



Seniorenforum

der Stadt Weilheim an der Teck

Programm Sommerhalbjahr:
Mai 2024 bis September 2024

**Sehr geehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Älter werdende und Junggebliebene,**

die Tage werden länger, die Luft wärmer und sicher spürt die Eine oder der Andere unter Ihnen auch wieder mehr Lust auf Bewegung, einen Ausflug oder ein geselliges Beisammensein. Pünktlich zum Start in das Sommerhalbjahr liegt vor Ihnen das neue Programmheft des Weilheimer Seniorenforums. Viele helfende Hände haben erneut an einem vielseitigen und abwechslungsreichen Programm mitgewirkt.

Vor allem freut es mich, dass sich der Kreis der im Seniorenforum Engagierten in den vergangenen Monaten deutlich vergrößert hat und Angebote wie das Repair-Café oder der Kulturbus neu hinzugekommen sind oder auch der Spiele-Nachmittag eine neue Organisatorin bekommen hat. Mittlerweile 26 Ehrenamtliche organisieren Treffen und Ausflüge für Gleichgesinnte und tragen so tatkräftig zu einem lebendigen Umfeld der älter werdenden Generation bei. Das Weilheimer Seniorenforum ist ein wichtiger Baustein für ein gelebtes Miteinander in unserer schönen Stadt und darüber hinaus ein Ausdruck gelebter Solidarität.

So wünsche ich allen Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern viele Besucher der regelmäßigen Treffen und eine starke Teilnehmerquote bei den organisierten Ausflügen. Die Interessierten und Neugierigen möchte ich ermuntern, einfach einmal vorbeizuschauen und die Möglichkeit des Austauschs untereinander zu nutzen. Frei nach dem Motto: In Gesellschaft macht alles doppelt so viel Spaß!

Ihr



Johannes Züfle, Bürgermeister



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

Gerne möchten wir alle Weilheimerinnen und Weilheimer, aber auch Menschen aus dem gesamten Verwaltungsraum der Stadt Weilheim ab etwa 60 Jahren herzlich zum Kommen und Mitmachen einladen! Vor allem möchten wir auch die Generation ansprechen, die noch vor ihrem Eintritt in das Rentenalter steht.

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. Beispielsweise benötigen wir dringend Mitwirkende bei der Organisation von Ausflügen oder eines gemeinsamen Nachmittags. Melden Sie sich einfach bei uns, wenn Sie tatkräftig werden möchten.

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 be-sichtigen 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 grüßt Sie herzlich
das Team der Gruppenleiter des Weilheimer Seniorenforums


Name	Gruppe/Funktion/E-Mail	Telefon
Günter Bauer	Rat und Tat	32 34
Bernhard Braun	Rat und Tat	81 35
Rosemarie Bühler	Soziales Netz Raum Weilheim e. V.	743 30 77
Lilo Drexler	Sonntagscafé	58 00
Adelheid Epple	Singen was gefällt	65 52
Gerd Fecher	Computer-Hilfe	942 41 70
Dagmar Haubensak	Gesprächskreis Englisch	74 17 28
Eva Haußmann	Bürgertreff am Mittwoch, Malwerkstatt	90 95 12
Matthias Hennig,	Evangelische Kirchengemeinde	90 97 36
Inge Jagode	Spiele-Nachmittag	74 21 81
Erika Jahke	Soz. Bürgerfahrdienst, Kraft- & Balance-Training	23 44
Fatma Kisa	Muslimische Frauengruppe International	89 65
Siegfried Lehmann	Radlergruppe	86 18
Jürgen Leinbach	Aktiver Nachmittag Hepsisau	27 42
Dr. Peter Leusing	Poetischer Spaziergang, peter.leusing@googlemail.com	
Ingeborg Mack	Katholische Kirchengemeinde, Walking	39 16
Irmgard Metzger	Gymnastik	39 27
Rainer Metzger	Line Dance / rai.me@web.de	87 15
Albrecht Narr	Rat und Tat	64 33
Bernd Reisinger	Rat und Tat	712 10
Renate Schmid	Gemütlicher Kaffeenachmittag Hepsisau	58 83
Bernfried Schubert	Tanzkreis für Paare	66 17
Prof. Dr. Max C. Wewel	Kulturbus 2024/2025 / max.wewel@web.de	
Jürgen Zahl	Computer-Hilfe	74 02 38
Johannes Züfle	Stadt Weilheim, Bürgermeister / j.zuefle@weilheim-teck.de	106-118
Stefanie Halmel	Stadt Weilheim, Senioren- und Inklusions- arbeit / s.halmel@weilheim-teck.de	106-103


