



seniorenbüro:TRIER

und Standort:



VERANSTALTUNGEN 2026

Oktober

November

Dezember

Montag bis Freitag von 09.30 Uhr bis 12.30 Uhr
Donnerstag von 09.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Herbst

***Der Herbst schert hurtig Berg und Tal
Mit kalter Schere ratzekahl.***

***Der Vogel reist nach warmer Ferne;
Wir alle folgten ihm so gerne.***

***Das Laub ist gelb und welk geworden,
Grün blieb nur Fichte noch und Tann'.***

***Huhu! Schon meldet sich im Norden
Der Winter mit dem Weihnachtsmann.***

(Joachim Ringelnatz)

IN EIGENER SACHE

Seniorenvertrauenspersonen gesucht

Für die Stadtteile

- **Trier-Pfalzel (ab sofort)**
- **Trier-Ehrang (ab 01.01.2027)**

sucht das Seniorenbüro Trier e. V. sozial engagierte Seniorinnen und Senioren, denen das Wohlbefinden ihrer Mitmenschen ein Anliegen ist.

Als Besonderheit der Stadt Trier sind Seniorenvertrauenspersonen Damen und Herren, die ehrenamtlich als „Außenstellen“ des Seniorenbüros Trier e. V. in den 19 Trierer Stadtteilen tätig sind. Als Ansprechpartner vor Ort geben sie älteren Menschen Auskunft bei Fragen zur Freizeitgestaltung, Pflege oder Mobilität und vermitteln Hilfe im Alltag. Selbstverständlich werden sie bei dieser Aufgabe vom Seniorenbüro unterstützt.

Haben Sie Interesse an den vielfältigen Aufgaben einer Seniorenvertrauensperson und möchten gerne für die Seniorinnen und Senioren in einem der oben genannten Stadtteile als Kontaktperson zur Verfügung stehen?

Dann melden Sie sich bitte bei uns.

Auskunft und weitere Informationen erhalten Sie im Seniorenbüro Trier e. V., Kochstraße 1a, 54290 Trier oder telefonisch unter 0651 / 7 55 66.

Hausmeister*in gesucht!

In unserem Seniorenbüro fallen immer wieder handwerkliche Aufgaben an. Dafür suchen wir eine handwerklich begabte Person auf ehrenamtlicher Basis, die gerne Kleinigkeiten oder auch etwas größere Arbeiten für uns erledigt. Dazu gehört die Hopfpflege, Schrauben nachziehen, Defekte reparieren, etc. Der Einsatz ist nicht zeitlich gebunden, sondern erfolgt nach Absprache.

Bei Interesse melden Sie sich gerne im Seniorenbüro Trier e. V., Kochstr. 1 a, 54290 Trier oder telefonisch unter 0651/7 55 66.

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Veranstaltungsübersicht Oktober – Dezember	6 - 11
Allgemeine Informationen	12
Bildung und Kultur	13 - 17
Digital Kompass	18 - 24
Gesundheit und Prävention	25 - 27
Kulinarik und Kultur	28 - 29
Spiele und Freizeit	30
Sport und Bewegung	31 - 34

Veranstaltungen Oktober 2026			
1	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Wanderung ab Hintere Heide Ehrang
2	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch
3	Sa		
4	So	16.00 Theater Trier	
5	Mo		
6	Di		13.30 Canasta-Treff
7	Mi	10.10 Fahrt zur Philharmonie	15.00 Kultur-Karussell
8	Do		14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
9	Fr		
10	Sa		
11	So	15.00 Sonntagscafé	
12	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
13	Di		13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
14	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell
15	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
16	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch
17	Sa		
18	So		
19	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
20	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
21	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Broadway Filmtheater	15.00 Kultur-Karussell
22	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
23	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch
24	Sa		
25	So	16.00 Theater Trier	
26	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
27	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
28	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell 15.00 Mittwochscafé (TR-Mariahof)
29	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Beratung SkF
30	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch 14.30 Zeit zum Durchatmen
31	Sa		

Digital Kompass Oktober 2026

1	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
2	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen	
3	Sa			
4	So			
5	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
6	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
7	Mi	10.00	Einzelberatung Apple	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
8	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
9	Fr			
10	Sa			
11	So			
12	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
13	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
14	Mi	09.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz)	
		10.00	Einzelberatung Apple	
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
15	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
16	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen	
17	Sa			
18	So			
19	Mo	09.30	E-Mails einrichten und versenden (Bürgerhaus TR-Nord)	
		10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
20	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
21	Mi	10.00	Einzelberatung Apple	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
22	Do	10:00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
		10:00	Internetcafé (TR-Zewen)	
23	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	15.00 Internetcafé
		12.00	Einzelberatung f. Sehbeeinträchtigte	
24	Sa			
25	So			
26	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
27	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
28	Mi	09.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz)	
		10.00	Einzelberatung Apple	
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
29	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
30	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen	
31	Sa			

Veranstaltungen November 2026

1	So		
2	Mo	11.00 Lesung mit M. Sawadogo (TR-Tarforst)	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
3	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
4	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell
5	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Vortrag: Übertragung von Immobilien
6	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch
7	Sa		
8	So	15.00 Sonntagscafé	16.00 Theater Trier
9	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch 18.00 Gesprächskreis pflegende Angehörige
10	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
11	Mi		15.00 Kultur-Karussell
12	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Wanderung Roscheider Hof
13	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch
14	Sa		
15	So		
16	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
17	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
18	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Broadway Filmtheater	
19	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Beglaubigung v. Vorsorgevollmachten
20	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch
21	Sa		
22	So		
23	Mo	10.00 / 11.00 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
24	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
25	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell 15.00 Mittwochscafé (TR-Mariahof)
26	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Beratung SKM
27	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch
28	Sa		
29	So	16.00 Theater Trier	
30	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch

Digital Kompass November 2026

1	So		
2	Mo	09.30 Mein neues Android-Handy: die Grundfunktionen lernen (Bürgerhaus TR-Nord) 10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
3	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
4	Mi	10.00 Einzelberatung Apple	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
5	Do	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
6	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	12.00 Einzelberatung f. Sehbeeinträchtigte 14.00 Vortrag: KI mit ChatGPT
7	Sa		
8	So		
9	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
10	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
11	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz) 10.00 Einzelberatung Apple 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
12	Do	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
13	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen	
14	Sa		
15	So		
16	Mo	09.30 Reisetipps - sich mit Google Maps zurechtfinden (Bürgerhaus TR-Nord) 10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
17	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
18	Mi	10.00 Einzelberatung Apple	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
19	Do	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 10:00 Internetcafé (TR-Zewen)	
20	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen	
21	Sa		
22	So		
23	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
24	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
25	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz) 10.00 Einzelberatung Apple 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
26	Do	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
27	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung f. Sehbeeinträchtigte	15.00 Internetcafé
28	Sa		
29	So		
30	Mo	09.30 Das Fotobuch als Geschenk zu Weihnachten (Bürgerhaus TR-Nord) 10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	

