



Seniorenforum

der Stadt Weilheim an der Teck

Programm Winterhalbjahr:
Oktober 2023 bis April 2024

**Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Älter werdende und Junggebliebene,**

mit Herbstbeginn fallen nicht nur die Blätter von den Bäumen, es flattert auch das Programmheft des Weilheimer Seniorenforums für das Winterhalbjahr zu Ihnen ins Haus. Es zeigt sich zum zweiten Mal im neuen Kleid: Ein übersichtliches Erscheinungsbild, Kontaktdaten auf einen Blick, Symbole für einen besseren Überblick und natürlich: ein vielseitiges, abwechslungsreiches Programm.

Ich empfinde es als einen Mehrwert für die Menschen in unserer Stadt und über die Generationen hinweg, dass die Gruppen des Weilheimer Seniorenforums so aktiv sind. Und ich danke allen Beteiligten dafür, dass wieder ein so schönes Programm auf die Beine gestellt wurde.

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.

Allen Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern wünsche ich gut besuchte Veranstaltungen und eine rege Teilnahme an den organisierten Ausflügen sowie den Teilnehmenden viel Freude und einen angenehmen Austausch untereinander.

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 – 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 besuchen 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
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 | LandFrauenverein, 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 | Pfarrer, Evangelische Kirchengemeinde | 90 97 36 |
| Inge Jagode | Spiele-Nachmittag | 74 21 81 |
| 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 | Poetischer Spaziergang, Lesung Weihnachtsgeschichten / peter.leusing@googlemail.com | |
| Ingeborg Mack | Katholische Kirchengemeinde | 39 16 |
| Rainer Metzger | Line Dance / rai.me@web.de | 87 15 |
| Albrecht Narr | Rat und Tat | 64 33 |
| Bernd Reisgies | Rat und Tat | 712 10 |
| Renate Schmid | Gemütlicher Kaffeenachmittag Hepsisau | 58 83 |
| Bernfried Schubert | Tanzkreis für Paare | 66 17 |
| Erika Schultheiss | Ev. Kirchengemeinde Hepsisau, Rheumaliga | 65 33 |
| 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 Inklusionsarbeit / s.halmel@weilheim-teck.de | 106-103 |


Einmalige Veranstaltungen


| | | |
|--|--|----|
|  | Beisammensein | |
| | Zwiebelkuachafescht | 8 |
| | Feiern in der Vorweihnachtszeit | 9 |
| | Lesung: Weihnachts-Kurzgeschichten | 10 |
|  | Veranstaltung | |
| | Vortragsreihe: „Ohne Alter gibt’s kein langes Leben“ | 11 |
|  | Ausflug | |
| | Weihnachtsmärkte und Ausflüge 2024 | 12 |
| | Neujahrskonzert in Ulm | 13 |
| | Poetischer Spaziergang | 14 |
| | Vorankündigung: Kulturbus 2024/2025 | 15 |


Regelmäßige Treffen

| | | |
|--|---|----|
|  | Beisammensein | |
| | Sonntagscafé | 16 |
| | Soziales Netz Raum Weilheim: Schöner Nachmittag | 17 |
| | Bürgertreff am Mittwoch | 18 |
| | Hepsisau: Aktiver Nachmittag in Gemeinschaft | 19 |
| | Hepsisau: Gemütlicher Kaffeemittag | 19 |
| | Muslimische Frauengruppe International | 19 |

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

| | | |
|---|-------------------------------------|----|
|  | Bewegung | |
| | Tanzkreis für Paare | 20 |
| | Tanzen alleine | 20 |
| | Walking – Mach mit bleib fit | 21 |
| | Kraft- und Balance-Training | 21 |
| | Radlergruppe – Fit durch Radeln | 22 |
| | Soziales Netz Raum Weilheim: B.U.S. | 23 |

| | | |
|---|-------------------------|----|
|  | Hobby | |
| | Malwerkstatt | 24 |
| | Gedächtnistraining | 25 |
| | Singen was gefällt | 26 |
| | Gesprächskreis Englisch | 27 |
| | Spiele-Nachmittag | 28 |

| | | |
|--|---------------------------------------|----|
|  | Unterstützung | |
| | Computer-Hilfe | 29 |
| | Rat und Tat: Senioren helfen Senioren | 30 |
| | Repair-Café – in Planung | 32 |
| | Sozialer Bürgerfahrdienst – Bürgerbus | 34 |
| | Soziales Netz Raum Weilheim | 35 |
| | nebenan.de | 38 |

| | | |
|---|-------------------------|----|
|  | Weitere Angebote | 40 |
|---|-------------------------|----|