Einmalige Veranstaltungen


	Ausflug	
	Ausflüge in die nähere Umgebung	8
	Zwischen Altmühl und Donau	9
	Oldie Sommergrillfest 2024	9
	Von den Schwarzwaldhöhen an den Kaiserstuhl	10
	Kulturbus 2024/2025	11
	Vorankündigung: Poetischer Spaziergang	12


Regelmäßige Treffen

Alle regelmäßig stattfindenden Angebote sind kostenfrei, sofern nicht anders vermerkt.

	Beisammensein	
	Sonntagscafé	13
	Soziales Netz Raum Weilheim: Schöner Nachmittag	14
	Bürgertreff am Mittwoch	15
	Hepsisau: Aktiver Nachmittag in Gemeinschaft	16
	Hepsisau: Gemütlicher Kaffeenachmittag	16
	Muslimische Frauengruppe International	16

	Bewegung	
	Tanzkreis für Paare	17
	Tanzen alleine – Young Senior Line Dance	17
	Walking – Mach mit bleib fit	18
	Kraft- und Balance-Training	19
	Radlergruppe – Fit durch Radeln	20
	Leichter leben, sich bewegen!	21
	Soziales Netz Raum Weilheim: B.U.S.	22

	Hobby	
	Malwerkstatt – Gemeinsam kreativ	23
	Singen was gefällt	24
	Gesprächskreis Englisch	25
	Spiele-Nachmittag	26

	Unterstützung	
	Computer-Hilfe	27
	Rat und Tat: Senioren helfen Senioren	28
	Repair-Café	30
	Sozialer Bürgerfahrdienst – Bürgerbus	31
	Soziales Netz Raum Weilheim	32
	nebenan.de	35

	Weitere Angebote	36
---	-------------------------	----

**Erster Termin:
14.05. oder
16.05.24**

Genauere Infos werden im Mitteilungsblatt bekanntgegeben.

Ausflüge in die nähere Umgebung

„Ja, das kenne ich doch noch von früher. Ich war so lange nicht mehr dort und wollte es doch wieder einmal sehen. Aber wie komme ich ohne Auto und alleine dort hin?“

In der Gemeinschaft ist es doch viel geselliger, informativer und macht dazu noch mehr Spaß. Geplant sind einmal im Monat Busfahrten um Weilheim oder auf die Schwäbische Alb – immer dienstags oder donnerstags und je nach Wetterlage kurze Tagesfahrten zu fairen Preisen. Die genauen Termine werden rund zwei Wochen vorher im Blättle bekanntgegeben. Start ist jeweils um 9.00 Uhr.

Auf der Alb zwischen Blaubeuren und Urach: Wanderführer Wolfgang Bertsch bietet kleine Wanderungen und Spaziergänge zu sehenswerten Orten und Gegenden an.

Mit kleiner Starterhilfe am Bus, dazu Infos rund um die Tour: So beginnen wir den Tag. Zur Kaffeepause oder zu kleinen Gerichten werden wir einfache und gemütliche Lokale oder Vereinsheime ansteuern. Ein Blick vom Reußenstein, Breitenstein, Hohen Neuffen, oder Römerstein, dazu Spaziergänge wie Ziegelhütte – Breitenstein, Schopfloch, Kriebstein, Gutenberg, u.s.w. Auch Höhlenbesuche wie Gutenberger-, Laichinger-, Scherteles-Höhle oder der Besuch des Infozentrums Schwäbische Alb sind geplant.

Ansprechpartner: Siegfried Lehmann, Telefon: 86 18

**09.06.
bis
12.06.24**

Zw. Altmühl und Donau

Die Forum Radlgruppe ist mit 30 Personen zwischen Treuchtlingen an der Altmühl bis Kelheim und an der Donau vom So. 9. bis Mi. 12. Juni unterwegs. Das Hotel ist in Eichstätt. Wir hoffen auf gutes Wetter, denn wir haben 2 Tage keine Busunterstützung.