Veranstaltungen Dezember 2026

1	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
2	Mi	08.00 Fahrt nach Wiesbaden 09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell
3	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Prävention von Demenz 14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Wanderung zur Domäne Avelsbach
4	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch
5	Sa		
6	So		
7	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
8	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
9	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell
10	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
11	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch 15.00 Adventscafé
12	Sa		
13	So	15.00 Sonntagscafé	16.00 Theater Trier
14	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch 18.00 Gesprächskreis pflegende Angehörige
15	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
16	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Broadway Filmtheater	
17	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
18	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch
19	Sa	Das Seniorenbüro macht Ferien Während dieser Zeit sind Anmeldungen nur per E-Mail möglich!	
20	So		
21	Mo		
22	Di		
23	Mi		
24	Do		
25	Fr		
26	Sa		
27	So		
28	Mo		
29	Di		
30	Mi		
31	Do		

Digital Kompass Dezember 2026

1	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
2	Mi	10.00 14.30	Einzelberatung Apple Einzelberatung Smartphone/Tablet
3	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
4	Fr	10.00 12.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet Einzelberatung für Sehbeeinträchtigte
5	Sa		
6	So		
7	Mo	10.00 10.30	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop Fotobearbeitung mit dem Smartphone
8	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
9	Mi	09.30 10.00 14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz) Einzelberatung Apple Einzelberatung Smartphone/Tablet
10	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
11	Fr	10.00 12.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet Einzelberatung für Sehbeeinträchtigte
12	Sa		
13	So		
14	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
15	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
16	Mi	10.00 14.30	Einzelberatung Apple Einzelberatung Smartphone/Tablet
17	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
18	Fr		
19	Sa		Das Seniorenbüro macht Ferien Während dieser Zeit sind Anmeldungen nur per E-Mail möglich!
20	So		
21	Mo		
22	Di		
23	Mi		
24	Do		
25	Fr		
26	Sa		
27	So		
28	Mo		
29	Di		
30	Mi		
31	Do		

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Mitgliedschaft im Seniorenbüro Trier e.V.

Die Mitgliedschaft kann durch eine schriftliche Beitrittserklärung und der Aufnahmebestätigung durch den Vorstand erworben werden. Der Mitgliedsbeitrag beträgt jährlich 24,00 €. Als Mitglied können Sie die kostenpflichtigen Veranstaltungen des Seniorenbüros vergünstigt nutzen.

Seniorenwegweiser 2025/2026

Die aktuelle Ausgabe des Wegweisers ist im Seniorenbüro erhältlich und vermittelt u. a. alltagsnahe Informationen und Adressen für ältere Menschen und deren Angehörige zu den Themen Wohnen im Alter, rechtliche Fragen zu Patienten- und Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht sowie Betreuungsangebote im Fall von Pflege und Demenz.

Seniorenkarte 2027

Die Seniorenkarte für 2027 ist ab 4. Januar 2027 im Seniorenbüro erhältlich. Zum Preis von 15,00 € haben die Inhaber einer Seniorenkarte die Möglichkeit, bei verschiedenen mit uns zusammenarbeitenden Kooperationspartnern aus den Bereichen Bildung und Sport sowie Handel und Dienstleistungen Vergünstigungen zu erhalten. Für den Erwerb der Seniorenkarte müssen Sie das 60. Lebensjahr erreicht haben. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis und ein Lichtbild für die Karte mit.

Veranstaltungen/Fahrten:

Eine Anmeldung zu allen Veranstaltungen/Fahrten ist **zwingend erforderlich!** **Bei kostenpflichtigen Veranstaltungen/Fahrten ist diese erst nach Zahlung der Teilnahmegebühr verbindlich.** Die Teilnahmegebühr **für Fahrten ist sofort nach Anmeldung** im Seniorenbüro zu zahlen bzw. zu überweisen. **Erfolgt innerhalb von 5 Arbeitstagen nach Anmeldung keine Zahlung, ist die Anmeldung hinfällig!!**

Bei Absage nach Anmeldung wird grundsätzlich eine Bearbeitungsgebühr von 20 % der Kursgebühr erhoben. Erfolgt die Absage kurzfristig (ab 5 Arbeitstage vor Veranstaltungsbeginn) besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der bereits gezahlten Gebühr.

Bankverbindung:

Seniorenbüro Trier e. V., IBAN: DE45 5855 0130 0000 9903 25

BILDUNG UND KULTUR

Anmeldung bis 30.09.2026 unter **Tel.: 0651/75566** oder
anmeldung@seniorenbuero-trier.de

Fahrt zum „Mittagskonzert“ in der Philharmonie Luxemburg



Foto: M. Dumrese

Die Philharmonie Luxemburg veranstaltet im Oktober zum 10. Mal das Festival Atlântico mit Musik aus portugiesisch-sprachigen Ländern. Im Mittelpunkt stehen Fado, Samba und Jazz. Zum Auftakt gibt die Sängerin Marly Marques ein Mittagskonzert. Die luxemburgische Künstlerin portugiesischer Abstammung verbindet Fado-Einflüsse mit Jazz und neuen musikalischen Klangwelten. Begleitet wird sie von Sebastian Flach (Kontrabass) und Arthur Possing (Klavier).

Das Mittagskonzert ist außerdem eine gute Gelegenheit, einmal die wunderbare Architektur der Philharmonie kennenzulernen.

Vor dem Konzert sehen wir uns noch die Umgebung der Philharmonie an und kehren in ein Café ein. Der Konzertbeginn ist um 12.30 Uhr. Nach dem Konzert fahren wir dann mit Tram und Bus (13.52 Uhr) wieder zurück nach Wasserbillig.