Donnerstag
19.10.23

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

Dienstag
12.12.23

Uhrzeit
14.30 Uhr

Ort
Gemeinde-
zentrum
Egelsberg

Feiern in der Vorweihnachtszeit

Evangelische Kirchengemeinde:

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

Ansprechpartner:
Pfarrer Matthias Hennig, Telefon: 90 97 36

Donnerstag
14.12.23

Uhrzeit
14.30 Uhr

Ort
Katholisches
Gemeinde-
haus,
Friedhofstraße

Feiern in der Vorweihnachtszeit

Katholische Kirchengemeinde:

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

Ansprechpartnerin:
Ingeborg Mack, Telefon: 39 16

Mittwoch
06.12.23

Uhrzeit

19.00 Uhr

Ort

Bürgerhaus,
Mörikestube

Lesung: Weihnachts- Kurzgeschichten

Die etwas anderen Weihnachts-Geschichten: Mit stimmungsvollen, aber unkonventionellen Texten möchten wir Ihnen eine unterhaltsame Auszeit in der oftmals doch hektischen Vorweihnachtszeit bieten. Diese Geschichten laufen schon im weitesten Sinne unter dem Oberbegriff „Weihnachtsgeschichten“, dürften aber wohl den wenigsten Menschen in Weilheim bekannt sein.

Lassen Sie sich überraschen und genießen Sie die kurzweilige Pause in Ihren Weihnachtsvorbereitungen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Referenten: Dr. Peter und Petra Leusing

Ansprechpartner:

Dr. Peter Leusing

E-Mail: peter.leusing@googlemail.com

Vortragsreihe: „Ohne Alter gibt ´s kein langes Leben“

Montag
09.10.23

Uhrzeit

19.00 Uhr

**Termin noch
offen**

Donnerstag
09.11.23

Uhrzeit

14.30 Uhr

1. Auf dem Weg zur Gesellschaft eines langen Lebens – Herausforderungen des demografischen Wandels.

Vortrag von: Prof. Dr. Eckart Hammer, Sozialwissenschaftler, Fachautor zu Alter(n)sthemen .

2. Geriatrie

Möglichkeiten und Grenzen der Altersmedizin. Referent und Zeitpunkt werden noch im Mitteilungsblatt bekannt gegeben.

3. Damit die Liebe bleibt!

So kann Unterstützung und Pflege gelingen. Vortrag von: Ulla Reyle, Gerontologin, Geistliche Begleiterin

Die Veranstaltungsorte werden noch bekannt gegeben.

Ansprechpartnerin:

Soziales Netz Raum Weilheim e. V.

Rosemarie Bühler, Telefon: 7 43 30 77

E-Mail: info@soziales-netz-weilheim.de

Genauere Infos werden im Mitteilungsblatt bekannt gegeben.

Weihnachtsmärkte besuchen

Weil es so gut ankam, organisiert Siegfried Lehmann dieses Jahr noch einmal den Besuch zweier Weihnachtsmärkte an einem Tag Ende November oder Anfang Dezember.

Ausflüge 2024: Terminvormerkungen

Außerdem plant Siegfried Lehmann zwei Abschiedstouren im Jahr 2024 in Österreich – mit und ohne Fahrrädern. Nähere Infos im nächsten Programmheft und im Mitteilungsblatt. Es dürfen schon folgende Termine vorgemerkt werden:

9. bis 12.06.2024

7. bis 11.07.2024

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

**Mondschau /
TSUKIMI
27.10.23**

Uhrzeit

17.15 Uhr

[alternativ: Sa. 28.10., falls am Freitag totale Bewölkung oder Regen]

**Kirschblüten-
tag: Kirsch-
blütenschau /
HANAMI
14.04.24**

Uhrzeit

10.45 Uhr

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

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 anhand dieser Kurzgedichte soll die Sichtweise der Japaner auf die Natur ein wenig nähergebracht werden.

