



seniorenbüro:TRIER

und Standort:



## VERANSTALTUNGEN 2024

**April**

**Mai**

**Juni**

---

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



## *ANKUNFT DES FRÜHLINGS*

*Was gefroren war, taut allmählich auf.  
Ein Windhauch nur zur Mittagszeit  
und Perlen lösen sich vom Strauch.*

*Horch, die Zeit hat ein neues Licht.  
Such dir einen Platz an der Sonne,  
lass dich wärmen, aber verbrenn dich nicht!*

*Jo M. Wysser*

## 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 Veranstaltungen des Seniorenbüros vergünstigt oder kostenfrei nutzen.

### **Seniorenwegweiser**

Sie erhalten den Seniorenwegweiser im Seniorenbüro Trier.

Die aktuelle Auflage enthält 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 2024**

Erwerben Sie die Seniorenkarte für das Jahr 2024 und profitieren Sie von Vergünstigungen.

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:** Für alle Veranstaltungen und Fahrten gilt:

Bei Absage wird grundsätzlich eine Bearbeitungsgebühr von 20 % des bereits bezahlten Betrages erhoben. Erfolgt die Absage kurzfristig (ab 5 Werktage vor Veranstaltungsbeginn) besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der bereits gezahlten Gebühr.

### **Homepage**

Informationen über unsere Vereinsaktivitäten und Veranstaltungen finden Sie unter [www.seniorenbuero-trier.de](http://www.seniorenbuero-trier.de)

**Veranstaltungsgebühr / Bankverbindung:** Überweisungen an Seniorenbüro Trier e. V., IBAN: DE45 5855 0130 0000 9903 25

# INHALTSVERZEICHNIS

	<b>Seite</b>
<b>Veranstaltungsübersicht April – Juni</b>	<b>6 - 11</b>
<b>Bildung und Kultur</b>	<b>12 - 18</b>
<b>Digital Kompass</b>	<b>19 - 26</b>
<b>Gesundheit und Prävention</b>	<b>27 - 28</b>
<b>Kulinarik und Kultur</b>	<b>29</b>
<b>Spiele und Freizeit</b>	<b>30</b>
<b>Sport und Bewegung</b>	<b>31 - 34</b>

## Veranstaltungen April 2024

1	Mo	<b>Ostermontag</b>	
2	Di	<b>Seniorenbüro geschlossen</b>	
3	Mi		
4	Do	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp	
5	Fr		
6	Sa		
7	So		
8	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+	18.00 Gesprächskreis für pfleg. Angehörige
9	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag
10	Mi	10.00 Broadway Filmtheater	15.15 Kultur-Karussell
11	Do		14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Wanderung St. Matthias, Heiligkreuz
12	Fr		
13	Sa		
14	So	15.00 Sonntagscafé	16.00 Theater Trier
15	Mo		
16	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff
17	Mi	15.00 Kultur-Karussell	
18	Do	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp	
19	Fr		
20	Sa		
21	So		
22	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
23	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
24	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	
25	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Chinesisch Kochen	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Beratung SKF
26	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch	14.00 Hauptfriedhof in Veränderung
27	Sa		
28	So	16.00 Theater Trier	
29	Mo	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch	
30	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch

## Digital Kompass April 2024

1	Mo	<b>Ostermontag</b>	
2	Di	<b>Seniorenbüro geschlossen</b>	
3	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet <b>(TR-Heiligkreuz)</b> 16.00 Internetcafé <b>(TR-Mariahof)</b>	
4	Do		
5	Fr		
6	Sa		
7	So		
8	Mo	09.30 Passwörter-Unknackbar, aber einfach zu merken! <b>(Bürgerhaus TR-Nord)</b> 10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
9	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
10	Mi	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
11	Do		
12	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 10.00 Sicheres Bezahlen im Internet <b>(Bürgerhaus TR-Nord)</b> 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen 14.00 Fernsehen der Zukunft – Wie geht das? <b>(Bürgerhaus TR-Nord)</b>	
13	Sa		
14	So		
15	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
16	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
17	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet <b>(TR-Heiligkreuz)</b> 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
18	Do	10.00 Internetcafé <b>(TR-Zewen)</b>	
19	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen	
20	Sa		
21	So		
22	Mo	09.30 Das digitale Rathaus <b>(Bürgerhaus TR-Nord)</b> 10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
23	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
24	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet <b>(TR-Heiligkreuz)</b> 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
25	Do		
26	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen 15.00 Internetcafé im Seniorenbüro	
27	Sa		
28	So		
29	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
30	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	

