



Weilheim
an der Teck

Senioren forum.

der Stadt Weilheim an der Teck

Veranstaltungen von
Oktober 2024 bis April 2025



Wir über uns

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.

Dringend gesucht: 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, für die Sing-Gruppe sowie für das Rat-und-Tat-Team „Alles rund um die Möbel“. Melden Sie sich einfach bei uns, wenn Sie tatkräftig werden möchten.

Treten Sie aber auch gerne an uns heran, wenn Sie einen Wunsch oder eine Idee haben, gemeinsam können wir daraus vielleicht eine 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 grüßt Sie herzlich
das Team der Gruppenleiter des Weilheimer Seniorenforums

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

es geht auf die kalte Jahreszeit zu – aber das muss nicht heißen, dass Sie sich nur in Haus oder Wohnung aufhalten. Nein, auch wenn es draußen kühler ist, können Sie sich vortrefflich mit Gleichgesinnten zum sporteln, singen oder spielen treffen. Im Freien locken die Weihnachtsmärkte oder schöne Winterspaziergänge – gemeinsam statt einsam, Freude statt Langeweile!

Das Weilheimer Seniorenforum wächst und ist ein wichtiger Baustein für das gute Miteinander in unserer schönen Stadt. Darüber hinaus ist es ein Ausdruck gelebter Solidarität – Ehrenamt ist nicht selbstverständlich. Ich danke allen Beteiligten sehr herzlich für ihr Engagement und das erneut schöne Programm und wünsche allen Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern viele Besucher der regelmäßigen Treffen sowie eine starke Teilnehmerquote bei den organisierten Terminen.

Im vorliegenden neuen Winter-Programmheft des Weilheimer Seniorenforums finden Sie wieder unterschiedlichste Aktivitäten. Ob drinnen oder draußen: Viele helfende Hände haben erneut an dem abwechslungsreichen Programm mitgewirkt und freuen sich auf eine rege Beteiligung.

Sie haben Lust auf eine Veranstaltung bekommen? Dann schauen Sie doch einfach mal vorbei und nutzen Sie die Möglichkeit des Austauschs untereinander. Denn: Wer geht schon gern allein spazieren oder sporteln oder zu einem Vortrag? Erst in und mit Gesellschaft macht es so richtig Spaß!





Ihr


Johannes Züfle
Bürgermeister



Name	Gruppe/Funktion/E-Mail	Telefon
Günter Bauer	Rat und Tat	32 34
Claudia Bernauer	Kreativtreff	6796
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, Gedächtnistraining	23 44
Fatma Kisa	Muslimische Frauengruppe International	89 65
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 Reisgies	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
Antje Munk	Stadt Weilheim, Seniorenbeauftragte a.munk@weilheim-teck.de	106-158

Einmalige Veranstaltungen

	Beisammensein	6
	Veranstaltung	9
	Bewegung	12
	Ausflug	13

Regelmäßige Treffen

	Beisammensein	15
	Bewegung	20
	Hobby	24
	Unterstützung	29
	Was Weilheim noch so bietet	38
	Weitere Angebote: Was andere machen	40

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

Einmalige Veranstaltungen



Donnerstag
10.10.24

Uhrzeit
14.30-17.30 Uhr

Ort
Ev. Gemeindehaus Am Kohlesbach, Ob. Grabenstr. 21

Eintritt:
6 Euro (inkl. Kaffee und Kuchen)

Tanznachmittag für junge und junggebliebene Senioren

Erleben Sie einen beschwingten Tanznachmittag mit Foxtrott, Walzer, Cha-Cha-Cha, und Rumba.

Auch für Alleintänzer ist gesorgt: LineDance steht ebenfalls auf dem Programm.

Für musikalische Unterhaltung sorgt in bewährter Weise Roland Schwarz an seinem Keyboard.

Genießen Sie bei Kaffee und Kuchen sowie sonstigen Getränken einen unvergesslichen Nachmittag voller Musik, Tanz und Geselligkeit.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

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

**Ein kleiner
Ausblick aufs
Sommerprogramm:**

Möglicherweise ein Jung-Alt-Klein-Groß-Tischkicker-Turnier.
Lassen Sie sich überraschen.