Global am bekanntesten ist die Bewunderung der Japaner für die Kirschblüten im Frühjahr: HANAMI, die Kirschblüten-Schau, bringt jährlich das ganze Volk in Bewegung; ja die Vollblüte der Kirsche wird sogar täglich in den Nachrichten durchgegeben, damit man sich auf die von Süd nach Nord voranschreitende Hochblüte zeitlich einstellen kann.

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: jeweils ca. 2 Stunden.

Ansprechpartner:

Dr. Peter Leusing

E-Mail: peter.leusing@googlemail.com

Nähere Einzelheiten zum Kulturbus werden im Rahmen einer Informationsveranstaltung im Frühjahr 2024 bekannt gegeben.

Vorankündigung: Kulturbus 2024/2025

Der Kulturbus ist ein Angebot, das sich an alle [älteren und jüngeren] Kulturinteressierten richtet, die gerne am Theater- und Konzertangebot der Landeshauptstadt Stuttgart und der Region teilnehmen möchten, ohne die Anreise selbst organisieren zu müssen. Der Kulturbus bringt Sie jeweils von Weilheim zum Veranstaltungsort und zurück.

Das Angebot beinhaltet ein Abonnement bei der Kulturgemeinschaft Stuttgart e.V., das speziell für den Kulturbus Weilheim zusammengestellt wird. 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. Zur besseren Planung des Kulturbusses werden Interessenten gebeten, sich möglichst frühzeitig unverbindlich anzumelden.

Ansprechpartner:

Prof. Dr. Max C. Wewel

E-Mail: max.wewel@web.de

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.



10.10., 14.11.
und 12.12.

Soziales Netz Raum Weilheim: Schöner Nachmittag

Uhrzeit

14.30-17.00 Uhr

Ort

Katholisches
Gemeindehaus,
Friedhofstr.

„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 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

Tanzkreis für Paare

Uhrzeit
19.30 Uhr**Ort**
Bürgerhaus,
Mörikestube

Cha-Cha-Cha, Foxtrott, Tango, Rumba, Walzer – diese Tänze wurden irgendwann einmal gelernt und dann vermeintlich vergessen. Dies ist eigentlich schade! Aufgefrischt werden diese Kenntnisse in unserem Tanzkreis unter kundiger Leitung, aber ohne ein vorgegebenes Programm und ohne jeglichen Zeitdruck.

Ansprechpartner:
Bernfried Schubert, Telefon: 66 17
Rainer Metzger, Tel.: 87 15, E-Mail: rai.me@web.de

**donnerstags,
üblicherweise
14-tägig**

Tanzen alleine – Young Senior Line Dance

Uhrzeit
18.45 Uhr**Ort**
Bürgerhaus,
Mörikestube

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 nicht nur ein Country-Tanz, sondern Spaß und Bewegung zu jeder Art von Musik. Interesse? Dann melde dich für weitere Informationen.

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

**montags und
donnerstags**

Walking – Mach mit bleib fit

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

Fit durch Walking

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**

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 2024 abgeben möchte. Wer Interesse hat, spricht ihn bitte einfach direkt an.

Ansprechpartner:
Siegfried Lehmann,
Telefon: 86 18

montags

Uhrzeit
9.30 Uhr

Ort
Marktplatz

Soziales Netz Raum Weilheim: B.U.S – Bewegung-Unter- haltung-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 Gesundheit 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**

Malwerkstatt: Gemeinsam kreativ

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
17.10.2023

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.

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.