Am Mittwoch den 12. Juni wird die Radlgruppe wieder mit dem Bus abgeholt. Bis zu 15 Personen können ins Altmühltal zu einer Greifvogelschau auf der Rosenberg bei Riedenbrug und einer Schifffahrt von Kelheim zum Kloster Weltenburg für zusammen nur 60,- Euro mitfahren.

Ansprechpartner: Siegfried Lehmann, Telefon: 86 18

**Montag
29.07.24**

Oldie Sommergrillfest 2024

Das letzte, noch von Andrea und Sigge organisierte Sommergrillfest vom Seniorenforum und der TSV-Ü-60 Gruppe findet am Radl-Montag in der 31. Woche beim Hobbyclub am Egelsberg und bei jedem Wetter statt.

Am Montag, den 29. Juli radelt die Gruppe zuvor eine kleinere Runde und trifft sich danach ab ca. 15.30 Uhr am Egelsberg. Grillgut für den Schwenkgrill ist bitte selbst mitzubringen, Getränke können beim Hobbyclub gekauft werden. Bei Regen grillen wir im Zelt.

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

23.09.
bis
26.09.24

Von den Schwarzwaldhöhen an den Kaiserstuhl

Siggas Abschlussfahrt führt von den Schwarzwaldhöhen an den Kaiserstuhl und mit dem Stockerkahn in die Rheinauen.

Radlstart in Furtwangen Oberbregenbach am Gasthaus Hirschen. Ins Hexenloch mit der Hexenmühle zur Pause in Simonswald und über Waldkirch - Emmendingen ca. 60 km ins Weingebiet Kaiserstuhl zum „Hotel garni Pfauen“ in Endingen. Der Bus fährt dann heim. Am 2. Tag radeln wir im und um den Kaiserstuhl nach Colmar und Breisach, oder nach Freiburg und kehren gemütlich in Bahlinger oder Endinger Weinlokalen ein. Am letzten Tag radeln wir nach Sasbach zum Limberg a. d. Rhein und beenden den Besuch am Kaiserstuhl mit einer „Stockerkahnfahrt“.

Die Wandergruppe wandert am 1. Tag von Gutach 7 km nach Simonswald und fährt mit dem Bus weiter ins Weinstädtchen Endingen zum Hotel. Mit der Schwarzwald Gästekarte und je nach Interesse, Lust und Laune, z. B. nach Freiburg, nach Breisach, Colmar od. Ihringen und Vogtburg. Die Gruppe wandert dann am Kaiserstuhl nach Sasbach zur alten Limburg und zur Burgruine Limberg mit dem Rundblick zum Kaiserstuhl, Rhein und nach Frankreich. Letzter Tag „Stockerkahnfahrt“ im Naturschutzgebiet Tauberwiesen bei Rust

Kosten für Bus, Hotel und Kahnfahrt: 310,- Euro.

Weitere Infos und Anmeldungen:
Siegfried Lehmann, Telefon: 86 18

Kulturbus 2024/2025

Das im vorigen Programmheft und mehrfach im Mitteilungsblatt angekündigte Projekt „Kulturbus Weilheim“, das mit der Spielzeit 2024/25 startet, hat bereits eine erfreulich starke Resonanz bei zahlreichen Mitbürgern gefunden. Das Kulturbus-Angebot richtet sich an alle (älteren und jüngeren) Kulturinteressierten, die gerne am Theater- und Konzertangebot der Landeshauptstadt Stuttgart und der Region teilnehmen möchten, ohne die Anreise selbst organisieren zu müssen.

Das Angebot beinhaltet ein Abonnement bei der Kulturgemeinschaft Stuttgart e.V., das speziell für den Kulturbus Weilheim zusammengestellt wird – in Verbindung mit einem komfortablen Transfer von Weilheim zum Veranstaltungsort und zurück. Es besteht aus voraussichtlich 5 Veranstaltungen an verschiedenen Spielstätten, verteilt über die Spielzeit 2024-25 (ca. Oktober bis Juni).

Der Kulturbus kann nur als Paket (Abonnement mit Busfahrten) gebucht werden. Eine Teilnahme an Einzelveranstaltungen ist nicht möglich.

Verbindliche Anmeldungen für den Kulturbus 2024/25 nimmt Prof. Dr. Max Wewel noch bis zum 31. Mai 2024 entgegen (sofern es freie Plätze gibt).