Donnerstag
17.10.24

Uhrzeit
ab 14.30 Uhr

Ort
Katholisches Gemeindehaus,
Friedhofstraße

Zwiebelkuachafescht

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

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

Mittwoch
04.12.24

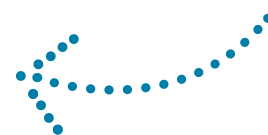
Uhrzeit
14.30-17.00 Uhr

Ort
Kinder- und Jugendtreff Weilheim,
Hegelstraße 16,
beim Bildungszentrum Wühle

Junge und Junggebliebene backen gemeinsam Plätzchen

Sie haben Lust auf Plätzchenbacken in der Vorweihnachtszeit, gemeinsam mit Kindern des Kinder- und Jugendtreffs? Dann kommen Sie doch gerne vorbei. Wir werden Ausstecherle backen und verzieren und natürlich auch gleich essen – jeder kommt auf seine Kosten.

Ansprechpartnerin:
Antje Munk, Seniorenbeauftragte
Telefon: 106-158,
E-Mail: a.munk@weilheim-teck.de



Mittwoch
11.12.24

Lesung: Weihnachts- Kurzgeschichten

Uhrzeit
19.00 Uhr

Ort
Bürgerhaus,
Mörikestube

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
21.10.24

Uhrzeit:
19.00 Uhr

Statt ewiger Jugend – was wäre, wenn wir das Alter mehr schätzen könnten

Ein Vortrag von Prof. Dr. Verena Klusmann, Professorin für Gesundheitsförderung und Prävention, Hochschule Furtwangen.

Ort: Kath. Gemeindehaus, Friedhofstr. 7

Montag
04.11.24

Uhrzeit
19.00 Uhr

Bewegung & Gehirn

Wie körperliche Aktivität Demenz vorbeugt und Lebensqualität erhält. Ein Vortrag von Dr. phil. Christoph Rott, Altersforscher eh. Uni Heidelberg.

Ort: Kath. Gemeindehaus, Friedhofstr. 7

Montag
18.11.24

Uhrzeit
18.00 Uhr

Wer das Leben liebt, darf den Tod nicht aus- klammern – ein paar hilfreiche Gedanken

Ein Vortrag von Dr. Beate M. Weingardt Theologin, Diplompsychologin.

Ort: Bürgerhaus Marktplatz 4, Mörikestube

Wir bitten um Ihre Anmeldung.

Ansprechpartnerin:
Soziales Netz Raum Weilheim e.V.,
Rosemarie Bühler
Telefon: 74 33 077
E-Mail: info@soziales-netz-weilheim.de

Donnerstag
07.11.24

Uhrzeit
10.30 Uhr

Ort
Rathaus,
Großer
Sitzungssaal

Vortrag Richtig heizen und Energie sparen im Haushalt

Energie sparen im Haushalt ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch für den Geldbeutel. Mit einfachen Maßnahmen lässt sich der Energieverbrauch deutlich reduzieren. Die Klimaschutzagentur des Landkreises Esslingen gibt praxisnahe Tipps und beantwortet Fragen rund um das Thema „Richtig heizen und Energie sparen“ im Haushalt.

Bitte melden Sie sich bei Antje Munk an.

Mittwoch
15.01.25

Uhrzeit
18.00 Uhr

Ort
Rathaus,
Großer
Sitzungssaal

Vortrag Vererben ohne Streit

Rechtsanwalt Pablo Most von der Kanzlei Most & Böbler in Kirchheim/Teck erläutert, wie Streit und Fehler beim Vererben vermieden werden können. Die Auseinandersetzung mit dem Thema Vererben ist für viele nicht einfach. Umso wichtiger ist es, sich rechtzeitig damit zu beschäftigen und grundlegende Fragen zu klären: Welche Möglichkeiten habe ich? Was würde passieren, wenn ich nichts regle? Wie kann Streit vermieden werden? Welche Fehler werden häufig gemacht? Der Vortrag soll ein Ratgeber sein, wichtige Entscheidungen rechtzeitig zu treffen und Fehler beim Vererben zu vermeiden.

Bitte melden Sie sich an.

Ansprechpartnerin:
Antje Munk, Seniorenbeauftragte
Telefon: 106-158,
E-Mail: a.munk@weilheim-teck.de

Mittwoch
12.03.25

Uhrzeit
18.00 Uhr

Ort
Rathaus,
Großer
Sitzungssaal

Vortrag Altbausanierung – was „lohnt“ sich?