Leitung: Maria Dumrese
Termin: Mittwoch, 07.10.2026
Personen: min. 10 / max. 20
Gebühr: 6,00 € Mitglieder / 8,00 € Gäste
Bezahlung: sofort nach Anmeldung! (siehe Seite 12)

Treffpunkt: 10:10 Uhr vor dem Bahnhof in Wasserbillig

Von dort fahren wir mit der Buslinie 303 der Fa. Voyage Emile Weber um 10.22 Uhr - bitte pünktlich sein, der Bus wartet nicht - auf den Kirchberg (Luxembourg). Dort steigen wir um in die Tram und fahren zur Philharmonie.

Anmeldung bis 06.11.2026 unter **Tel.: 0651/75566** oder
anmeldung@seniorenbuero-trier.de

Fahrt nach Wiesbaden mit Besuch des Sterntaler-Weihnachtsmarkts



Foto: M. Dumrese

Erleben Sie mit uns einen stimmungsvollen Adventstag in der hessischen Landeshauptstadt Wiesbaden.

Nach der Ankunft in Wiesbaden gegen 11.30 Uhr lernen wir auf einer knapp zweistündigen Stadtrundfahrt die schönsten Sehenswürdigkeiten der hessischen Hauptstadt kennen und genießen das besondere Flair der eleganten Kurstadt.

Dabei sehen Sie unter anderem das prachtvolle Kurhaus und das Biebricher Schloss am Rhein.

Ein Höhepunkt der Stadtrundfahrt ist sicherlich der Besuch des Nerobergs mit der eindrucksvollen Russisch-Orthodoxen Kirche und dem schönen Ausblick über Wiesbaden. Der Eintritt in die Kirche ist im Reisepreis bereits enthalten.

Im Anschluss bleibt ausreichend Zeit, die Innenstadt auf eigene Faust weiter zu erkunden. Besuchen Sie den Sterntaler-Weihnachtsmarkt, schlendern Sie in aller Ruhe durch die festlich geschmückte Stadt und genießen Sie die vorweihnachtliche Atmosphäre.

Gegen 17.00 Uhr werden wir die Heimreise nach Trier antreten

Leitung:	Elisabeth Wust-Nosbisch
Termin:	Mittwoch, 02.12.2026
Personen:	min. 35 / max. 45
Treffpunkt:	Abfahrt 8.00 Uhr Messepark Moselauen (Mc Donalds) 8.15 Uhr Trier Hauptbahnhof (Ecke Kürenzer Str.) Bus der Fa. Müller Kylltal Reisen
Gebühr:	45,00 € für Mitglieder / 50,00 € für Gäste
Bezahlung:	sofort nach Anmeldung! (siehe Seite 12)

Kultur-Karussell



Foto: Karin Otto

Die Veranstaltungen unter der Leitung von **Karin Otto** finden jeweils mittwochs von 15.00 Uhr - 16.30 Uhr bei persönlicher Begegnung mit Autoren, Referenten und Künstlern im Haus Franziskus des Seniorenbüros Trier statt.

Sie unterstützen die Arbeit der Kulturschaffenden im Rahmen des Projektes Kultur-Karussell mit einem Beitrag von 5,00 € (Mitglied) bzw. 6,00 € (Gast).

Den Betrag bezahlen Sie bitte vor Ort.

- 07.10. MusikErlebnisse mit Liedermacher Jürgen Trunczik**
und einem Wunschprogramm mit jeder Menge Lieblingsstücke.
- 14.10. MusikErlebnisse mit Ed Bohr und Petra Puhl:**
Bekannte und beliebte Songs aus der Welt der Country-, Folk- und Popmusik der 60er Jahre bis heute.
- 21.10. LebensFragen mit Franz-Joseph Euteneuer, Seelen.stylist:** "Ist die Vergänglichkeit des Lebens sein Mangel oder seine Schönheit?"
- 28.10. HeimatGeschichte mit Jens Baumeister:**
"Sagenhaftes Mittelalter – wie die Trierer ihre Geschichte erfanden".
- 04.11. LebensFragen mit Franz-Joseph Euteneuer, Seelen.stylist:** "Muss es heller werden? Wie erlernen wir die Kunst, im Dunkeln klarer zu sehen?"
- 11.11. MusikErlebnisse mit Chansonnier Rolf Meyer** und seinem
Liederprogramm in französischer, englischer und deutscher Sprache.
- 25.11. MusikErlebnisse mit Pianist Bernd Diedrich** und einem Strauß bunter
Melodien - Ein anregendes und spannendes musikalisches Ratespiel.
- 02.12. LebensFragen mit Franz-Joseph Euteneuer, Seelen.stylist:**
"Besinnliche Besinnungslosigkeit – Weihnachten zwischen Mythos und
Wirklichkeit: Wie gehen wir damit um?"
- 09.12. MusikErlebnisse mit Liedermacher Jürgen Trunczik**
Weihnachtslieder rund um die Welt – laden ein zum Mitsingen!

Lesung und Diskussion von und mit Moniratou Sawadogo

Eine Veranstaltung des Seniorenbüros im Rahmen des Seniorentreffs Tarforst

Moniratou Sawadogo kommt aus Burkina Faso/Westafrika. Sie lebt schon länger mit ihrer Familie in Deutschland. Bis zu Beginn ihres Studiums „Pflegerische und Gesundheitswissenschaften“ an der Universität Trier war sie als Pflegekrankenschwester der Caritas im Raum Trier tätig.

Daneben hat sie sich einem Namen mit ihren Gedichtbänden „Das Gewicht der Leere“ und „Auf dem Dach meiner Seele“ gemacht. Moniratou Sawadogo verbindet in ihren Texten persönliche Erfahrungen mit gesellschaftlichen Themen und lädt das Publikum ein, innezuhalten, zuzuhören und gemeinsam einen besonderen Moment zu erleben.

Leitung: Moniratou Sawadogo

Termin: Montag, 02.11.2026, 11.00 Uhr

Ort: Evangelische Studentengemeinde Tarforst, Im Treff 11, 1. OG

Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Anmeldung: bis spätestens eine Woche vor dem Termin

Filmtheater MIMOPLUS - die monatliche Mittwochs-Matinee für die ältere Generation

Das Broadway Filmtheater zeigt einmal im Monat mittwochs um 10.00 Uhr einen ausgewählten Film für Senioren.

Die Auswahl der Filme erfolgte gemeinsam mit **Elisabeth Ruschel** vom Seniorenbüro Trier e. V., die auch die Filme begleitet.

Anschließend besteht die Möglichkeit, bei einem Imbiss ins Gespräch zu kommen.

