat	81 35
Lilo Drexler	LandFrauenverein, Sonntagscafé	58 00
Adelheid Epple	Singen was gefällt	65 52
Dagmar Haubensak	Gesprächskreis Englisch	74 17 28
Eva Haußmann	Bürgertreff am Mittwoch, Malwerkstatt	90 95 12
Matthias Hennig, Pfarrer	Evangelische Kirchengemeinde	90 97 36
Erika Jahke	Soz. Bürgerfahrdienst, Kraft- & Balance- Training, Gedächtnistraining	23 44
Fatma Kisa	Muslimische Frauengruppe International	89 65
Siegfried Lehmann	Radlergruppe	86 18
Jürgen Leinbach	Aktiver Nachmittag Hepsisau	27 42
Dr. Peter Leusing	Lese-Gesprächs-Zirkel peter.leusing@googlemail.com	
Ingeborg Mack	Katholische Kirchengemeinde	39 16
Albrecht Narr	Soz. Bürgerfahrdienst	64 33
Renate Schmid	Gemütlicher Kaffeenachmittag Hepsisau	58 83
Bernfried Schubert	Tanzkreis	66 17
Erika Schultheiss	Evang. Kirchengemeinde Hepsisau, Rheumaliga	65 33
Johannes Züfle	Stadt Weilheim, Bürgermeister j.zuefle@weilheim-teck.de	106-102
Stefanie Halmel	Stadt Weilheim, Senioren- und Inklusi- onsarbeit / s.halmel@weilheim-teck.de	106-103


**Einmalige Veranstaltungen**


	<b>Beisammensein</b>	
	Zwiebelkuachafescht	8
	Musik und Unterhaltung mit Wolfgang Schölzel	9
	Feiern in der Vorweihnachtszeit	10
	<b>Veranstaltung</b>	
	Präventionsvortrag der Polizei	11
	Nachtwächter-Führung	12
	<b>Ausflug</b>	
	Weihnachtsmärkte besuchen	13
	Neujahrskonzert in Ulm	14
	Busfahrt zum Osterbrunnen und Stahlriesen	15

**Regelmäßige Treffen**

	<b>Beisammensein</b>	
	Sonntagscafé	16
	Café Lebenslust	17
	Bürgertreff am Mittwoch	18
	Hepsisau: Aktiver Nachmittag in Gemeinschaft	19
	Hepsisau: Gemütlicher Kaffeenachmittag	19
	Muslimische Frauengruppe International	19

	<b>Bewegung</b>	
	Tanzkreis	20
	Nordic Walking	21
	Radlergruppe	22
	Kraft- und Balance-Training	23
	Soziales Netz Raum Weilheim: B.U.S.	24

	<b>Hobby</b>	
	Malwerkstatt	25
	Gedächtnistraining	26
	Singen was gefällt	27
	Gesprächskreis Englisch	28
	Spiele-Nachmittag	29
	Lese-Gesprächs-Zirkel	30

	<b>Unterstützung</b>	
	Computer-Hilfe	31
	Sozialer Bürgerfahrdienst – Bürgerbus	32
	Rat und Tat: Senioren helfen Senioren	34
	Soziales Netz Raum Weilheim: Lust auf Engagement	35
	Soziales Netz Raum Weilheim: Beratungsstelle	36

	<b>Weitere Angebote</b>	37
---	-------------------------	----

**Donnerstag**  
**20.10.22**

**Uhrzeit**  
ab 14.30 Uhr

**Ort**  
Katholisches  
Gemeinde-  
haus,  
Friedhofstraße

## Zwiebelkuachafescht

Essen Sie gerne Zwiebelkuchen, dann sind Sie ganz herzlich eingeladen zum „Zwiebelkuachafescht“. Zum Zwiebelkuchen gibt es selbstverständlich auch neuen Wein oder Most und alkoholfreie Getränke dazu.

Sie sehen, für Essen und Trinken ist gut gesorgt, Sie brauchen also nur gute Laune mitbringen. Wir freuen uns, wenn wir Sie beim Zwiebelkuachafescht begrüßen dürfen.

**Ansprechpartnerin:**  
Ingeborg Mack, Telefon: 39 16

**Donnerstag**  
**09.03.23**

**Uhrzeit**  
14.30 Uhr

**Ort**  
Evangelisches  
Gemeindehaus

## Musik und Unterhaltung mit Wolfgang Schölzel

Gemütlich bei Kaffee und Gebäck zusammensitzen und dem musikalischen Unterhaltungsprogramm von Musiker und Sänger Wolfgang Schölzeln folgen – dazu sind Sie herzlich eingeladen.

Mit Musik aus den Bereichen Pop, Rock, 60, 70, 80, 90, Schlager, Oldies, Hits, volkstümliche Musik, Tanzmusik und Tischmusik verwöhnt der Alleinunterhalter seine Gäste. Ein außergewöhnlich breites Repertoire, verbunden mit erstklassigem Gesang zeichnet den Musiker aus.

Für Kaffee, Kaltgetränke und Gebäck ist gesorgt. Der Eintritt beträgt 5 Euro. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

**Ansprechpartnerin:**  
Stefanie Halmel, Telefon: 106-103

**Dienstag**  
**13.12.22**

## Feiern in der Vorweihnachtszeit

**Uhrzeit**  
14.30 Uhr

**Evangelische Kirchengemeinde:**

**Ort**  
Gemeindezentrum  
Egelsberg

Nachmittag zum Advent mit Pfarrer Hennig und anderen sowie Kaffee und weihnachtlichem Gebäck.