## Veranstaltungen Mai 2024

Veranstaltungen Mai 2024		
1	Mi	Tag der Arbeit
2	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch   14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
3	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch
4	Sa	
5	So	
6	Mo	10.00 Fahrt nach Esch/Belval   16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
7	Di	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
8	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch   15.00 Kultur-Karussell
9	Do	<b>Christi Himmelfahrt</b>
10	Fr	<b>Seniorenbüro geschlossen</b>
11	Sa	
12	So	
13	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+   16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
14	Di	13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
15	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Broadway Filmtheater   15.00 Kultur-Karussell
16	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Chinesisch Kochen   14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Wanderung ins Tiergartental
17	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch
18	Sa	
19	So	
20	Mo	<b>Pfingstmontag</b>
21	Di	13.30 Canasta-Treff
22	Mi	
23	Do	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Beratung SkM
24	Fr	
25	Sa	
26	So	16.00 Theater Trier
27	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+   16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch 18.00 Gesprächskreis für pfleg. Angehörige
28	Di	10.00 Gedächtnistraining   13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
29	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch   15.00 Kultur-Karussell
30	Do	<b>Fronleichnam</b>
31	Fr	<b>Seniorenbüro geschlossen</b>   14.00 Moselstadion und Maarviertel

## Digital Kompass Mai 2024

Tag der Arbeit		
1	Mi	
2	Do	
3	Fr	10.00 Informationsveranstaltung: Online-Banking der Volksbank Trier 10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
4	Sa	
5	So	
6	Mo	09.30 Das Fotobuch – ein schönes Geburtstagsgeschenk ( <b>Bürgerhaus TR-Nord</b> ) 10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
7	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
8	Mi	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
9	Do	<b>Christi Himmelfahrt</b>
10	Fr	<b>Seniorenbüro geschlossen</b>
11	Sa	
12	So	
13	Mo	09.30 Das Fotobuch – ein schönes Geburtstagsgeschenk ( <b>Bürgerhaus TR-Nord</b> ) 10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
14	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
15	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet ( <b>TR-Heiligkreuz</b> ) 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
16	Do	10.00 Internetcafé ( <b>TR-Zewen</b> )
17	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
18	Sa	
19	So	
20	Mo	<b>Pfingstmontag</b>
21	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
22	Mi	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
23	Do	
24	Fr	15.00 Internetcafé im Seniorenbüro
25	Sa	
26	So	
27	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
28	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
29	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet ( <b>TR-Heiligkreuz</b> ) 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
30	Do	<b>Fronleichnam</b>
31	Fr	<b>Seniorenbüro geschlossen</b>

## Veranstaltungen Juni

1	Sa		
2	So		
3	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
4	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
5	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell
6	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Wanderung Riveristalsperre 14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
7	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch	
8	Sa	14.00 Kreativtreff für Frauen im Stadtmuseum	
9	So		
10	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
11	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
12	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell
13	Do	07.45 Fahrt nach Aachen 09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
14	Fr	10.00 Kräuterführung	13.30 Sprachkurs Englisch
15	Sa		
16	So	15.00 Sonntagscafé	16.00 Theater Trier
17	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
18	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 / 18.00 Sprachkurs Englisch
19	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell
20	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Sprechstunde Pflege 14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
21	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch	
22	Sa		
23	So		
24	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
25	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag
26	Mi	13.30 Fahrradtour	
27	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Beratung SkF 14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
28	Fr	13.30 Sprachkurs Englisch	
29	Sa		
30	So		