Vorstellungen im 4. Quartal 2026:

21. Oktober 2026

Ach, diese Lücke, diese entsetzliche Lücke

18. November 2026

Calle Málaga - Ein Zuhause in Tanger

16. Dezember 2026

Extrawurst

Eintritt 7,00 € / Kaffee & Tee 3,50 € / Suppe mit Brot 7,00 €

Info & Kontakt: Broadway Filmtheater, Paulinstraße 18, 54292 Trier

Telefon 0651 / 14 11 22 für allgemeine Fragen

Ticketkauf im Broadway Filmtheater mittwochs ab 09.30 Uhr

Fremdsprachenkurse in Englisch und Französisch auf verschiedenen Niveaus



Seit nunmehr 20 Jahren wird Interessierten mit fremdsprachlichen Vorkenntnissen unter der Leitung von Diplombolmetscherin Annekatrin Metz die Möglichkeit geboten, in die bereits auf verschiedenen Lernniveaus stattfindenden Englisch- und Französischkurse einzusteigen. Auch Anfängerkurse werden angeboten!

Leitung: Annekatrin Metz
Termine: verschiedene Termine ab 01.10.2026, 1-mal wöchentlich
Personen: max. 9
Ort: Seniorenbüro Trier
Anmeldung: Zwecks Einstufung bitte Kontaktaufnahme mit Frau Metz
Telefon 0651 / 1 76 88

Theater Trier - Rabatt für Senioren mit der Seniorenkarte

Exklusiv für Inhaber der Seniorenkarte gewährt das Theater Trier 20 % Rabatt auf alle Veranstaltungen, die sonntags um 16.00 Uhr im Theater stattfinden.

Vorstellungen im 4. Quartal 2026:

04. Oktober 2026	My Fair Lady Musical in zwei Akten von Frederick Loewe
25. Oktober 2026	Die Schöne und das Biest
08. November 2026	Familienmärchen nach Jeanne Marie Leprince de
13. Dezember 2026	Beaumont
29. November 2026	Hänsel und Gretel Oper von Engelbert Humperdinck
20. Dezember 2026	Weihnachtskonzert – Lichter. Stimmen. Weihnachten Familien – Mitsing – Konzert zur Weihnachtszeit
27. Dezember 2026	Carmina Burana Ballett von Roberto Scafati

Sichern Sie sich rechtzeitig Ihre Tickets direkt beim Theater.

Öffnungszeiten Theaterkasse: Mo - Fr 10.00 - 18.00 Uhr / Sa 10.00 - 13.00 Uhr
E-Mail: theaterkasse@trier.de / **Telefon 0651 / 718-1818**

DIGITAL KOMPASS



Digital einfach erklärt

Wie gelingt Einfache Sprache in der digitalen Welt – verständlich, alltagsnah und inklusiv? Mit dieser zentralen Frage startet der Digital-Kompass in seine neue Projektphase.

Anmeldung für nachfolgende Beratungen
unter Telefon 0651 / 7 55 66 oder anmeldung@seniorenbuero-trier.de

INTERNETLOTSEN BERATEN SIE ZU PC, SMARTPHONE UND TABLET - IM SENIORENBÜRO UND IN DEN STADTEILEN

Probleme mit dem PC, Tablet oder Smartphone?

Gebühr / Stunde: 10,00 € für Mitglieder / 14,00 € für Gäste

Bitte vereinbaren Sie vorab einen **Termin** unter Telefon **0651 / 7 55 66**.

Unsere ehrenamtlichen Internetlotsen beraten Sie persönlich. Mit Tipps und Tricks für die tägliche Nutzung lernen Sie den Umgang mit PC, Tablet oder Smartphone. Bitte bringen Sie Ihr **bereits eingerichtetes Gerät** mit.

Falls Sie noch kein Tablet bzw. Smartphone besitzen, sind Sie ebenfalls willkommen.

In Kooperation mit PRO RETINA, Regionalgruppe Trier, bieten wir spezielle Einzelberatungen für sehbeeinträchtigte Menschen an. Ob Sprachsteuerung, Lupe oder größere Zeichen – die Möglichkeiten werden direkt am digitalen Gerät (Android oder Apple) gezeigt.

Die Einzelberatungen für PC, Smartphone, iPhone und Tablet finden statt im Seniorenbüro Trier, Kochstr. 1a, 54290 Trier

Montag	10.00 - 12.00 Uhr	Klaus-Dieter Meyer (nur PC) Hausbesuche nach Vereinbarung
Dienstag	10.00 - 12.00 Uhr	Gaby Fock (Smartphone/Tablet)
Mittwoch	10.00 - 12.00 Uhr	Nicholas Illgen (nur Apple-Geräte)
Mittwoch	14.30 - 16.30 Uhr	Torben Seeger (Smartphone/Tablet)
Donnerstag	10.00 - 12.00 Uhr	Christoph Raddatz (Smartphone/Tablet)
Freitag	10.00 - 12.00 Uhr	Michael Werhan (Smartphone/Tablet)
Freitag	12.00 - 13.00 Uhr	Michael Werhan (Sehbeeinträchtigte)

Ältere Menschen und Technik

Unser Technikexperte **Ralf Thies** berät Sie zu technischen Fragen im Haushalt, insbesondere zu Unterhaltungstechnik wie Fernseher, Radio und digitale Technik. Bei Problemen an Ihren Geräten kommt der Technikexperte auch zu Ihnen nach Hause. Bitte vereinbaren Sie einen Termin über das Seniorenbüro.



Internethilfe für bewegungseingeschränkte Senioren

Sie brauchen Hilfe mit Ihrem Smartphone/iPhone oder Tablet/iPad, sind aber mobil eingeschränkt/gehbehindert? Auch hier bietet das Seniorenbüro Hilfe an. Unsere Internetlotsin **Verena Franzen** kommt zu Ihnen **freitags und samstags nach Hause**. Bitte vereinbaren Sie einen Termin über das Seniorenbüro.

Internethilfe im Stadtteil Trier-Heiligkreuz/Pfarrheim

In Kooperation mit der kfd (Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands), Arnulfstr. 3, 54295 Trier

Mittwoch 09.30 Uhr - 12.30 Uhr Gaby Fock
14.10., 28.10., 11.11., 25.11., 09.12.2026

Bitte vereinbaren Sie einen Termin über das Seniorenbüro.

NEUER Standort - Internethilfe im Stadtteil Trier-Tarforst

In Kooperation mit der Evangelischen Studentinnen- und Studentengemeinde

Probleme mit Smartphone, iPhone, PC, oder Tablet/iPad?