**Ansprechpartner:**  
Pfarrer Matthias Hennig, Telefon: 90 97 36

**Donnerstag**  
**15.12.22**

## Feiern in der Vorweihnachtszeit

**Uhrzeit**  
14.30 Uhr

**Katholische Kirchengemeinde:**

**Ort**  
Katholisches Gemeindehaus,  
Friedhofstraße

Besinnliche Adventsfeier mit Pfarrer Martin und weihnachtlichen Darbietungen, gemeinsamen Singen, Kaffee und selbstgebackenem Kuchen.

**Ansprechpartnerin:**  
Ingeborg Mack, Telefon: 39 16

**Dienstag**  
**07.02.23**

## Präventionsvortrag

**Uhrzeit**  
15.00-16.30 Uhr

**„Tipps & Tricks zum Schutz gegen Diebe und Betrüger“**

**Ort**  
Ratssaal,  
Rathaus  
Weilheim

Täglich liest und hört man von Einbrüchen, Taschendiebstählen und Abzocke am Telefon. Nicht immer kann man die Absichten der Täter von vornherein durchschauen und kann deshalb schneller Opfer werden als gedacht. Wie schützt man sich vor Dieben und Enkeltrickbetrügern? Dazu sollte man die Maschen und Tricks der Täter kennen.

Die Referenten der Prävention des Polizeipräsidiums Reutlingen, Ralf Brenner und Jochen Hagenlocher, werden auf die Arbeitsweisen der Täter und auf Möglichkeiten der Vorbeugung zu den Themen „Betrug am Telefon – Falscher Polizeibeamter, Schockanruf und Enkeltrick“ und „Zugangskontrollen an der Haus-/Wohnungstüre“ sowie „10 goldene Regeln für ein sicheres Zuhause“ eingehen.

Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

**Ansprechpartnerin:**  
Stefanie Halmel, Telefon: 106-103

**Genauere Infos werden im Mitteilungsblatt bekannt gegeben.**

## Nachwächter-Führung

Im März können Sie zusammen mit dem Nachwächter wieder eine interessante Wanderung durch das Weilheimer Städte erleben.

Start der Führung wird auf dem Marktplatz vor dem Rathaus sein. Das genaue Datum für diese Nachtwanderung richtet sich nach den Wetterausichten und wird rechtzeitig im Mitteilungsblatt bekannt gegeben. Zum Abschluss kann noch gerne mit in eine „städtische Kneipe“ eingekehrt werden.

**Ansprechpartner:**  
Siegfried Lehmann, Telefon: 86 18

**Freitag**  
**02.12.22**

**Abfahrt**  
8.00 Uhr

## Weihnachtsmärkte besuchen in Nördlingen und Bäldeschweige

Gegen 10.00 Uhr wollen wir in Nördlingen durch die Altstadt mit dem 90 m hohen Daniel oder entlang der Stadtmauer bummeln. Die Marktstände öffnen um 11.00 Uhr.

Gegen 13.30 Uhr fahren wir ins Donauried zum bäuerlichen Weihnachtsmarkt nach Bäldeschweige. Über 60 Privatpersonen und Handwerker laden dort zum Bummeln auf dem Hofgelände und in die Tierställe ein. Gegen 20.00 Uhr wollen wir wieder daheim sein

**Ansprechpartner:**  
Siegfried Lehmann, Telefon: 86 18

**Genauere Infos werden im Mitteilungsblatt bekannt gegeben.**

## Neujahrskonzert in Ulm

Auch für das kommende Jahr organisiert der „Bürgertreff am Mittwoch“ wieder den Besuch eines Neujahrskonzertes im Rahmen des Seniorenforums.

Die Anreise zu diesem Konzert nach Ulm erfolgt mit einem Bus. Sobald die Preise dafür feststehen, wird dies im Mitteilungsblatt bekannt gegeben.

Ihre Anmeldung nimmt wieder gerne das Bürgerbüro entweder persönlich oder per Telefon 106-0 entgegen.

**Ansprechpartnerin:**  
Eva Haußmann, Telefon: 90 95 12

**Dienstag**  
**04.04.23**  
**bis Donnerstag**  
**06.04.23**

## Busfahrt zum Osterbrunnen und Stahlriesen

In der Woche vor Ostern fahren wir zuerst nach Nürnberg. Wir bummeln von der Burg in die Altstadt mit dem Marktbrunnen. Am Nachmittag besuchen wir die Ostereierausstellung in der Kaiserpfalz in Forchheim. Wir bestaunen die schönsten und größten Brunnen in Bieberbach, Heiligenstadt und im Trubachtal. In Gößweinstein unter der Burg neben der Basilika übernachten wir im Hotel Stern.

Wir bestaunen im Deutschen Dampflok-Museum die Stahlriesen, schlendern mit dem Brauereischorsch durch Kulmbach oder gondeln, bei schönem Wetter, hinauf auf den Ochsenkopf.

Die Heimreise unterbrechen wir in Pfedelbach bei einem Winzer bei Wein und Winzerteller.

Vielleicht können wir auch unsere Fahrräder schon mitnehmen. 2022 wäre das ideal gewesen.