Erfahren Sie, welche Sanierungsmaßnahmen in alten Gebäuden besonders effektiv und kostensparend sind. Die Klimaschutzagentur des Landkreises Esslingen erläutert Ihnen, wie Sie durch gezielte Renovierungen den Energieverbrauch senken, den Wohnkomfort erhöhen und den Wert Ihrer Immobilie steigern können. Lernen Sie mehr über die Dämmung von Wänden und Dächern, den Austausch alter Fenster und die Modernisierung der Heizungsanlage.

Bitte melden Sie sich an.

Ansprechpartnerin:
Antje Munk, Seniorenbeauftragte
Telefon: 106-158,
E-Mail: a.munk@weilheim-teck.de

Freitag
21.03.25
und Freitag
11.04.25

Uhrzeit
14.30 Uhr

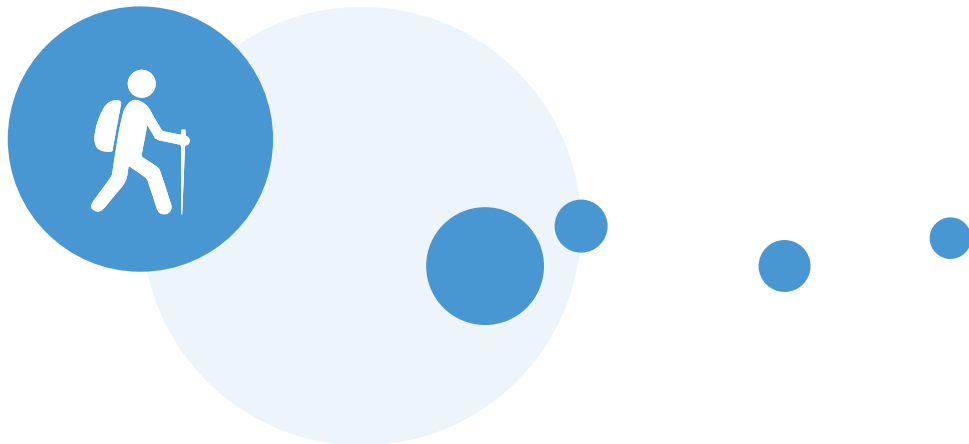
Ort
In den Hofgärten, beim Boule-Platz (bei starkem Regen im Rathaus-Foyer)

Nordic-Walking-Stöcke richtig einsetzen

Sie möchten gerne laufen oder walken mit Stöcken, sind sich aber nicht sicher, welche Stöcke geeignet sind und wie Sie die Stöcke richtig einsetzen sollen? Bernd Holl von Sport-Holl zeigt Ihnen gern den Umgang sowie die richtige Einstellung und Handhabung der Stöcke, sodass Sie sie optimal nutzen und die positiven Effekte genießen können. Bitte bringen Sie vorhandene eigene Stöcke mit. Stöcke „zum Testen“ sind vorhanden.

Bitte melden Sie sich an.

Ansprechpartnerin und Anmeldung:
Antje Munk, Seniorenbeauftragte
Telefon: 106-158
E-Mail: a.munk@weilheim-teck.de



Kulturbus 2024/2025

Mit der Spielzeit 2024/25 geht der Kulturbus Weilheim, ein Projekt in Kooperation mit der Kulturgemeinschaft Stuttgart e.V., wie geplant an den Start. Das Angebot beinhaltet ein Abonnement bei der Kulturgemeinschaft, das speziell für den Kulturbus zusammengestellt wird. Der Bus bringt die Teilnehmer von Weilheim direkt zu den Veranstaltungsorten in Stuttgart bzw. Esslingen und wieder zurück.

In dieser Spielzeit stehen insgesamt 5 Fahrten auf dem Programm: zum Theater der Altstadt, zur Württembergischen Landesbühne, zum Forum Theater, zum Alten Schauspielhaus und zu den Stuttgarter Philharmonikern in der Liederhalle.

Das Kulturbus-Angebot richtet sich an Kulturinteressierte jeden Alters, die gerne am Theater- und Konzertangebot der Landeshauptstadt Stuttgart und der Region teilnehmen möchten, ohne die Anreise selbst organisieren zu müssen. Der Kulturbus kann allerdings nur als Paket (Abonnement mit Busfahrten) gebucht werden. Eine Teilnahme an Einzelveranstaltungen ist nicht möglich.