Ursula Prosch beantwortet Ihre Fragen zu Einstellungen, Apps, WhatsApp, Passwörtern und vielem mehr.

Ort: Im Treff 19, 1. Stock, 54296 Trier

Auskunft und Anmeldung:

Tel.: 0177 /46 18 018 oder E-Mail an uw.prosch@t-online.de

NEU Internethilfe in den Stadtteilen Trier-Pfalzel, Trier-Ehrang, Trier-Biewer

Probleme mit Smartphone, iPhone, PC, oder Tablet/iPad?

Karl Jostock für Pfalzel/Ehrang sowie **Wolfgang Nerling für Biewer/Ehrang** beantworten Ihre Fragen zu Einstellungen, Apps, WhatsApp, Passwörtern, etc.

Auskunft und Anmeldung:

K. Jostock: Tel.: 0171/7804733 oder E-Mail an jostock@t-online.de

W. Nerling: Tel.: 0171/6881860 oder E-Mail an wolfgang.nerling@outlook.de

Internethilfe im Stadtteil Trier-Zewen / Pfarrheim

In Zusammenarbeit mit der Kath. Pfarrgemeinde St. Martinus, Trier-Zewen

Probleme mit Smartphone, Tablet, PC oder Drucker? Brauchen Sie Hilfe?

Unsere Internetlotsen bieten Einzelberatungen gegen Gebühr nach individueller Terminvereinbarung an: Kontakt: **Klaus Eggink**,

Tel. 0651/99 89 29 69 oder E-Mail an internetlotse.zewen@email.de

Internetcafé für Senioren im Stadtteil Trier-Zewen

In Zusammenarbeit mit der Kath. Pfarrgemeinde St. Martinus, Trier-Zewen

Das Internetcafé im Stadtteil Zewen besteht seit zwei Jahren. Die Initiative fördert die digitale Teilhabe älterer Menschen vor Ort.

Kommen Sie vorbei. In unserem Internetcafé erwarten Sie Kaffee und viel Informatives in lockerer Runde.

Thema: **Welche Apps bringen mich ans Ziel?**

Apps suchen und installieren.

Termin: Donnerstag, 22.10.2026, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr

Referent: Michael Werhan

Thema: **Das Thema stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest, bitte fragen Sie im Seniorenbüro nach.**

Termin: Donnerstag, 19.11.2026, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr

Referent: N.N.

Ort: Pfarrhaus Zewen, Lindscheidstr. 20, Eingang Pfarrbüro

Gebühr: Kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste;
um eine Spende für Getränke wird gebeten.

Auskunft und Anmeldung bei Maria Dumrese unter Tel.: 0651 / 89 409 oder maria.dumrese@seniorenbuero-trier.de

**Anmeldung für nachfolgende Veranstaltungen unter
Telefon 0651 / 99 49 85 73 oder anmeldung@seniorenbuero-trier.de**

DIGITAL-KURSE im SENIORENBÜRO

Fotobearbeitung mit dem Smartphone - Tipps für bessere Fotos

Haben Sie bereits Erfahrungen mit der Kamera Ihres Smartphones gemacht und möchten nun lernen, wie Sie Ihre Fotos bearbeiten können? Dann sind Sie bei unserem Kurs genau richtig!

In diesem Kurs werden wir uns gemeinsam Schritt für Schritt mit verschiedenen Apps zur Fotobearbeitung auf dem Smartphone vertraut machen. Sie lernen, wie Sie Ihre Fotos zuschneiden, Farben anpassen, Effekte hinzufügen und vieles mehr.

Der Kurs bietet eine perfekte Mischung aus Theorie und Praxis, sodass Sie das Gelernte sofort am eigenen Smartphone anwenden und testen können.

Leitung: **Werner Hardt**
Termin: Freitag, 06.11.2026, 14.00 Uhr – 16.15 Uhr
 3 Schulstunden à 45 Minuten
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: 21,00 € für Mitglieder / 27,00 € für Gäste
Anmeldung: **bis spätestens 26.11.2026**

Internetcafé für Senioren im Seniorenbüro

Was mache ich, wenn ich mit meinem neuen Smartphone nicht klarkomme? Kommen Sie zu uns, wir helfen Ihnen! Wir laden Sie zu einem Internet-Café-Treffen bei einer Tasse Kaffee in gemütlicher Runde ein.

Mit Unterstützung unserer Internetlotsen werden Sie gemeinsam vor und mit Smartphone oder Tablet Ihre Fragen und Probleme miteinander diskutieren und nach Lösungen suchen.

Leitung: **Gaby Fock, Klaus-D. Meyer, Christoph Raddatz, Marie Lehnen**
Termine: Freitag, 23.10.2026 und 27.11.2026, jeweils 15.00 - 16.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste
Anmeldung: **Bitte melden Sie sich an!**

Vortrag: KI mit ChatGPT - wie funktioniert das?

Mit zunehmender Digitalisierung gewinnt der Einsatz von KI-gestützten Tools wie ChatGPT, Gemini, CoPilot und Perplexity immer mehr an Bedeutung.

Sie möchten mehr darüber erfahren?

Wie kann man ChatGPT nutzen und wie müssen Eingaben formuliert werden?

Was genau ist ein Prompt? Was ist ein Chatbot?

Die Grundlagen der genannten KI-gestützten Tools werden vermittelt, um Ihnen den Einstieg in die Welt der künstlichen Intelligenz zu erleichtern und evtl. Ihren Alltag damit zu bereichern. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich - nur Neugier und die Bereitschaft, Neues zu lernen.

Der Dozent zeigt praktische Beispiele für den Alltag.

Leitung: **Werner Hardt**

Termin: Montag, 07.12.2026, 10.30 Uhr – 12.45 Uhr
 3 Schulstunden à 45 Minuten

Ort: Seniorenbüro Trier

Gebühr: 21,00 € für Mitglieder / 27,00 € für Gäste

Anmeldung: **bis spätestens 29.10.2026**

DIGITAL-KURSE IM BÜRGERHAUS TRIER-NORD

Die Kurse finden in kleiner Runde im Bürgerhaus Trier-Nord, Medienwerkstatt, 1. Stock, Eingang Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier, statt.
Treffpunkt: 10 Minuten vor Kursbeginn an der Treppe Eingang Café Kollmanns.
Die Teilnehmer werden dort abgeholt.