**Ansprechpartner:**  
Siegfried Lehmann, Telefon: 86 18



**sonntags**

## Sonntagscafé

**Uhrzeit**

14.30-16.30 Uhr

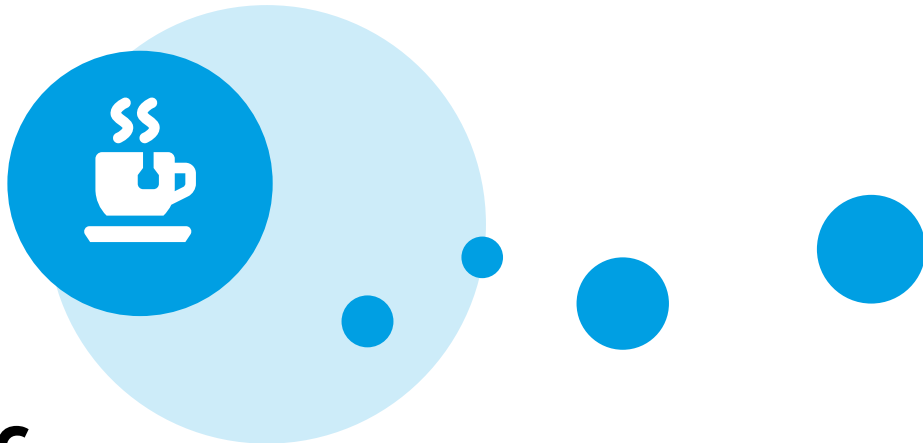
**Ort**

Haus  
Kalixtenberg

Jeden Sonntag haben Gäste, Bewohner und Angehörige im Haus Kalixtenberg in Weilheim die Möglichkeit, es sich in gemütlicher Atmosphäre gut gehen zu lassen. Ihnen werden neben Kaffee, Tee oder auch sonstigen Getränken zusätzlich auch Kuchen zu günstigen Preisen angeboten. Die Einrichtung dieses „Sonntagscafés“ ist möglich, weil im Sommer die schöne Gartenterrasse und ansonsten andere Räumlichkeiten im Seniorenzentrum „Kalixtenberg“ für Jedermann zur Verfügung gestellt werden kann und da viele Ehrenamtliche zur Betreuung des Treffpunktes gefunden werden konnten.

**Ansprechpartnerin:**  
Lilo Drexler, Telefon: 58 00

**ACHTUNG:**  
Findet aktuell nicht statt – der Neustart wird im Mitteilungsblatt bekannt gegeben.



**donnerstags**

**Soziales Netz Raum Weilheim:**

## Café Lebenslust

**Uhrzeit**

14.15-17.15 Uhr

**Ort**

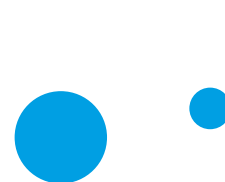
Haus Albblick

Lachen – Singen – Bewegen – Erzählen – Kaffee – Kuchen. Geselligkeit außerhalb des gewohnten Alltags ist auch für Menschen mit demenziellen Veränderungen eine Bereicherung. Zuwendung und Wertschätzung in einem größeren Kreis fördern die emotionale Stabilität und machen Freude.

An diesem Nachmittag werden geistige, physische und soziale Fähigkeiten durch individuelle Anregungen gefördert und bleiben so länger erhalten. Gleichzeitig gewinnen pflegende und betreuende Angehörige Zeit, ihre eigenen Kräfte wieder zu stärken.

Für Gäste die nicht von ihren Angehörigen gebracht werden können wird ein Fahrdienst angeboten. Die Kosten für das „Café Lebenslust“ können mit der Pflegekasse abgerechnet werden.

**Ansprechpartnerin:**  
Soziales Netz Raum Weilheim e. V.  
Rosemarie Bühler, Telefon: 7 43 30 77,  
E-Mail: [info@soziales-netz-weilheim.de](mailto:info@soziales-netz-weilheim.de)



**mittwochs  
ungerade  
Wochen**

**Uhrzeit**  
ab 14.30 Uhr

**Ort**  
Bürgerhaus,  
Mörikestube

## Bürgertreff am Mittwoch

Im zweiwöchigen Rhythmus können Sie immer mittwochs nachmittags dieses (barrierefreie) Angebot wahrnehmen und sich in geselliger Runde bei einem Gläschen Wein oder bei einer Tasse Kaffee und Gebäck zu lebhaften Gesprächen, Vorträgen, Ausflügen oder musikalischer Unterhaltungen in ungezwungener Atmosphäre treffen und diese Stunden Ihres Alltags bereichern.

Das Team des „Bürgertreffs“ freut sich stets auf viele Gäste. In der Regel finden die Treffen immer in den ungeraden Wochen statt. Die genauen Termine und Hinweise zum Programm entnehmen Sie dennoch bitte dem wöchentlich erscheinenden amtlichen Mitteilungsblatt der Stadt Weilheim unter dem Veranstaltungskalender des Seniorenforums.

Bei Fragen und Anregungen zu den Angeboten des Bürgertreffs am Mittwoch, wenden Sie sich bitte an Eva Haußmann.