Da das Projekt längerfristig angelegt ist, wird es zur nächsten Spielzeit 2025/26 sicher wieder ein paar freie Plätze für Neu-Einsteiger in den Kulturbus Weilheim geben. Interessenten können sich gerne schon frühzeitig auf eine Warteliste setzen lassen.

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



Dienstag
15.10.24

Poetischer Spaziergang: Mondschau – TSUKIMI

Uhrzeit

17.15 Uhr
(bei klarem
Abendhimmel)

alternativ:

**Sa. 16.10.,
17.45 Uhr,**
(falls am
Vortag der
Himmel ganz
bewölkt ist)

Treffpunkt:

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

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: jeweils ca. 2 Stunden.

Ansprechpartner:

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

Regelmäßige Treffen

Beisammensein 

sonntags

Uhrzeit

14.30-16.30 Uhr

Ort

Haus
Kalixtenberg

Herzlich Willkommen im Sonntagscafé „Bienenstich“ im Haus Kalixtenberg

Immer wieder sonntags verwöhnen Sie ehrenamtliche Helferinnen sehr gerne von 14.30 bis 16.30 Uhr mit Kaffee und Kuchen, einem kühlen Getränk oder einem Viertele.

Genießen Sie die schöne Atmosphäre im Haus und bei gutem Wetter auf der Terrasse – für die Kinder gibt es hier auch einen Spielplatz.

Besucher, Wanderer und Radfahrer sind herzlich Willkommen. Schauen Sie doch einfach mal herein, wir freuen uns auf Sie!

Ihr Sonntagscafé Team

Ansprechpartnerin:

Lilo Drexler
Telefon: 58 00

Wieder-
eröffnung
seit
21.4.2024

am
**2. Dienstag
im Monat**

Uhrzeit
14.30-17.00 Uhr

Ort
Katholisches
Gemeindehaus,
Friedhofstr.

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: 10,- 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

jeden
Donnerstag

Uhrzeit
14.30-17.00 Uhr

Ort
wird bei
Anmeldung
bekannt-
gegeben

Café Lebenslust

Ein Angebot für Menschen mit Demenz. 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.

Bei Bedarf wird ein Fahrdienst organisiert. Um Anmeldung wird gebeten. 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

Offene Sprechstunde montags von 10.00-12.00 Uhr im Bürgerhaus am Marktplatz 4.



**mittwochs
ungerade
Wochen**

Uhrzeit
ab 14.30 Uhr

Ort
Bürgerhaus,
Hölderlinstube

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 Kaffeemittwoch

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

Tanzen ist Lust an Bewegung, Fitness für Körper und Geist und macht einfach Spaß.

freitags

Uhrzeit
19.30 Uhr

Ort
Bürgerhaus,
Mörikekubel

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,
Mörikekubel

Tanzen alleine – Young Senior Line Dance

Du würdest gerne tanzen, aber es fehlt dir am geeigneten Tanzpartner? 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, Telefon: 87 15,
E-Mail: rai.me@web.de

**montags und
donnerstags**

Uhrzeit
9.00 Uhr

Treffpunkt
Parkplatz beim
Trimm-Dich-
Pfad Nabern

Walking – Mach mit, bleib fit

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. Wir starten immer um 9.00 Uhr. Bei Temperaturen unter 7 °C 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

10.00-11.00 Uhr

Ort

Feuerwehrhaus
(kein barriere-
freier Zugang)

Die neue Art der Sturzprophylaxe! Der Erhalt von Mobilität und Alltagsfitness wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger, da bereits ab der Lebensmitte Muskelleistung und Balance nachlassen.

Dagegen können Sie etwas tun: Einfache Balance-, Kraft- und Gleichgewichtsübungen helfen, die Muskulatur und den Gleichgewichtssinn zu stärken und so die Leistungsfähigkeit zu fördern und Verletzungen vorzubeugen.

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

Ansprechpartnerin: Erika Jahke, Telefon: 23 44

**donnerstags
(Okt. - April)**

Leichter leben, sich bewegen!

Uhrzeit

20.00 Uhr

Ort

Gymnastikraum
Limburghalle

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

Soziales Netz Raum Weilheim e.V.