E-Mails einrichten und versenden (mit und ohne Anhänge)

In diesem Kurs lernen Sie auf anschauliche Art, wie Sie ein E-Mail-Konto anlegen. Zusammen werden wir die Schritte, die dazu notwendig sind, an den vorhandenen PCs erlernen.

Nachdem wir die E-Mail-Adresse erstellt haben, schauen wir uns die Funktionen, die der E-Mail-Zugang hat, an. Wir werden üben, wie man eine E-Mail schreibt und versendet, Dateien, Bilder etc. (sogenannte Anhänge) einbindet und das Konto verwaltet.

Leitung: Michael Werhan
Termin: Montag, 19.10.2026, 09.30 Uhr - 12.00 Uhr
3 Schulstunden à 45 Minuten
Ort: Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 36, 54292 Trier
Gebühr: 21,00 € für Mitglieder / 27,00 € für Gäste
Anmeldung: bis spätestens 08.10.2026

Mein neues Handy (Android), Schritt für Schritt die Grundfunktionen lernen

Sie haben ein neues Smartphone und möchten damit mehr als telefonieren? Sie wissen aber nicht, was Sie alles mit dem Gerät machen können und auch nicht wie? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Der Kurs vermittelt Seniorinnen und Senioren erste Einblicke und Grundkenntnisse in die digitale Welt.

Bitte bringen Sie Ihr eingerichtetes Smartphone mit.

Wichtig: Das Smartphone muss das Betriebssystem Android haben (nicht Apple IOS oder Seniorenhandys)

Leitung: Michael Werhan
Termin: Montag, 02.11.2026, 09.30 Uhr - 11.00 Uhr
2 Schulstunden à 45 Minuten
Ort: Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 36, 54292 Trier
Gebühr: 14,00 € für Mitglieder / 18,00 € für Gäste
Anmeldung: bis spätestens 22.10.2026

Reisetipps - sich mit Google Maps zurechtfinden + Verbindungen für Bus und Bahn suchen

Ihre Freunde und Bekannte nutzen Google Maps? Das möchten Sie auch! In diesem Kurs werden Sie behutsam in die Möglichkeiten von Google Maps eingeführt. Sie entdecken die Fülle der Möglichkeiten, mit Google Maps zu navigieren, ob mit dem Auto, dem Fahrrad, zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Lernen Sie, wie Sie schnell und einfach Verbindungen für Bus und Bahn finden. Bitte bringen Sie Ihr eingerichtetes Smartphone mit.

Wichtig: Das Smartphone muss das Betriebssystem Android haben (nicht Apple IOS oder Seniorenhandys)

Leitung: Michael Werhan
Termin: Montag, 16.11.2026, 09.30 Uhr - 11.00 Uhr
2 Schulstunden à 45 Minuten
Ort: Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 36, 54292 Trier
Gebühr: 14,00 € für Mitglieder / 18,00 € für Gäste
Anmeldung: bis spätestens 05.11.2026

Das Fotobuch – ein schönes Geschenk zu Weihnachten

Sie möchten Ihre Liebsten mit etwas ganz Persönlichem überraschen? Wie wäre es mit einem selbst gestalteten Fotobuch?

In verständlicher Art und Weise wird Ihnen gezeigt, wie es geht. Üben Sie selbst direkt vor Ort am PC und machen Sie spielerisch die ersten Schritte beim Gestalten.

Die Schulung findet an den vorhandenen PCs statt. Grundkenntnisse am PC sollten vorhanden sein.

Leitung: Michael Werhan
Termin: Montag, 30.11.2026, 09.30 - 13.30 Uhr
5 Schulstunden à 45 Minuten
Ort: Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 36, 54292 Trier
Gebühr: 35,00 € für Mitglieder / 45,00 € für Gäste
Anmeldung: bis spätestens 19.11.2026

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Anmeldung unter Tel.: 0651/75566 oder anmeldung@seniorenbuero-trier.de

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Diplom-Pädagogin Barbara Gies bietet leichte und anregende Übungen an, um Einschränkungen der Hirnleistung vorzubeugen und geistige, seelische und körperliche Kräfte zu mobilisieren. Dabei trainieren Sie stressfrei Ihr Lang- und Kurzzeit-Gedächtnis im sozialen Miteinander.

Leitung: Dipl.-Päd. Barbara Gies
Termin: 9 Termine ab 20.10.2026
jeweils dienstags, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Kursgebühr: 74,00 € für Mitglieder / 83,00 € für Gäste
inkl. Materialkosten
Anmeldung: **fester Kurs pro Quartal; aktuell nur Warteliste**

Beratung SkF / SKM über die Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Haben Sie Fragen zu Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung? Es beraten Sie die Kooperationspartner des Seniorenbüros: Der Sozialdienst katholischer Frauen Trier e. V. (SkF) und der Katholische Verein für Soziale Dienste Trier e. V. (SKM).

Leitung: Caroline Klasen (SkF)
Termin : Donnerstag, 29.10.2026, 14.00 – 16.00 Uhr
Leitung: Günter Cramers (SKM)
Termin: Donnerstag, 26.11.2026, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste
Anmeldung: **bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Termin**

Vortrag: Übertragung von Immobilien/Rückforderung von Sozialhilfeträgern

Immer wieder gibt es Überlegungen, wie Vermögen und Grundstücke vor dem Zugriff des Sozialhilfeträgers geschützt werden können, für den Fall, dass eine Pflegebedürftigkeit eintritt.

Im Rahmen des Vortrages erläutert Frau Rechtsanwältin Gladen, Fachanwältin für Familienrecht und Partnerin bei Wohlleben und Partner, welche gesetzlichen Möglichkeiten es gibt und was zu beachten ist.

Leitung: Maud Gladen, Kanzlei Wohlleben und Partner
Termin: Donnerstag, 05.11.2026, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste
Anmeldung: bis spätestens **23.10.2026**

Beglaubigung von Vorsorgevollmachten

Lassen Sie sich Ihre bereits durch die beiden Betreuungsvereine SkF und SKM erstellte Vorsorgevollmacht vor Ort im Seniorenbüro beglaubigen.

Leitung: **Betreuungsbehörde der Stadt Trier**
Termin: Donnerstag, 19.11.2026, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: pro Siegel 10,00 EUR
Anmeldung: **zwingend erforderlich bis spätestens 12.11.2026!**

Sollte dieser Termin belegt sein, können alternativ Termine bei der Stadtverwaltung Trier, Jugendamt als Betreuungsbehörde - Außenstelle Eurenner Straße 48 a, Gebäude 4 - vereinbart werden.