**Ansprechpartnerin:**  
Eva Haußmann, Telefon: 90 95 12

**jeden  
3. Mittwoch  
im Monat**

**Uhrzeit**  
14.00-18.00 Uhr

**Ort**  
Rathaus  
Hepsisau,  
Bürgerstube

## Hepsisau: Aktiver Nachmittag in Gemeinschaft

**Ansprechpartner:**  
Jürgen Leinbach, Telefon: 27 42

**jeden letzten  
Montag im  
Monat**

**Uhrzeit**  
ab 14.30 Uhr

**Ort**  
Rathaus  
Hepsisau,  
Bürgerstube

## Hepsisau: Gemütlicher Kaffeenachmittag

**Ansprechpartnerin:**  
Renate Schmid, Telefon: 58 83

**mittwochs  
ungerade  
Wochen**

**Uhrzeit**  
19.00-21.00 Uhr

**Ort**  
Bürgerhaus,  
Hölderlinstube

## Muslimische Frauengruppe International

**Ansprechpartnerin:**  
Fatma Kisa, Telefon: 89 65

**freitags****Uhrzeit**  
19.30 Uhr**Ort**  
Bürgerhaus,  
Mörikestube

## Tanzkreis: Tanzen macht Spaß

Cha-Cha-Cha, Foxtrott, Tango, Rumba, Walzer – diese Tänze wurden irgendwann einmal gelernt und dann vergessen. Dies ist eigentlich schade! Aufgefrischt werden diese Kenntnisse in unserem Tanzkreis unter kundiger Leitung, aber ohne ein vorgegebenes Programm und ohne jeglichen Zeitdruck. Wir können noch Verstärkung von bis zu drei Paaren aufnehmen und freuen uns über neue Paare ab 30 Jahren, die mittanzen!

**Ansprechpartner:**  
Bernfried Schubert, Telefon: 66 17  
Rainer Metzger, Telefon: 87 15

**montags und  
donnerstags****Uhrzeit**  
Sommer:  
8.30 Uhr  
Winter:  
9.00 Uhr**Treffpunkt**  
Parkplatz beim  
Trimm-Dich-  
Pfad Nabern

## Nordic Walking: Mach mit bleib fit

**Fit durch Walking / Nordic Walking**

Nordic Walking ist für Sportler ebenso geeignet wie für untrainierte Menschen. Der Vorteil ist, dass durch den Einsatz von Stöcken zusätzlich die Muskulatur des Oberkörpers beansprucht wird. Die „Gehstrecke“ ist der Leistungsfähigkeit der Teilnehmer/innen angepasst, die Gehzeit beträgt ca. eine Stunde. Im Sommer (Mai bis September) starten wir um 8.30 Uhr. In den Wintermonaten (Oktober bis April) ist der Startzeitpunkt 9.00 Uhr. Bei Temperaturen unter 7 Grad findet nichts statt.

Haben Sie Lust bekommen? Dann kommen Sie doch einfach zum Trimm-Dich-Pfad. Wir sind bei – fast – jedem Wetter da. Bei Fragen ist Ingeborg Mack gerne für Sie da.

**Ansprechpartnerin:**  
Ingeborg Mack, Telefon: 39 16

**montags  
ungerade  
Wochen**

## Radlergruppe: Fit durch Radeln

**Uhrzeit**  
14.00 Uhr

**Ort**  
Bürgerhaus

Alleine Rad fahren macht keinen großen Spaß und ist auch nicht ungefährlich. Deshalb laden wir Sie ein, mit uns zusammen kleine und größere Rad-touren und Rad-/ Wanderreisen zu machen. Die „Tourenpläne“ werden gemeinsam festgelegt und bei sehr schlechtem Wetter gibt es ein „Ersatz-programm“.

Auch die Geselligkeit kommt nicht zu kurz, denn eine Einkehr ist immer eingeplant und ab und zu eine fröhliche „Hocketse“. Wenn Sie mitradeln möchten oder weitere Informationen wünschen, wenden Sie sich bitte an Siegfried Lehmann.

Die Radlergruppe sucht einen Nachfolger für Siegfried Lehmann, der die Organisation der Gruppe ab Sommer 2023 abgeben möchte. Wer Interesse hat, spricht ihn bitte einfach direkt an.

**Ansprechpartner:**  
Siegfried Lehmann, Telefon: 86 18

**freitags**

## Kraft- und Balance-Training

**Uhrzeit**  
9.30-10.30 Uhr

**Ort**  
Feuerwehrhaus

Die neue Art der Sturzprophylaxe für Ältere. Da ab der Lebensmitte ein allmählicher Abbau von Muskelleistung und Balance eintritt, ist für den Erhalt von Mobilität und Alltagsfitness das Halten oder die Verbesserung dieser Fähigkeiten von entscheidender Bedeutung.

Bei Interesse an der Teilnahme ist eine Voranmel-dung bei Erika Jahke erforderlich.

**Ansprechpartnerin:**  
Erika Jahke, Telefon: 23 44

**montags****Uhrzeit**  
9.30 Uhr**Ort**  
Marktplatz**Soziales Netz Raum Weilheim:**

## B.U.S – Bewegung-Unterhaltung-Spaß

B.U.S. ist ein Bewegungsangebot für ältere Menschen. Es ist auch für diejenigen geeignet die sich bisher zu „unsportlich“ fühlten und deshalb an bestehenden Angeboten nicht teilgenommen haben.

Anmeldung, Sportkleidung oder besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auch wer körperliche Einschränkungen hat kann teilnehmen. Die Teilnahme ist außerdem kostenfrei.

Im Vordergrund stehen die für jedes Alter geeigneten Bewegungsübungen „5 Esslinger“. Dabei handelt es sich um spezielle Übungen mit denen Balance, Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Schnelligkeit trainiert werden und die zur Gesunderhaltung beitragen. Gleichzeitig sollen die Übungen helfen, Stürze zu vermeiden.