Uhrzeit

9.30 Uhr

Ort

Marktplatz

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

Ort
Bürgerhaus,
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

Termine:
16.10.24
06.11.24
15.01.25
05.02.25
26.03.25
16.04.25

Uhrzeit
ab 19.30 Uhr

Ort
Bürgerhaus,
Hölderlinstube

Kreativtreff

Sie haben Lust darauf, mit Wolle, Stoff, Papier mittels Nadel, Faden, Schere oder Kleber kreativ zu werden? Vorkenntnisse sind nicht nötig, wichtig ist, gemeinsam Spaß am Entstehen eigener Kunstwerke zu erleben. Eigene Ideen dürfen gerne mitgebracht und umgesetzt werden. Falls Sie zu Hause schon ein angefangenes Strick-, Stick-, Häkel- oder sonstiges Werkstück haben, können Sie daran weiterarbeiten, sich dabei gut unterhalten und den ein oder anderen guten Tipp bekommen. An jedem Termin gibt es aber auch mindestens einen Programmvorschlag mit Erklärungen. Probieren Sie es einfach mal aus und kommen Sie vorbei.

Wenn Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich gerne an Claudia Bernauer.

Ansprechpartnerin:
Claudia Bernauer, Telefon: 67 96

dienstags

Gedächtnistraining

Start

15.10.2024

Uhrzeit

10.00-11.00 Uhr

OrtBürgerhaus,
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 Ihre 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**

Singen was gefällt

Uhrzeit

14.30 Uhr

OrtBürgerhaus,
Hölderlinstube

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**

Uhrzeit
ab 14.30 Uhr

Ort
Bürgerhaus,
Hölderlinstube

Spiele-Nachmittag

Ob jung oder älter – alle, die Spaß am Spielen haben, sind sehr herzlich eingeladen zum Spiele-Nachmittag. Es sind Würfel-, Karten-, Brett- und Gesellschaftsspiele vorhanden, einzig gute Laune und Lust auf einen spielerischen Nachmittag sollten mitgebracht werden.

Ansprechpartnerin:
Inge Jagode, Telefon: 74 21 81

montags

Uhrzeit
19.00 Uhr

Ort
Realschule,
Computer-
raum 2

Computer-Hilfe

Bereitet Ihnen das scheinbare Eigenleben Ihres Smartphones auch immer wieder Kopfzerbrechen? Oder stehen Sie vor unlösbaren Technik-Schwierigkeiten und brauchen hin und wieder den einen oder anderen Tipp? Ob Word, Excel, PowerPoint, Internet-Browser, E-Mail- oder Grafikprogramme oder Bildbearbeitung – hier finden Sie garantiert die Lösung Ihres Problems.

Egal, ob an Rechnern des Computerraums in der Realschule oder am eigenen mitgebrachten Laptop oder Smartphone: Das neue Helfer-Team unterstützt Sie bei:

- 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 richten sich nach den mitgebrachten Problemstellungen und Wünschen. Je nach Bedürfnissen können wir die Punkte in der Runde besprechen, aber auch gerne individuell. 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. Wir suchen derzeit dringend einen Nachfolger/eine Nachfolgerin für „Alles rund um die Möbel“ – wenn Sie klemmende Schubladen und Ähnliches reparieren können, melden Sie sich gern beim Rat-und-Tat-Team oder bei der Seniorenbeauftragten Antje Munk.

Ansprechpartner:

Alles rund um die Möbel

Günter Bauer, Telefon: 32 34

Allgemeine mechanische Arbeiten

Bernd Reisgies, Telefon: 7 12 10

Elektrik, Wasser, Abwasser

Bernhard Braun, Telefon: 81 35

Formulare, Anträge, etc.

Albrecht Narr, Telefon: 64 33

Termine:
Samstag, den
02.11.2024
14.12.2024
04.01.2025
01.02.2025
01.03.2025
05.04.2025
03.05.2025
07.06.2025
12.07.2025
06.09.2025
04.10.2025
08.11.2025
13.12.2025

Uhrzeit
 jeweils
 10.00-13.00 Uhr

Ort
 Bürgerhaus,
 Marktplatz 4

Repair-Café

Nach erfolgreichem Auftakt des neuen Repair-Cafés im Februar 2024 findet das Angebot nun ein Mal pro Monat, in der Regel am ersten Samstag statt. Die aktuellen Öffnungszeiten finden Sie unter www.repaircafe-weilheim-teck.de

Zur Reparatur gebracht werden können Gegenstände, die eine Person alleine tragen kann, wie Elektrogeräte aus Haushalt, Garten oder Werkstatt. Aber auch Computer und Unterhaltungselektronik oder mechanische Geräte und Holzarbeiten, kleine Näharbeiten, Schmuck und Spielzeug werden angenommen, nicht jedoch Handys, Tablets und Fahrräder.