Terminanfragen richten Sie bitte ausschließlich an die E-Mail-Adresse:
betreuungsbehoerde@trier.de.

Aus organisatorischen Gründen sind Beglaubigungen ohne vorherige Terminvereinbarung leider nicht möglich.

Gesprächskreis für pflegende Angehörige - zu Hause und im Heim

Pflegebedürftigkeit hat oft einschneidende Veränderungen für viele Beteiligte zur Folge. Die Suche nach Lösungen und Entlastung beginnt im zugewandten Gespräch, im Austausch zwischen Angehörigen und Fachleuten und erfahrenen Angehörigen und jenen, die in ihre jeweils besondere Situation noch hineinwachsen. Dazu lädt dieser angeleitete Gesprächskreis ein.

- Leitung:** **Stefan Becker** (Kommunikationstrainer, Trauerbegleiter, Musikgeragoge, pflegender Angehöriger)
- Termine:** Montag, 09.11.2026 und 14.12.2026
18.00 Uhr - 19.30 Uhr
- Ort:** Seniorenbüro Trier
- Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste
- Anmeldung:** **Bitte melden Sie sich an!**

-NEU- Prävention von Demenz - Geht das?

Dementielle Erkrankungen zählen heute zu einem der häufigsten Krankheitsbilder älterer und sehr alter Menschen. Besonders manche mit der Erkrankung einhergehende Verhaltensweisen stellen Pflegende und Betreuungspersonen vor große Herausforderungen. Und: Dieses Krankheitsbild macht uns Angst!

So fragt man sich letztlich mit zunehmendem Alter immer wieder und immer häufiger, ob man nicht bereits selbst schon unter den ersten Symptomen einer Demenzerkrankung leidet. Mit dem Gehirn ist es allerdings nicht anders als mit unserem Körper: Wenn wir beides sorgsam pflegen, wird auch die Wahrscheinlichkeit, eine Demenz zu bekommen, geringer.

In einem Fachvortrag wird zunächst erklärt, was Demenz ist und wie man Menschen mit Demenz hilfreich begegnen kann. Mit praktischen Übungen wird außerdem darauf eingegangen, wie Prävention von Demenz möglicherweise gelingen kann.

- Leitung:** **Dipl. Soz.-Päd. Gerontologin Uschi Wihr, Demenzzentrum e.V.**
- Termin:** Donnerstag, 03.12.2026, 14.00 - 16.00 Uhr
- Ort:** Seniorenbüro Trier e. V.
- Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste
- Anmeldung:** **bis spätestens 24.11.2026**

KULINARIK UND KULTUR

Anmeldung unter Tel.: 0651/75566 oder anmeldung@seniorenbuero-trier.de

Sonntags-Café im Haus Franziskus



Foto: Public Domain Pictures

Das Sonntags-Café bietet eine gemütliche Gelegenheit, sich mit Freunden zu verabreden.

Es werden Kuchen sowie warme und kalte Getränke angeboten.

Leitung: Ute Menz
Termin: Sonntag, 11.10.2026 / 08.11.2026 / 13.12.2026
15.00 Uhr - 17.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier, Haus Franziskus
Gebühr: 4,00 € für Mitglieder / 5,00 € für Gäste
Anmeldung: bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Café

Mittwochscafé für Seniorinnen und Senioren im Stadtteil Mariahof

in Zusammenarbeit mit der Gemeinwesenarbeit Mariahof, Caritasverband Trier e. V.

An jedem letzten Mittwoch im Monat laden wir Sie zu einem geselligen Miteinander zu verschiedenen Themen bei Kaffee und Kuchen ein.

Termine Mittwoch, 28.10.2026, 15.00 - 17.00 Uhr
Museum vor Ort / Sonderausstellung 20er Jahre
Mittwoch, 25.11.2026, 15.00 - 17.00 Uhr
TV Geschichten vor 60 Jahren / Roman mit Miquel
Ort: Stadtteiltreff Mariahof, Am Mariahof 27 d, 54296 Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme, eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Adventscafé

mit frei erzählten Märchen und Gesang

Kurz vor dem 3. Advent laden wir Sie herzlich ein, dem Alltag zu entfliehen und den Ohren märchenhafte, leise, laute und auch schmunzelnde Töne zu bieten. Zusammen mit Gitta Pelzer, Märchenerzählerin und Naturpädagogin, und Uschi Boes, Gesang und Gitarre, lauschen Sie adventlichen Liedern oder singen gerne einfach mit.

Ein federleichter Nachmittag bei Kaffee und Weihnachtsgebäck zum Entspannen und Einstimmen in die Weihnachtszeit.

- Leitung:** Gitta Pelzer / Uschi Boes
Termin: Freitag, 11.12.2026, 15.00 - 17.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: 8,00 € für Mitglieder / 10,00 € für Gäste
inkl. Kaffee und Gebäck
Anmeldung: **bis spätestens 27.11.2026**



SPIELE UND FREIZEIT

Anmeldung unter **Tel.: 0651/75566** oder **anmeldung@seniorenbuero-trier.de**

Canasta-Treff

Neue Mitspieler sind herzlich willkommen!

Leitung: **Barbara Müller**

Termine: Dienstag, 06.10. und 20.10.2026

Dienstag, 03.11. und 17.11.2026

Dienstag, 01.12. und 15.12.2026

13.30 Uhr - 15.30 Uhr

Ort: Seniorenbüro Trier

Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Anmeldung: **Bitte melden Sie sich an!**

Spiele-Nachmittag

Treffen zu Karten-, Brett- und Würfelspielen

Leitung: **Karin Fey**

Termin: Dienstag, 13.10. und 27.10.2026

Dienstag, 10.11. und 24.11.2026

Dienstag, 08.12.2026

13.30 Uhr - 15.30 Uhr

Ort: Seniorenbüro Trier

Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Anmeldung: **Bitte melden Sie sich an!**

SPORT UND BEWEGUNG

Anmeldung unter **Tel.: 0651/75566** oder **anmeldung@seniorenbuero-trier.de**

Wanderungen

Für alle Wanderungen gilt:

Die Strecken haben in der Regel einen Zeitumfang von 2,0 Stunden - 2,5 Stunden und eine Länge zwischen 4,0 km und 8,0 km. Bitte denken Sie daran, sich ein Getränk mitzubringen. Einkehr und etwaige Busfahrten sind selbst zu zahlen. Festes Schuhwerk ist bei allen Wanderungen empfehlenswert.