Im Mittelpunkt stehen vor allem Spaß an Bewegung, Geselligkeit und Freude am gemeinsamen Tun.

**Ansprechpartnerin:**  
Soziales Netz Raum Weilheim e. V.  
Rosemarie Bühler, Telefon: 7 43 30 77,  
E-Mail: [info@soziales-netz-weilheim.de](mailto:info@soziales-netz-weilheim.de)

## Malwerkstatt: Gemeinsam Kreativ

**montags  
gerade  
Wochen****Uhrzeit**  
14.00 Uhr**Ort**  
Bürgerhaus,  
Mörikestube

Dieses Angebot richtet sich an kunsthandwerklich interessierte und kreative Damen und Herren, die gerne einmal selbst den Umgang mit Pinsel und Farbe kennen lernen und ausprobieren möchten. Sie werden überrascht sein, wie viel Spaß und Freude schon die ersten Versuche bereiten. Bisherige Teilnehmer/innen können Ihnen dies sicher bestätigen.

Willkommen sind alle, egal ob Sie bisher keine oder vielleicht schon bessere Erfahrungen damit gesammelt haben. Angeleitet und unterstützt werden Sie dabei von Eva Haußmann. Selbstverständlich sind auch „Nicht-Senioren in der Malwerkstatt“ herzlich willkommen.

Terminänderungen werden im Mitteilungsblatt bekannt gegeben.

Wenn Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich gerne an Eva Haußmann.

**Ansprechpartnerin:**  
Eva Haußmann, Telefon: 90 95 12

**dienstags**

## Gedächtnistraining

**Start**

18.10.2022

**Uhrzeit**

9.30-10.30 Uhr

**Ort**Bürgerhaus,  
Mörikestube

Knoten im Taschentuch? – „Heiteres Gedächtnistraining“ ist wirkungsvoller! Wir bieten Ihnen die Möglichkeit Ihr Gedächtnis spielend zu trainieren [barrierefrei zu erreichen].

Sie erfahren, warum Ihr Gedächtnis Sie manchmal im Stich lässt und was Sie selbst mit spielerischen Übungen für ein besseres Gedächtnis tun können. Dazu werden „Merkhilfen“ erarbeitet, damit Sie ohne Probleme, zum Beispiel Ihre Brille oder Schlüssel immer finden.

Weitere „Hilfen“, die den Alltag erleichtern: Logisches Denken (für Telefonnummern, Namen) Wahrnehmung schulen, Wortfindungs- und Konzentrationsübungen Reaktionsfähigkeit verbessern.

Wenn wir diese kognitiven Funktionen nicht ständig im Alltag trainieren, können sie verloren gehen. Daher werden sie mit ganz unterschiedlichen, leichten Übungen trainiert.

Bei Interesse an der Teilnahme ist eine Voranmeldung bei Erika Jahke erforderlich.

**Ansprechpartnerin:**

Erika Jahke, Telefon: 23 44

**jeden  
3. Dienstag  
im Monat****Uhrzeit**

14.30 Uhr

**Ort**Bürgerhaus,  
Hölderlinstube

## Singen was gefällt

Radio, Fernsehen - den ganzen Tag über können wir Musik hören, und so kommt „selbst singen“ ganz aus der Mode. Wenn Sie – wie wir – der Meinung sind, dass dies eigentlich schade ist, laden wir Sie herzlich ein, mit uns etwas dagegen zu tun. Wir wollen keine schwierigen mehrstimmigen Chorlieder singen, auch keine Arien, sondern einfach die alten Volkslieder und Schlager wieder aus der Versenkung holen, einfach nur „Singen was gefällt“. Dazu laden wir alle, die gerne singen und musizieren herzlich ein. Übrigens: Singen stärkt die Abwehrkräfte, ist ein gutes Gedächtnistraining und macht auch noch viel Spaß.

Für die Sing-Gruppe suchen wir Unterstützung für Adelheid Epple, die/der sie auch einmal vertreten und die Organisation der Gruppe auch langfristig übernehmen kann. Bei Interesse sprechen Sie sie gerne einfach an.

Alle, die mit ihrem Musikinstrument mitspielen möchten, melden sich bitte per E-Mail bei Adelheid Epple (kartographie.epple@t-online.de) an. Sie erhalten das Programm zum Üben vorab.

Wenn Sie noch weitere Fragen haben oder zusätzliche Informationen wünschen, wenden Sie sich bitte an Adelheid Epple. Das Sing-Treffen findet jeweils gemäß aktueller Corona-Auflagen statt.

**Ansprechpartnerin:**

Adelheid Epple, Telefon: 65 52

**donnerstags  
ungerade  
Wochen**

**Uhrzeit**  
16.00 Uhr

**Ort**  
Bürgerhaus,  
Mörikestube

## Gesprächskreis Englisch

Are you interested in speaking English? Wenn Ihre Antwort nun lautet: "Yes, I am!", dann kommen Sie zu unserem Gesprächskreis „English“.

Wir treffen uns im 14-tägigen Rhythmus (außerhalb der Schulferien), um miteinander Englisch zu reden und uns auszutauschen. Es wird nicht nur über den Alltag gesprochen, sondern auch über aktuelle Themen. Sie müssen hier keine Vokabeln lernen oder Grammatik pauken - wobei Sie jederzeit dazu gerne Ihre Fragen stellen können. Durchs Sprechen und Zuhören ergibt sich die Möglichkeit, den vorhandenen Wortschatz anzuwenden und auszubauen.

Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

So, see you on Thursdays!

**Ansprechpartnerin:**  
Dagmar Haubensak, Telefon: 74 17 28

**donnerstags  
gerade  
Wochen**

**Uhrzeit**  
14.30-16.30 Uhr

**Ort**  
Bürgerhaus,  
Hölderlinstube

## Spiele-Nachmittag

Ganz egal ob Binokel, Schach- oder auch Skat und Gesellschaftsspiele – Alle, die gerne spielen, sind herzlich eingeladen zum Spiele-Nachmittag. Es gibt keine Sprach- oder Alterseinschränkungen. Auch junge Mitspieler/Innen sind herzlich willkommen.

Für den Spiele-Nachmittag suchen wir eine/n Nachfolger/in, die/der die Organisation der Gruppe übernimmt. Wer an dieser kleinen ehrenamtlichen Aufgabe interessiert ist, meldet sich bitte bei Stefanie Halmel im Rathaus.

**Ansprechpartnerin:**  
Stefanie Halmel, Telefon: 106-103

**ACHTUNG:**  
Findet aktuell nicht  
statt – der Neustart  
wird im Mitteilungs-  
blatt bekannt  
gegeben.

**mittwochs  
gerade  
Wochen**

**Start**  
05.10.2022

**Uhrzeit**  
14.30-16.30 Uhr

**Ort**  
Bürgerhaus,  
Hölderlinstube

## Lese-Gesprächs-Zirkel (LGZ)

Für den neu beginnenden Lese-Gesprächs-Zirkel ist geplant, dass die Teilnehmer jeder für sich Kapitel für Kapitel ein Buch lesen, und dieses gemeinsam besprechen. Als erstes Buch steht der internationale Bestseller Yuval Noah HARARI – Eine kurze Geschichte der Menschheit – auf der Agenda. Es ist unter anderem in der Weilheimer Buchhandlung „DAS BUCH“ erhältlich.

Das Buch hat 507 Seiten, die in 20 Kapiteln à ca. 25 Seiten unterteilt sind, sodass wir jeden Monat auf 2 Treffen je ca. 25 Seiten besprechen würden. Dann bräuchten wir voraussichtlich 10 Monate. Sofern die Teilnehmer bereit wären, ist es auch denkbar, dass wir auch 5 Kapitel in 1 Monat lesen, sodass wir dann in den beiden Quartalen im Herbst und Winter das ganze Buch schaffen könnten.

Voraussetzungen: alle Teilnehmer haben das Buch, lesen die jeweiligen Kapitel als Vorbereitung zum Treffen und machen sich auch vorab einige Anmerkungen (im Buch) oder Notizen (auf einem Zettel), worüber sie gerne in der Gruppe sprechen möchten.

Also: lesen findet individuell Zuhause vor den Treffen statt. Während der Treffen werden wir dann über die gelesenen Inhalte sprechen und diskutieren.

Bei Fragen zum Ablauf wenden Sie sich bitte an Dr. Peter Leusing, er freut sich auf begeisterte Mitleser.

**Ansprechpartner: Dr. Peter Leusing,**  
E-Mail: [peter.leusing@googlemail.com](mailto:peter.leusing@googlemail.com)

**montags**

**Uhrzeit**  
19.30 Uhr

**Ort**  
Realschule,  
Computerraum

## Computer-Hilfe

Sie kennen sich aus mit Smartphones, Word, Excel, PowerPoint, Internet-Browsern und E-Mail-Programmen oder gar mit Grafikprogrammen und Bildbearbeitung? Oder stehen Sie immer wieder vor unlösbaren Technik-Schwierigkeiten oder brauchen hin und wieder den einen oder anderen Tipp?

Wir suchen sowohl Profis, die die Organisation der Computer-Hilfe-Gruppe übernehmen als auch Teilnehmer, die die Hilfe der Profis in Anspruch nehmen möchten. Egal ob an Rechnern des Computerraums in der Realschule oder am eigenen mitgebrachten Laptop und Smartphone – bislang half das „Helfer-Team“ vor allem bei

- den ersten Arbeitsschritten am PC
- Erstellen von Tabellen
- der Text- und Bildbearbeitung
- der Gestaltung von Einladungen
- der Erstellung von Diashows und Fotobüchern
- E-Mail-Adressen anlegen und Nachrichten versenden
- beim sicheren Surfen im Internet

Es gab kein vorgegebenes Lernprogramm, sondern die Helfer richteten sich nach den mitgebrachten Problemstellungen und Wünschen.

Für die Computer-Hilfe-Gruppe suchen wir eine/n Nachfolger/in, die/der die Organisation der Gruppe übernimmt. Wer an dieser kleinen ehrenamtlichen Aufgabe interessiert ist, meldet sich bitte im Rathaus bei **Stefanie Halmel**, Telefon: 106-103.