Rund 30 Engagierte, darunter auch qualifizierte Reparatere, die fachliches Know-how einbringen, helfen Ihnen 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

Ansprechpersonen:
 Erika Jahke, Telefon: 23 44
 Leiter Ordnungsamt, Markus Oelschläger,
 Telefon: 106-300

**Offene
Sprechstunde
montags****Uhrzeit**
10.00-12.00 Uhr**Ort**
Bürgerhaus,
Marktplatz 4Individuelle
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

Von Nachbarn – für Nachbarn: nebenan.de

Das für Nutzer kostenfreie Portal nebenan.de wurde gegründet, um den nachbarschaftlichen Zusammenhalt zu stärken. Es unterstützt Bewohner einer Stadt oder eines Stadtteils darin, sich kennenzulernen, Kontakte aufzubauen sowie sich gegenseitig zu helfen. Hier können sich Anwohner aller Altersgruppen 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. So findet sich sicher jemand, der zum Beispiel in der Urlaubszeit das Blumen gießen übernimmt, den besten Handwerker für ein Problem kennt oder ein Werkzeug ausleihen kann. Auch für Nachhilfeunterricht, Mitfahrgelegenheiten, das Gassigehen oder Mithilfe bei der Gartenarbeit und vieles mehr lässt sich auf diesem Weg ein hilfsbereiter Mensch finden.
- Auf dem virtuellen „Marktplatz“ können Gegenstände angeboten, getauscht, verschenkt oder gesucht werden.

Je mehr sich anmelden, umso größer ist die Chance, hilfsbereite „Nachbarn“ in räumlicher Nähe zu finden.

Probieren Sie es doch einfach aus: In Weilheim gibt es inzwischen schon über 140 angemeldete aktive Nachbarn.

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

täglich

Bouleplatz in den Hofgärten

Uhrzeit

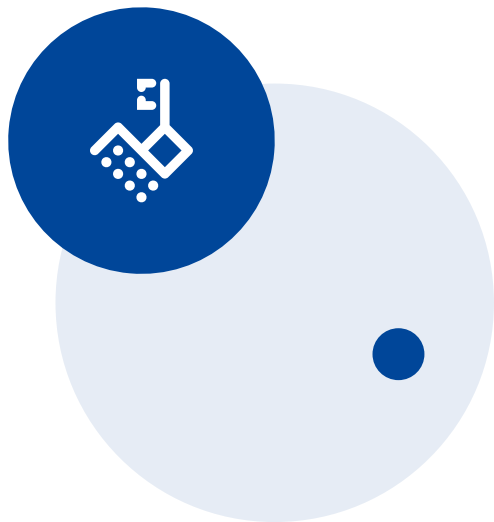
8.00-22.00 Uhr

Ort

Bouleplatz in den Hofgärten

Gute Laune, ein bis viele Mitspieler, insgesamt sieben Kugeln pro Person und natürlich den Bouleplatz in den Hofgärten – mehr braucht es nicht für eine fröhliche Runde Boule. Und ganz nebenbei und wie von selbst werden Konzentration, Koordination und Gleichgewicht trainiert.

Probieren Sie es aus – nehmen Sie Familie, Freunde oder Ihre Nachbarn mit und los geht's. Kugeln können im Bürgerbüro oder im Eiscafé Pra gegen 10,- Euro Kautionsausgeliehen werden, die Spielregeln sind am Platz ausgehängt.



Stadtbücherei

Uhrzeit

Montag:
geschlossen

Dienstag:
14.30-18.30 Uhr

Mittwoch:
10.30-16.00 Uhr

Donnerstag:
14.30-18.30 Uhr

Freitag:
14.30-18.30 Uhr

Samstag:
10.00-13.00 Uhr

Ort

Stadtbücherei,
Im Winkel 4

Sie suchen ein Buch zum Thema „Vererben“, zur Patientenverfügung oder zur gesunden Ernährung im Alter? Zu einer bestimmten Krankheit oder einfach nur etwas zum Entspannen? Dann besuchen Sie doch mal wieder die Stadtbücherei. Barrierefrei mit dem Aufzug erreichen Sie das Regal mit „Seniorenthemen“, den Großdruckbestand und alle anderen Bücher. Eine schöne Atmosphäre und gemütliche Sessel laden zum Ausruhen und Stöbern ein, auch für Kaffee ist gesorgt.