Ansprechpartner:
Prof. Dr. Max C. Wewel
E-Mail: max.wewel@web.de

Dienstag
15.10.24

Uhrzeit
17.15 Uhr

alternativ:
Sa. 16.10.,
17.45 Uhr,
falls am
Dienstag
totale
Bewölkung
oder Regen

Treffpunkt:
Vor dem
Rathaus
Weilheim.
Von dort geht
es via
Baumschule
Entenmann und
Schafstall bis
maximal zum
anschließenden
Waldrand.

Vorankündigung: Poetischer Spaziergang

Die Natur in ihrem Wechsel der Jahreszeiten wird von den Japanern als Sinnbild zum Verlauf des Menschenlebens gesehen. Die filigranen japanischen 3- bzw. 5-zeiligen ‚Gedichte‘ sind „Jahreszeiten-Dichtung“.

Entsprechend unterscheiden sich die Aspekte, die sie speziell auch in den Gedichtformen HAIKU bzw. WAKA in Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter ansprechen. Vorrangig an Hand dieser Kurzgedichte möchte ich Ihnen die Sichtweise der Japaner auf die Natur ein wenig näherbringen.

TSUKIMI, die Mond-Schau, ist weltweit nicht so bekannt, ist aber auch ein jährliches Naturereignis, das die volle Aufmerksamkeit und Bewunderung der Japaner auf sich zieht. Im Frühherbst zeigt sich die schönste Ansicht des Vollmondes – sofern keine Wolken vorhanden sind.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Dauer: jew. ca. 2 Stunden.

Ansprechpartner:
Dr. Peter Leusing
E-Mail: peter.leusing@googlemail.com

sonntags

Uhrzeit
14.30-16.30 Uhr

Ort
Haus
Kalixtenberg

Sonntagscafé

Erstmals nach langer Zeit öffnete das Sonntagscafé im Haus Kalixtenberg wieder seine Pforten. Seit dem 21. April haben Gäste, Bewohner und Angehörige im Haus Kalixtenberg wieder jeden Sonntag die Möglichkeit, es sich in gemütlicher Atmosphäre gut gehen zu lassen. Herzlich eingeladen sind Besucher jeden Alters. 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 können und weil Ehrenamtliche zur Betreuung des Treffpunktes gefunden werden konnten. Das Team freut sich über weitere ehrenamtliche Helfer, die Lust haben, anderen und sich selbst ein Mal im Monat eine Freude zu machen.

Das Café ist jeden Sonntag geöffnet außer an folgenden Tagen: Muttertag, Pfingstsonntag, Städtlesfest-Sonntag.

Ansprechpartnerin:
Lilo Drexler
Telefon: 58 00



**jeden
3. Dienstag
im Monat**

Uhrzeit
14.30-17.00 Uhr

Ort
Katholisches
Gemeindehaus,
Friedhofstr.

Soziales Netz Raum Weilheim: Schöner Nachmittag

„Freude erleben-neuen Lebensmut gewinnen“
– Unter diesem Motto sind alle Seniorinnen und Senioren, auch betreuungsbedürftige Menschen, die gerne einen Nachmittag in netter Gesellschaft verbringen möchten herzlich willkommen. Jahreszeitliche Themen, Singen, Bewegungsübungen und vieles mehr wird geboten. Für Kaffee, Kuchen, Brezeln und Getränke ist gesorgt. So bietet der „Schöne Nachmittag“ auch eine kleine Auszeit für pflegende Angehörige.

Teilnahmegebühr: 16,- Euro (kann von der Pflegekasse erstattet werden). Bei Bedarf wird ein Fahrdienst organisiert. Um Anmeldung wird gebeten.

Ansprechpartnerin:
Soziales Netz Raum Weilheim e. V.
Rosemarie Bühler, Telefon: 7 43 30 77
E-Mail: 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 bitte dem 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

**jeden
2. Mittwoch
im Monat**

Uhrzeit
19.00-21.00 Uhr

Ort
Bürgerhaus,
Hölderlinstube

Muslimische Frauengruppe International

Die Themen werden in der WhatsApp-Gruppe bekanntgegeben.

Ansprechpartnerin:
Fatma Kisa, Telefon: 89 65

freitags

Uhrzeit
19.30 Uhr

Ort
Bürgerhaus,
Mörikestube

Tanzkreis für Paare

Cha-Cha-Cha, Foxtrott, Tango, Rumba, Walzer – diese Tänze wurden irgendwann einmal gelernt und dann vermeintlich vergessen. Dies ist eigentlich schade! Diese Kenntnisse können in unserem Tanzkreis aufgefrischt werden.