**ACHTUNG:**  
Findet aktuell nicht statt – der Neustart wird im Mitteilungsblatt bekannt gegeben.



**dienstags und  
donnerstags**

**Uhrzeit**

9.00-12.00 Uhr  
und  
14.30-16.30 Uhr

Nach  
vorheriger  
Anmeldung  
unter Telefon:  
07023/106-333

## Sozialer Bürgerfahrdienst – Bürgerbus

Der Bürgerfahrdienst kann zu folgenden Zeiten  
in Anspruch genommen werden:

dienstags und donnerstags in der Zeit  
von 9.00 – 12.00 Uhr und von 14.30 – 16.30 Uhr

Bitte melden Sie sich einen Tag vorher unter der  
Telefonnummer 106-333 an:

- montags von 17 bis 18 Uhr für Fahrten am  
Dienstag
- mittwochs von 17 bis 18 Uhr für Fahrten am  
Donnerstag

Die eingeteilten Fahrer sprechen Ihre Wünsche  
und die geplante Uhrzeit der Abholung und Rück-  
fahrt mit Ihnen ab.

- Einkaufen oder im „Städtle“ was erledigen: Sie  
werden zur vereinbarten Zeit zu Hause abge-  
holt und anschließend auch wieder nach Hause  
gebracht
- Besuch beim Arzt, bei der Physiotherapie, in der  
Apotheke sind selbstverständlich auch möglich

- Fahrten auf den Friedhof Weinsteige zur Grab-  
pflege möglich ist auch der Transport von Erde  
oder Pflanzen
- Veranstaltungen (Seniorenachmittage, Mittag-  
essen usw.): hier nehmen die Veranstalter die  
Anmeldungen entgegen und geben diese an  
den Bürgerfahrdienst weiter

**Damit dieses Angebot dauerhaft angeboten  
werden kann, suchen wir dringend weitere  
Fahrer und Begleitpersonen. Wenn Sie Zeit und  
Interesse dafür haben, wenden Sie sich bitte an  
den Leiter des Ordnungsamts oder Erika Jahke.**

Ansprechpartner:

Erika Jahke, Telefon: 23 44

Leiter Ordnungsamt, Telefon: 106-300

## Rat und Tat: Senioren helfen Senioren

Oftmals sind es Kleinigkeiten im Haushalt, die aber selbst nicht behoben werden können, weil Schwierigkeiten beim Leiternsteigen bestehen oder weil Verwandte, Freunde oder Nachbarn nicht verfügbar sind, ein Handwerker dafür aber (fast) nicht gerufen werden kann.

Wir, ein kleines Team von engagierten Bürgern, helfen Ihnen zum Beispiel bei folgenden Tätigkeiten:

- Aufhängen von Rauchmeldern, Bildern, Regalen, Gardinen
- Umstellen von Möbeln, Beseitigung von Stolperfallen
- Auswechseln von Dichtungen in Wasserhähnen usw.
- Beseitigung von Verstopfungen
- Instandsetzung von Stühlen, Schubladen, Möbeltüren
- Ausfüllen von Formularen, Anträgen
- verschiedene Schreibarbeiten

Großreparaturen und Renovierungen gehören allerdings nicht zu unserem Repertoire.

Ansprechpartner:

Bernhard Braun, Telefon: 81 35

Günter Bauer, Telefon: 32 34

Erika Jahke, Telefon: 23 44

## Soziales Netz Raum Weilheim:

## Lust auf Engagement

Machen Sie gern Besuche? Erzählen, zuhören, spazieren gehen, einfach Zeit haben. Bei „Betreutes Wohnen zu Hause“ begleitet das „Soziale Netz“ ältere Menschen, damit diese so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung leben können. Können Sie gut mit Menschen umgehen und haben Spaß am Auto fahren?

Würden Sie ältere Menschen, die nicht mehr mobil sind, ab und zu bei Terminen und Erledigungen begleiten? Das Soziale Netz bietet seinen Klienten außer Besuchen, auch einen individuellen Fahr- und Begleitsdienst an. Zum Beispiel zum Arzt, zu Therapien oder Freizeitaktivitäten. Sie haben ein Herz für Menschen mit demenziellen Veränderungen? Durch stundenweise Besuche bringen Sie Abwechslung in den Alltag von Betroffenen und entlasten die Familien.

Wollen Sie dabei sein? Sie bestimmen Art und Umfang Ihres Einsatzes selbst. Sie werden fachlich begleitet, können an Fortbildungen und am Erfahrungsaustausch im Team teilnehmen. Selbstverständlich sind Sie versichert und erhalten Auslagenersatz. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Ansprechpartnerin:

Soziales Netz Raum Weilheim e. V.

Rosemarie Bühler, Telefon: 7 43 30 77,

E-Mail: [info@soziales-netz-weilheim.de](mailto:info@soziales-netz-weilheim.de)

**Offene  
Sprechstunde  
montags****Uhrzeit**  
10.00-12.00 Uhr**Ort**  
Bürgerhaus,  
Marktplatz 4Individuelle  
Termine nach  
telefonischer  
Vereinbarung.**Soziales Netz Raum Weilheim:**

## Beratungsstelle

Information-Beratung-Unterstützung – Der Verein bietet nicht nur umfassende Beratung für hilfe- und pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige, sondern auch Unterstützung für ältere Menschen und Menschen mit Behinderungen. Die verschiedenen Angebote tragen dazu bei, möglichst lange im vertrauten Zuhause leben zu können. Gleichzeitig werden die pflegenden und betreuenden Angehörigen entlastet.

Die neutrale Beratungsstelle bietet vertrauliche, unverbindliche und kostenfreie Beratung. Eine Fördermitgliedschaft im Verein oder eine Spende trägt dazu bei, dass auch weiterhin eine kompetente und kostenfreie Beratung angeboten werden kann. Sie ermöglicht die Aktivitäten und Angebote weiter auszubauen und die zahlreichen ehrenamtlich Engagierten qualifiziert zu schulen und zu begleiten.