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

Ganz egal ob Binokel, Skat oder vor allem 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
- Texte 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 richten 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 Reisgies, Telefon: 71210

Elektrik, Wasser, Abwasser:

Bernhard Braun, Telefon: 81 35

Formulare, Anträge, etc.:

Albrecht Narr, Telefon: 64 33

Repair-Café – in Planung

Ein sogenanntes Repair-Café gibt es in Weilheim bislang noch nicht. Nicht zuletzt im Rahmen der Bürgerbeteiligung zum Projekt „Quartier 2030 – Älterwerden in Weilheim gemeinsam gestalten“ wurde jedoch der Wunsch nach einem Repair-Café lauter. Eine Arbeitsgruppe, die sich aus dem Projekt gebildet hatte, will jetzt eine ehrenamtliche Reparatur-Initiative gründen. Damit das Vorhaben funktioniert, werden nicht nur Organisatoren gesucht, sondern auch qualifizierte Reparateure, die fachliches Know-how einbringen.

Repair Cafés oder auch Reparatur-Treff, ReparierBar, Reparaturcafé und ähnlich genannt sind organisierte Veranstaltungen, bei denen defekte Alltagsgegenstände in angenehmer Atmosphäre gemeinschaftlich repariert werden.

Diese Reparatur-Treffen sind nicht-kommerzielle Veranstaltungen, deren Ziel es ist, Müll zu vermeiden, Ressourcen zu sparen und damit die Umwelt zu schonen. Sie bieten neben der Hilfe zur Selbsthilfe auch Raum für Wissensaustausch und Begegnung – ein Gedanke, der sich auch im Weilheimer Quartier 2030 Projekt findet.

Der Wunsch nach einem Repair-Café in Weilheim wurde im Zuge der Bürgerbeteiligung beim Projekt „Quartier 2030 – Älterwerden in Weilheim gemeinsam gestalten“ erstmals schriftlich erfasst. Bei der Bewertung der Teilnehmenden in der Limburghalle erhielt diese Idee eine hohe Punktzahl, weshalb die Arbeitsgruppe sich die Umsetzung

eines Repair-Cafés als eine der ersten Maßnahmen auf die Fahne schrieb. Ganz gleich, ob tatsächlich ein Repair-Café in Weilheim zustande kommt, wird es als Maßnahmenvorschlag auch in den Quartiersentwicklungsplan einfließen und im Oktober dem Gemeinderat vorgestellt.

Ohne qualifizierte Reparateure, die fachliches Know-How einbringen und beispielsweise eine notwendige Prüfungen an Geräten und Ausstattung durchführen können, lässt sich das Vorhaben allerdings nicht umsetzen.

Gruppenleiter Bernhard Braun und die Initiatoren-Gruppe würden sich sehr freuen, wenn sich der eine oder andere Weilheimer oder Weilheimerin angesprochen fühlen, ihre Fähigkeiten und Kompetenzen einzubringen.

Geplant ist, ein Mal pro Monat an einem Freitag Nachmittag oder Samstag Vormittag ein Reparatur-Treff zu veranstalten.

Reparatur-ExpertInnen und OrganisatorInnen gesucht

- Sie haben grundsätzlich Spaß am Reparieren und Lust, Ihr Wissen weiterzugeben?
- Sie sind ExpertIn für Näh- oder Holzarbeiten, für elektrische oder mechanische Arbeiten an Geräten aller Art oder sind gar eine ausgebildete Elektrofachkraft?
- Sie haben Zeit und Lust sich ehrenamtlich zu engagieren und wollen Menschen mit Ihren Fähigkeiten helfen?

Informationsabend

Um mit ersten Interessierten zusammenzukommen und Fragen zu beantworten, ist ein Informationsabend geplant:

Datum: Montag, 16. Oktober 2023 um 19.00 Uhr

Ort: Bürgerhaus am Marktplatz Weilheim, Hölderlinstube

Interessierte können sich vorab gerne melden bei:
Reinhold Waldeier, Telefon: 0157 3027 1550
E-Mail: rwaldeier@gmail.com

**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 dienstags und donnerstags in der Zeit von 9.00 – 12.00 Uhr und von 14.30 – 16.30 Uhr in Anspruch genommen werden.

Melden Sie sich einen Tag vorher unter Tel. 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 Begleitedienst 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 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.

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: Ein gutes Verhältnis zu den Nachbarn ist immer vorteilhaft, egal ob es einem gerade an Mehl mangelt oder die Geburtstagsfeier vielleicht doch mal etwas länger geht. Um dieses Miteinander zu formen und stärken, gibt es das nebenan.de Portal. Hier können sich Anwohner anmelden und miteinander verbinden. Sobald sich ca. 100 Personen anmelden, wird das Portal aktiviert – bis dahin fehlen lediglich noch 25 Personen in Weilheim. 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.