Ansprechpartner:
Bernfried Schubert, Telefon: 66 17

**donnerstags,
üblicherweise
14-tägig in
geraden
Wochen**

Uhrzeit
Gruppe 1:
18:45 Uhr;

Gruppe 2:
20:15 Uhr

Ort
Bürgerhaus,
Mörikestube

Tanzen alleine – Young Senior Line Dance

Leider fehlt es vielen am geeigneten Tanzpartner. Dir auch? Dann bist du bei uns richtig. Bei uns sind alle zukünftigen, jungen und junggebliebenen Seniorinnen und Senioren eingeladen, mit uns ohne Partner zu tanzen. Ganz nach dem Motto „Tanzen hält jung – auch ohne Partner“.

Line Dance ist Spaß und Bewegung zu jeder Art von Musik. Interesse? Dann melde dich für weitere Informationen und frag nach freien Plätzen.

Ansprechpartner:
Rainer Metzger, Tel.: 87 15,
E-Mail: rai.me@web.de

**montags und
donnerstags**

Walking – Mach mit bleib fit

Fit durch Walking

Uhrzeit

Sommer:
8.30 Uhr
Winter:
9.00 Uhr

Treffpunkt

Parkplatz beim
Trimm-Dich-
Pfad Nabern

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

freitags

Kraft- und Balance-Training

Uhrzeit

9.30-10.30 Uhr

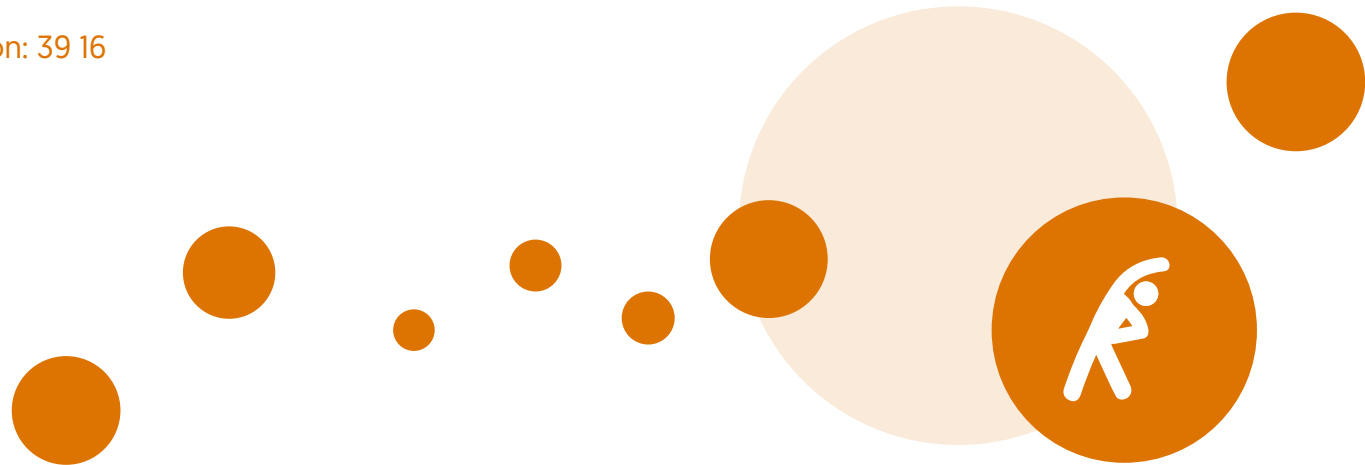
Ort

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. Kein barrierefreier Zugang.

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

Ansprechpartnerin: Erika Jahke, Telefon: 23 44



**montags
ungerade
Wochen**

Uhrzeit
14.00 Uhr

Ort
Bürgerhaus

Radlergruppe

Fit durch Radeln

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.

Ansprechpartner:
Siegfried Lehmann, Telefon: 86 18

**donnerstags
(Okt. - April)**

Uhrzeit
20.00 Uhr

Ort
Gymnastikraum
Limburghalle

Leichter leben, sich bewegen!

Die Gymnastikgruppe der Landfrauen ist unter das Dach des Seniorenforums geschlüpft und macht weiter. Alternativgymnastik für aktive Senior/innen, die Freude und Spaß haben, sich zu bewegen. Die Gymnastik beinhaltet Übungen zur Förderung der Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. Wir freuen uns auf euch!