Eine Fördermitgliedschaft im Verein ist ab einem Jahresbeitrag von 25 Euro möglich.

**Ansprechpartnerin:**  
Soziales Netz Raum Weilheim e. V.  
Rosemarie Bühler, Telefon: 7 43 30 77,  
E-Mail: [info@soziales-netz-weilheim.de](mailto:info@soziales-netz-weilheim.de)

## Was andere machen

Herzlich eingeladen sind Sie auch zu den weiteren Angeboten für Seniorinnen und Senioren in Weilheim:

**Ev. Kirchengemeinde  
Weilheim/Teck:  
Egelsberggrunde****Datum:** ein Mal im Monat  
dienstags

2022

18. Oktober  
22. November  
13. Dezember

2023

24. Januar  
21. Februar  
21. März  
18. April**Uhrzeit:** 14.30-16.30 Uhr  
**Ort:** Ev. Gemeindezentrum  
Egelsberg, Georg-Kanden-  
wein-Str. 7**Ansprechpartner:**  
Dorle Fischer, Telefon: 25 89  
Pfarrer Matthias Hennig,  
Telefon: 90 97 36**Krankenpflegeverein  
Weilheim/Teck e.V.:  
Offener Mittagstisch****Datum:** ein Mal im Monat  
mittwochs

2022

5. Oktober  
2. November  
30. November

2023

11. Januar  
8. Februar  
8. März  
5. April**Uhrzeit:** 12.00-13.30 Uhr  
**Ort:** Gemeindehaus am  
Kohlesbach, Obere  
Grabenstraße 21**Ansprechpartner:**  
Dorle Fischer, Telefon: 25 89  
Pfarrer Matthias Hennig,  
Telefon: 90 97 36

### LandFrauen in Weilheim und Hepsisau

Die Termine und Themen werden im Mitteilungsblatt bekannt gegeben.

**Ansprechpartnerinnen:**  
Weilheim: Barbara Kleinbach,  
Telefon: 90 09 60  
Hepsisau: Irmgard Braun,  
Telefon: 74 04 54

### Württembergischer Christusbund

#### Frauen-Nachmittag

**Datum:** jeden 1. und 3. Do.  
**Uhrzeit:** 14.30 Uhr  
**Ort:** Neuer Löwensaal,  
Schulstr. 20  
**Ansprechpartnerin:**  
Cornelia Schlichte  
Telefon: 27 73

#### Männer-Treff

**Datum:** jeden 3. Donnerstag  
**Uhrzeit:** 14.30 Uhr  
**Ort:** Neuer Löwensaal,  
Schulstr. 20  
**Ansprechpartner:**  
Manfred Koser, Telefon: 7 19 02

### Rheuma-Liga

#### Rheuma-Funktions-Training

**Datum:** dienstags  
**Uhrzeit:** 9.45-11.45 Uhr  
**Ort:** Lindachsporthalle

#### Rheuma-Funktions-Training

**Datum:** mittwochs  
**Uhrzeit:** 8.30-9.30 Uhr  
**Ort:** Lindachsporthalle

#### Wassergymnastik auf Rezept

**Datum:** mittwoch  
**Uhrzeit:** 19.30-20.15 Uhr  
**Ort:** Lehrschwimmbecken,  
Limburghalle

**Ansprechpartnerin:**  
Anne Scheufele  
Telefon: 85 69

### Schwäbischer Albverein Ortsgruppe Hepsisau

Feste Termine ab Januar 2023 werden im Mitteilungsblatt bekannt gegeben.  
**Ansprechpartner:**  
Wolfgang Loser, Telefon: 5015

### TSV Weilheim/Teck

#### Sie und Er – fit ins Alter

**Datum:** donnerstags  
**Uhrzeit:** 9.30-10.30 Uhr  
**Ort:** Lindachsporthalle

#### Gleichgewicht und Stabilisation

**Datum:** dienstags  
**Uhrzeit:** 9.00-10.00 Uhr und  
10.00-11.00 Uhr  
**Ort:** Lindachsporthalle  
Aktuell sind alle Plätze belegt,  
es gibt eine Warteliste.

**Ansprechpartnerin:**  
Gisela Schmid  
Telefon: 28 25, 28 26 AB  
oder Geschäftsstelle des TSV  
Weilheim

### Deutsches Rotes Kreuz: Seniorengymnastik – Bewegung im Alter

**Datum:** mittwochs  
**Uhrzeit:** 10.00 Uhr  
**Ort:** Lindachsporthalle  
**Ansprechpartnerin:**  
Angela Fedderau  
Telefon: 7 33 31

### Sozialverband VdK Ortsverband Weilheim/Teck

#### Sprechstunde

**Datum:** jeden 2. Dienstag im  
Monat  
**Uhrzeit:** 15.00-17.00 Uhr  
**Ort:** Café Wesley, barrierefreier  
Zugang  
**Ansprechpartner:**  
Jürgen Heiner, 2. Vorsitzender  
VDK Ortsverband Weilheim  
73235 Weilheim/Teck,  
Lerchenstr. 53, Tel.: 7 39 35,  
Fax: 90 87 51, E-Mail:  
heiner-weilheim@t-online.de

#### Rollatoren-Kurse

Die Termine für den Herbst stehen noch nicht fest, werden aber rechtzeitig im Mitteilungsblatt bekannt gegeben.