Auf dem „Marktplatz“ können innerhalb der Nachbarschaft Gegenstände angeboten, getauscht, verschenkt oder gesucht werden. Wächst das eigene Kind aus den Babyklamotten, gibt es bestimmt in der Nachbarschaft eine junge Mutter, die diese dankend annimmt. Auch für Nachhilfeunterricht, das Gassi gehen oder das Tragen von schweren Einkäufen lässt sich auf dem „Marktplatz“ 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

2023

17. Oktober
28. November
12. Dezember

2024

23. Januar
27. Februar
26. März
23. April
28. Mai

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

Ev. Kirchengemeinde Weilheim/Teck: Männer Tafelrunde

Männer-Sonntag

Datum: 15. Oktober 2023

Uhrzeit: 10.00 Uhr

Ort: Peterskirche Weilheim

Church-Night

Datum: 31. Oktober 2023

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Ort: Peterskirche Weilheim

Lebendiger Advents- Kalender

Datum: 18. Dezember 2023

Uhrzeit: 18.30 Uhr

Ort: Peterskirche Weilheim

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

2023

4. Oktober
15. November
13. Dezember

2024

10. Januar
14. Februar
13. März
10. April
15. Mai

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

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

Ansprechpartner:

Jürgen Heiner,
1. Vorsitzender VDK
Ortsverband Weilheim
73235 Weilheim/Teck,
Lerchenstr. 53,
Tel.: 7 39 35, Fax: 90 87 51,
E-Mail:
heiner-weilheim@t-online.de

Christusbund Weilheim Frauen-Nachmittag

„Nach dem Kaffeetrinken hören wir auf Gottes Wort“

Termine:

| | |
|------------|------------|
| 05.10.2023 | 22.02.2024 |
| 19.10.2023 | 07.03.2024 |
| 02.11.2023 | 21.03.2024 |
| 16.11.2023 | 04.04.2024 |
| 07.12.2023 | 18.04.2024 |
| 04.01.2024 | 06.05.2024 |
| 18.01.2024 | 23.05.2024 |

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Ort: Neuer Löwensaal,
Schulstr. 20

Ansprechpartnerin:

Heiderose Rehkugler,
Telefon: 8530

info@christusbund-weilheim.de
christusbund-weilheim.de

Christusbund Weilheim Männer-Treff

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

Termine:

| | |
|------------|------------|
| 19.10.2023 | 15.02.2024 |
| 16.11.2023 | 21.03.2024 |
| 21.12.2023 | 18.04.2024 |
| 18.01.2024 | 23.05.2024 |

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Ort: Neuer Löwensaal,
Schulstr. 20

Ansprechpartner:

Manfred Koser
Telefon: 7 19 02

Deutsches Rotes Kreuz: Senioren-gymnastik – Bewegung im Alter

Datum: mittwochs

Uhrzeit: 10.00 Uhr

Ort: Lindachsporthalle

Ansprechpartnerin:

Angela Fedderau, Tel.: 7 33 31

LandFrauen in Weilheim und Hepsisau

Die Termine und Themen werden im Mitteilungsblatt bekannt gegeben.

Ansprechpartnerinnen:

Weilheim:

Lilo Drexler, Tel.: 58 00

Hepsisau:

Irmgard Braun, Tel.: 74 04 54

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: mittwochs

Uhrzeit: 19.30-20.15 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken,
Limburghalle

Ansprechpartnerin:

Anne Scheufele, Tel.: 85 69

TSV Weilheim/Teck

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

Datum: donnerstags

Uhrzeit: 9.30-10.30 Uhr

Ort: Runder Parkplatz Lindach-
sporthalle

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 25
oder Geschäftsstelle des TSV
Weilheim

Schwäbischer Albverein Ortsgruppe Hepsisau

Termine werden im Mitteilungsblatt bekannt gegeben.

Ansprechpartner:

Wolfgang Loser, Telefon: 5015



Mehr Infos 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