Witterungsbedingt können die Wanderungen auf einen anderen Termin verschoben werden oder ausfallen. Angemeldete Teilnehmer werden rechtzeitig informiert.

Wanderung von der Heide in Ehrang zur „Bildches-Eiche“

(ca. 7 km / 170 m bergauf)

Vom Treffpunkt aus geht es zunächst zur dicken Eiche, von der allerdings nur noch die Reste zu sehen sind. Dann folgt der Aufstieg auf den Zonenberg. Hier tief im Wald finden wir eine knorrige Eiche, welche seit Jahrzehnten mit einem Schrein mit Gnadenbild und weiteren frommen Insignien geschmückt ist: die Bildches-Eiche. Von dort gehen wir zurück zu unserem Ausgangspunkt und kehren zum Abschluss in ein Café in Kordel ein.

Es wird eine Mitfahrgelegenheit ab dem Parkplatz Gartencenter Lambert, Franz-Georg-Str., organisiert. Abfahrtszeit dort um 13.20 Uhr. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob eine Mitfahrgelegenheit benötigt wird.

Leitung: Inge Preiß-Klöcker

Termin: Donnerstag 01. Oktober 2026, 14.00 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz Ehrang Hintere Heide, von Trier kommend über die Kyll, im Kreisverkehr links abbiegen Richtung Kordel, dann rechts abbiegen in die Straße Im Karrenbachtal. Am Ende der Straße Zum Ehranger Wald „Wanderparkplatz“

Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Anmeldung: **Bitte melden Sie sich an!**

Wanderung auf den Höhen rund um den Roscheider Hof:

(ca. 7 km / 150 m bergauf)

Vom Parkplatz aus gehen wir über den Premiumwanderweg Konzer Höhenrunde in Richtung Tälchen. Der Wiederaufstieg führt uns über den Panoramaweg mit der Aussicht auf das Moseltal.

Zum Abschluss kehren wir im Café Roscheider Hof ein.

Es wird eine Mitfahrgelegenheit ab dem Parkplatz vor der Abtei St. Matthias in der Medardstraße organisiert. Abfahrtszeit dort um 13.20 Uhr.

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob eine Mitfahrgelegenheit benötigt wird.

Leitung: Inge Preiß-Klöcker
Termin: Donnerstag 12. November 2026, 14.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz am Roscheider Hof in Konz
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste
Anmeldung: **Bitte melden Sie sich an!**

Wanderung zur Domäne Avelsbach und Thiels Burg:

(ca. 5 km 120 m bergauf)

Am Anfang geht es hinunter ins Tal zur Domäne Avelsbach. Anschließend führt uns die Wanderung durch die winterliche Landschaft zur Thiels Burg auf der gegenüberliegenden Höhe.

Auf dem Rückweg durch die Weinberge kehren wir in der Domäne ein.

Leitung: Inge Preiß-Klöcker
Termin: Donnerstag, 3. Dezember 2026 14.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Keuneschule in Neukürenz, Am Weidengraben, Buslinie 13 Richtung Weidengraben Endstation
Bitte bei der Anmeldung angeben, wenn Sie mit dem Bus kommen. Sie werden an der Haltestelle abgeholt.
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste
Anmeldung: **Bitte melden Sie sich an!**

Sitzgymnastik 60 Plus

In Kooperation mit dem Haus der Gesundheit bieten wir jeden 2. und 4. Montag im Monat den Kurs „Sitzgymnastik 60 Plus“ an. Hierbei werden im Sitzen durch verschiedene Übungen Muskeln und Gelenke gestärkt. Bitte kommen Sie in legerer Kleidung und in bequemen, geschlossenen Schuhen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt (max. 7), daher ist eine Anmeldung zwingend erforderlich!

Leitung: **Ulrike Leiprand**, Fachlehrerin für Sport / DOSB-Mitglied

B-lizenziert für Gesundheitssport

Termine: Montag, 12.10. und 26.10.2026

Montag, 09.11. und 23.11.2026

Montag, 14.12.2026

Kurs 1: 10.00 Uhr - 11.00 Uhr

Kurs 2: 11.00 Uhr - 12.00 Uhr

Ort: Seniorenbüro Trier

Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Anmeldung: **Bitte melden Sie sich an!**

Spaziergang mit Gymnastikstopp



Foto: Nadine Heck

In Kooperation mit dem Haus der Gesundheit begleitet Nadine Heck unsere Gruppe.

Bitte festes Schuhwerk und bequeme Kleidung tragen. Bei starkem Regen und Sturm findet der Spaziergang nicht statt.

Leitung: **Nadine Heck**

Termin: ab 01.10.2026, jeweils donnerstags, 14.00 Uhr - ca. 15.00 Uhr

Ort: Treffpunkt 14.00 Uhr, Seniorenbüro Trier

Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Anmeldung: **Bitte melden Sie sich an!**

Zeit zum Durchatmen – Atemübungen für den Alltag



Foto: karieribibel.de

Eine bewusste Atmung kann zu einem verbesserten körperlichen Wohlbefinden beitragen, die Entspannungsfähigkeit fördern und in der Erkältungszeit unterstützend sein.

Neben theoretischen Impulsen werden leicht umsetzbare Atem- und Bewegungsübungen zur Verbesserung der natürlichen Atemfunktion im Sitzen vermittelt und praktisch geübt.

Die Übungen sind gut zu Hause umsetzbar und lassen sich einfach in den Alltag integrieren.

Bitte kommen Sie in legerer Kleidung und in bequemen, geschlossenen Schuhen.

Leitung: Bettina Weiler, Physiotherapeutin / Entspannungspädagogin
Termin: Freitag, 30.10.2026, 14.30 Uhr - 16.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: 12,00 € für Mitglieder / 15,00 € für Gäste
Anmeldung: bis spätestens 23.10.2026

IMPRESSUM

KONZEPTION • GESTALTUNG • REDAKTION

Maria Dumrese • Andrea Elsen • Gertrud Hoos

Susanne Rassau • Carola Schmitt

Logos Digital Kompass: Maria Dumrese

HERAUSGEBER

Seniorenbüro Trier e. V. im Kutscherhaus

und „Haus Franziskus“

Kochstraße 1 a, 54290 Trier

Telefon 06 51 / 7 55 66

kontakt@seniorenbuero-trier.de

www.seniorenbuero-trier.de

DRUCK

Druckerei Ensich

Paulinstraße 84, 54292 Trier