Dauer: 1 Stunde

Gebühr: 3,- Euro/Stunde

Kursleitung: Renate Raichle

Bitte mitbringen: Turnkleidung, Turnschuhe, Matte

Ansprechpartnerin:

Irmgard Metzger, Telefon: 3927

montags**Uhrzeit**

9.30 Uhr

Ort

Marktplatz

Soziales Netz Raum Weilheim e.V.

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

**montags
gerade
Wochen****Uhrzeit**

14.00 Uhr

OrtBürgerhaus,
Mörikestube

Malwerkstatt: Gemeinsam kreativ

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

**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.

Ansprechpartnerin:
Adelheid Epple, Telefon: 65 52

**donnerstags
ungerade
Wochen**

Uhrzeit
16.00 Uhr

Ort
Bürgerhaus,
Hölderlinstube

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**

Spiele-Nachmittag

Uhrzeit
14.30-16.30 Uhr

Ort
Bürgerhaus,
Hölderlinstube

Würfel-, Karten, Brett- und Gesellschaftsspiele – alle, die Spaß am spielen haben, sind herzlich eingeladen zum Spiele-Nachmittag. Es gibt keine Sprach- oder Alterseinschränkungen. Auch junge Mitspieler/innen sind herzlich willkommen.

Ansprechpartnerin:
Inge Jagode
Telefon: 74 21 81

montags

Computer-Hilfe

Uhrzeit
19.00 Uhr

Ort
Realschule,
Computer-
raum 2

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?

Egal ob an Rechnern des Computerraums in der Realschule oder am eigenen mitgebrachten Laptop und Smartphone hilft Ihnen das neue Helfer-Team bei folgenden Themen:

- Erste Arbeitsschritte am PC
- Sicheres Surfen im Internet
- Text und Briefe erstellen
- Tabellen anlegen und Berechnungen ausführen
- Einfache Bildbearbeitung
- Grafiken selbst erstellen
- Gestaltung von Einladungen
- Erstellung von Diashows
- E-Mail-Adressen anlegen & Nachrichten versenden
- Benutzung von Handys und Apps installieren
- Briefe / Nachrichten auf Handys schreiben

Es gibt kein vorgegebenes Lernprogramm, sondern die Helfer richteten sich nach den mitgebrachten Problemstellungen und Wünschen. Je nach Bedürfnissen können wir die Punkte im Gremium darstellen aber auch gerne individuell besprechen. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Ansprechpartner:
Gerd Fecher, Telefon: 94 24 170
Jürgen Zahl, Telefon: 74 02 38

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
- Auswechseln von Glühbirnen
- Instandsetzung von Stühlen, Schubladen, Möbeltüren
- Ausfüllen von Formularen, Anträgen
- verschiedene Schreibarbeiten

Großreparaturen und Renovierungen gehören allerdings nicht zu unserem Repertoire.

Unser Helfer-Team würde sich sehr über Unterstützung freuen, um das Angebot aufrecht erhalten zu können: Wenn auch Sie also Lust haben, anderen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen, melden Sie sich gern bei uns.

Ansprechpartner:

Alles rund um die Möbel

Günter Bauer, Telefon: 32 34

Allgemeine mechanische Arbeiten

Bernd Reisinger, Telefon: 7 12 10

Elektrik, Wasser, Abwasser

Bernhard Braun, Telefon: 81 35

Formulare, Anträge, etc.

Albrecht Narr, Telefon: 64 33



Termine:

11.05.2024
01.06.2024
13.07.2024
07.09.2024
05.10.2024
02.11.2024
14.12.2024

Uhrzeit

jeweils
10.00-13.00 Uhr

Ort

Bürgerhaus,
Marktplatz 4

Repair-Café

Nach erfolgreichem Auftakt des neuen Repair-Cafés im Februar findet das Angebot nun ein Mal pro Monat statt. Zur Reparatur gebracht werden können Elektrogeräte aus Haushalt, Garten oder Werkstatt. Aber auch Unterhaltungselektronik und Computer oder mechanische Geräte und Holzarbeiten, kleine Näharbeiten, Schmuck und Spielzeug werden angenommen, nicht jedoch Handys, Tablets und Fahrräder.