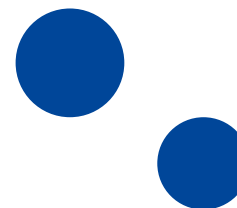
In Ruhe die Zeitung oder eine Zeitschrift lesen? Tagesaktuell liegen der Teckbote und die Stuttgarter Zeitung aus, außerdem warten 25 verschiedene Zeitschriften zu unterschiedlichsten Themen darauf, durchgeblättert zu werden.

Lesebrille zuhause vergessen? Kein Problem, gibt es zum Ausleihen.

Sie sind nicht so gut zu Fuß? Dann versuchen Sie es doch mal mit der „Stadtbücherei digital“ – die Mitarbeitenden helfen Ihnen sehr gerne und alles Weitere können Sie bequem von zu Hause aus erledigen.

Veranstaltungen in der Stadtbücherei werden rechtzeitig im Mitteilungsblatt und unter www.stadtbuecherei-weilheim-teck.de veröffentlicht.

Am 24.10.24 findet um 20.00 Uhr ein Konzert mit ECHO Klassik-Preisträger Florian Dohrmann [Kontrabass] und Aleksí Rajala [Gitarre] statt: Eine musikalische Rundreise durch Finnland.



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	2025
22. Oktober	28. Januar
26. November	25. Februar
17. Dezember	25. März
	29. April

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

Männersonntag
Termin: 20.10.2024, 10.00 Uhr
Gottesdienst mit anschließendem
Weißwurstfrühstück
Ort: Peterskirche

**Churchnight – Filmabend in
der Kirche**
Termin: 31.10.2024, 19.00 Uhr
Ort: Peterskirche

Lebendiger Adventskalender
Termin: 09.12.2024, 18.30 Uhr
Ort: Gemeindezentrum Egels-
berg

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

Krankenpflegeverein Weilheim/Teck e.V.: Offener Mittagstisch

Datum: ein Mal im Monat
mittwochs

2024	2025
9. Oktober	8. Januar
13. November	5. Februar
11. Dezember	5. März

Uhrzeit: 12.00-13.30 Uhr
Ort: Gemeindehaus am Kohles-
bach, Obere Grabenstr. 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, Tel.: 85 69

LandFrauen Hepsisau: Funktionelle Gymnastik

Termine: mittwochs
Uhrzeit: 9.45-10.45 Uhr
Ort: Zipfelbachhalle

Wir freuen uns immer
über Gäste.

Weitere Termine und Veran-
staltungen werden im Mit-
teilungsblatt und unter www.
landfrauen-hepsisau.de be-
kannt gegeben.

Ansprechpartnerin:
Irmgard Braun, Tel.: 74 04 54

**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: 50 15

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:

10.10.2024
24.10.2024
07.11.2024
21.11.2024
05.12.2024
19.12.2024
09.01.2025
23.01.2025
06.02.2025
20.02.2025
06.03.2025
20.03.2025
03.04.2025
17.04.2025

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:

17.10.2024
21.11.2024
19.12.2024
16.01.2025
20.02.2025
20.03.2025
17.04.2025

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Ort: Neuer Löwensaal, Schulstr. 20

Ansprechpartner:

Helmut Elsässer,
Telefon: 07164 148318
Manfred Koser,
Telefon: 7 19 02
info@christusbund-weilheim.de
www.christusbund-weilheim.de

IMPRESSUM:**Herausgeber:**

Stadt Weilheim an der Teck, Marktplatz 6,
73235 Weilheim an der Teck, www.weilheim-teck.de

Gestaltung:

Stoeckle Werbeagentur, Bissingen an der Teck

Druck:

GO Druck Media GmbH & Co. KG, Kirchheim unter Teck

Bildquellen:

Titelseite: iStock.com skynesher



Programmheft Seniorenforum auch online unter
www.weilheim-teck.de/seniorenforum