Rund 30 Engagierte, darunter qualifizierte Reparatoren, die fachliches Know-how einbringen, helfen dabei, defekte Geräte und Alltagsgegenstände vor dem Wegwerfen zu retten und leisten damit einen Beitrag zur Schonung von Umwelt und Ressourcen. Die Wartezeit kann mit einem netten Gespräch bei Kaffee/Tee und Kuchen überbrückt werden.

Bis auf eventuell benötigte Ersatzteile, bei deren Beschaffung die Mitarbeiter auch behilflich sein können, sind alle Arbeiten, Speisen und Getränke kostenlos. Deshalb freut sich das Team nach getaner Arbeit über eine Spende zur Deckung der Kosten.

Ansprechpartner:

Bernhard Braun, Telefon: 81 35

**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 Rückfahrt mit Ihnen ab.

- Einkaufen oder im „Städtle“ was erledigen: Sie werden zur vereinbarten Zeit zu Hause abgeholt 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 Grabpflege möglich ist auch der Transport von Erde oder Pflanzen
- Veranstaltungen [Seniorenachmittage, Mittagessen usw.]: hier nehmen die Veranstalter die Anmeldungen entgegen und geben diese an den Bürgerfahrdienst weiter

Ansprechpartnerinnen:

Erika Jahke, Telefon: 23 44

Leiterin Ordnungsamt, Melanie Müller, Tel.: 106-300

**Offene
Sprechstunde
montags**

Uhrzeit
10.00-12.00 Uhr

Ort
Bürgerhaus,
Marktplatz 4

Individuelle
Termine nach
telefonischer
Vereinbarung.

Soziales Netz Raum Weilheim e.V.

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 Begleitdienst 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.

Information-Beratung-Unterstützung

Der Verein bietet nicht nur vertrauliche, unverbindliche und kostenfreie 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.

Wohnberatung

Die meisten Menschen möchten in ihrer eigenen Wohnung alt werden. In vielen Fällen gefährdet dabei nicht das Alter, sondern eine nicht altersgerechte Wohnung die selbstständige Lebensführung. Schon verhältnismäßig kleine Mängel wie eine unzureichende Treppenbeleuchtung oder ein zu glatter Bodenbelag können das Unfall- oder Sturzrisiko erhöhen.

Bei einer Wohnberatung werden Sie neutral und kompetent informiert. Besprochen wird die individuelle, zweckmäßige Anpassung der Wohnung, Einsatz sinnvoller Hilfsmittel und Finanzierungsmöglichkeiten. Häufig ist es mit einfachen Mitteln und einem geringen Aufwand möglich, die Wohnung bedarfsgerecht zu gestalten. Speziell geschulte, freiwillige Mitarbeiter des Vereins informieren vor Ort und stehen bei Veränderungen mit Rat und Tat zur Seite.

Der pauschale Auslagenersatz beträgt 20,- Euro.

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

nebenan.de

Von Nachbarn – für Nachbarn: Das Portal nebenan.de unterstützt die Bewohner einer Stadt darin sich kennenzulernen, Kontakte aufzubauen sowie sich gegenseitig zu helfen. Hier können sich Anwohner anmelden und miteinander verbinden.

Das Portal ermöglicht anschließend die einfache und diskrete Kommunikation zwischen „Nachbarn“ ohne dass Suchmaschinen darauf aufmerksam werden.

In einer Art Forum können Nachbarn sich austauschen um den Zusammenhalt zu stärken. Nachbarn können so zum Beispiel das Blumen gießen übernehmen, wenn jemand in den Urlaub fährt, Tipps austauschen für den besten Handwerker, Mitstreiter für einen Spieleabend suchen, einen Kleidertausch organisieren oder über gefundene Wertsachen informieren.

Auch für Nachhilfeunterricht, das Gassi gehen oder das Tragen von schweren Einkäufen lässt sich auf diesem Weg ein hilfsbereiter Nachbar finden.

Ansprechpartnerin:
Eveline Schwegler, Telefon: 947 95 20,
E-Mail: eveline.schwegler@web.de

Was andere machen

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

Ev. Kirchengemeinde Weilheim/Teck: Egelsberggrunde

Datum: ein Mal im Monat
dienstags

2024

23. Juli
26. September
22. Oktober
26. November
17. Dezember

Uhrzeit: 14.30-16.30 Uhr
Ort: Ev. Gemeindezentrum
Egelsberg,
Georg-Kandenwein-Str. 7

Ansprechpartner:
Dorle Fischer, Telefon: 25 89
Pfarrer Matthias Hennig,
Telefon: 90 97 36

Ev. Kirchengemeinde Weilheim/Teck: Männer Tafelrunde

Astronomische Exkursion

Datum: 28. Juni 2024
Uhrzeit: 21 Uhr
Ort: ab Marktplatz

Grillabend an der Limburg

Datum: 12. Juli 2024
Uhrzeit: 18.00 Uhr
Ort: Kurts Stückle

Ansprechpartner:
Gernot Mast,
Telefon: 737 66
Kurt Linsenmayer,
Telefon: 80 64
Günter Wallenwein,
Telefon: 46 98

Krankenpflegeverein Weilheim/Teck e.V.: Offener Mittagstisch

Datum: ein Mal im Monat
mittwochs

2024

8. Mai
12. Juni
10. Juli
11. September

Uhrzeit: 12.00-13.30 Uhr
Ort: Gemeindehaus am
Kohlesbach,
Obere Grabenstraße 21

Ansprechpartner:
Ulrike Haist,
Telefon: 9 57 14 43
Pfarrer Matthias Hennig,
Telefon: 90 97 36

Rheuma-Liga

Rheuma-Funktions-Training

Datum: dienstags
Uhrzeit: 13.00-14.00 Uhr
Ort: Lindachsporthalle

Rheuma-Funktions-Training

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

Wassergymnastik auf Rezept

Datum: mittwochs
Uhrzeit: 19.30-20.15 Uhr
Ort: Lehrschwimmbecken,
Limburghalle

Ansprechpartnerin:
Anne Scheufele,
Telefon: 85 69

**Sozialverband VdK
Ortsverband Weilheim/Teck**

Sprechstunde

Datum: jeden 2. Dienstag im Monat
Uhrzeit: 15.00-17.00 Uhr
Ort: Café Wesley, barrierefreier Zugang

Rollatoren-Kurse

Die Termine werden rechtzeitig im Mitteilungsblatt bekanntgegeben.

Ansprechpartner:

Jürgen Heiner, Telefon: 73935, heiner-weilheim@t-online.de

**Schwäbischer Albverein
Ortsgruppe Hepsisau**

Termine werden im Mitteilungsblatt bekannt gegeben.

Ansprechpartner:

Wolfgang Loser,
Telefon: 5015

TSV Weilheim/Teck

**Sie und Er – fit ins Alter:
Nordic Walking/Smovey-Walking**

Datum: donnerstags
Uhrzeit: 9.30-10.30 Uhr
Treffpunkt: Runder Parkplatz Lindachsporthalle

**Mit Vielseitigkeit zu mehr
Kraft und Beweglichkeit**

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 26
oder Geschäftsstelle des TSV Weilheim

**Christusbund Weilheim
Frauen Nachmittag**

„Nach dem Kaffeetrinken hören wir auf Gottes Wort“

Termine:

23.05.2024 (M+F)
06.06.2024
20.06.2024
04.07.2024
18.07.2024
15.08.2024
19.09.2024 (M+F)
17.10.2024
07.11.2024
21.11.2024
05.12.2024
19.12.2024 (M+F)

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Ort: Neuer Löwensaal, Schulstr. 20

Ansprechpartnerin:

Heiderose Rehkugler,
Telefon: 8530
info@christusbund-weilheim.de
www.christusbund-weilheim.de

**Christusbund Weilheim
Männer-Treff**

„Fröhliche Gemeinschaft, Kaffee mit Gebäck, Gespräche am Tisch und Hören auf Gottes Wort“

Termine:

23.05.2024 (M+F)
20.06.2024
18.07.2024
15.08.2024
19.09.2024 (M+F)
17.10.2024
21.11.2024
19.12.2024 (M+F)

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Ort: Neuer Löwensaal, Schulstr. 20

Ansprechpartnerin:

Manfred Koser,
Telefon: 7 19 02
info@christusbund-weilheim.de
www.christusbund-weilheim.de



Auch online unter
www.weilheim-teck.de/seniorenforum

Stadt Weilheim an der Teck

Marktplatz 6
73235 Weilheim a. d. Teck
Telefon: 07023 106-0
Telefax: 07023 106-146
www.weilheim-teck.de