## Digital Kompass Juni 2024

1	Sa		
2	So		
3	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
4	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
5	Mi	14.30 16.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet Internetcafé <b>(TR-Mariahof)</b>
6	Do	15.00	Informationsveranstaltung: Digitale Technik - HelferIn im Alltag
7	Fr	10.00 12.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
8	Sa		
9	So		
10	Mo	09.30 10.00	Wichtige Einstellungen an Smartphone und Tablet (Android) <b>(Bürgerhaus TR-Nord)</b> Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
11	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
12	Mi	09.30 14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet <b>(TR-Heiligkreuz)</b> Einzelberatung Smartphone/Tablet
13	Do	10.00	Internetcafé <b>(TR-Zewen)</b>
14	Fr	10.00 12.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
15	Sa		
16	So		
17	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
18	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
19	Mi	14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
20	Do		
21	Fr	10.00 12.00 15.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen Internetcafé Seniorenbüro
22	Sa		
23	So		
24	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
25	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
26	Mi	09.30 14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet <b>(TR-Heiligkreuz)</b> Einzelberatung Smartphone/Tablet
27	Do		
28	Fr	10.00 12.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
29	Sa		
30	So		

## BILDUNG UND KULTUR

**Anmeldung zu nachstehender Fahrt und Bezahlung bis  
spätestens 15.04.2024**

unter **Telefon 0651 / 7 55 66** oder **anmeldung@seniorenbuero-trier.de**

### **Esch-sur-Alzette/Belval - Orte der Industriekultur in Luxembourg**



*Foto: Maria Dumrese*

Erleben Sie mit uns eine geführte Besichtigung in die im Süden Luxembourgs gelegenen Industriestadt Esch an der Alzette. Dort, wo bis in die 1990er-Jahre Stahl produziert wurde, steht das neue Viertel Belval, welches sich wie kein anderes in Luxembourg in den vergangenen Jahren so radikal verändert hat. In Esch-Belval dienen die einstigen Hochöfen als Aussichtsplattform und imposante Erinnerung an die Industriegeschichte Luxembourgs.

Das ehemalige Stahlzentrum hat sich zur postmodernen Ideenwerkstatt entwickelt. Belval ist ein neuer Stadtteil der Wissenschaft mit Universität und Forschungsinstituten mit bemerkenswerter Architektur und Stadtplanung. In 2022 gehörte Esch-sur-Alzette zu den Kulturhauptstädten Europas.

Wir fahren mit der Buslinie 306 (Belval) von Voyage Emile Weber ab 10.00 Uhr von der Theodor-Heuss-Allee in Trier in ca. 1,5 Stunden direkt nach Belval. Beginn der Führung ist um 12.30 Uhr. Nach der Führung fahren wir mit Bus oder Zug weiter nach Esch-sur-Alzette, wo wir einen Bummel durch das Zentrum unternehmen. Anschließend fahren wir zurück nach Trier.

<b>Leitung:</b>	<b>Maria Dumrese/Christel Schäfer</b>
<b>Termin:</b>	Montag, 06.05.2024
<b>Personen:</b>	min. 10 / max. 25
<b>Uhrzeit:</b>	Abfahrt Bus Nr. 306 um 10.00 Uhr ab Theodor-Heuss-Allee, Zustieg möglich: Nordallee, Bei der Römerbrücke, Pacelliufer,
<b>Gebühr:</b>	14,00 € für Mitglieder/ 17,00 € für Gäste zzgl. Busticket (5,00 €)

**Anmeldung zu nachstehender Fahrt und Bezahlung bis  
spätestens 14.05.2024**

unter **Telefon 0651 / 7 55 66** oder **anmeldung@seniorenbuero-trier.de**

**Fahrt nach Aachen**

Erleben Sie mit uns einen abwechslungsreichen Tag in der Stadt Aachen!

Nach der Ankunft in der Innenstadt beginnt eine ca. 1,5 stündige Stadtrundfahrt auf den Spuren der historischen Stadtmauern.

Abseits von Dom und Rathaus fahren Sie unter anderem durch das Frankenberger Viertel mit seinen alten Bürgerhäusern, durch das gemütliche Kurviertel Burtscheid, vorbei an den imposanten Gebäuden der RWTH Aachen University und weiter zur Uniklinik Aachen, einem der bedeutendsten Zeugnisse der deutschen High-Tech-Architektur.

Im Anschluss haben Sie ausreichend Zeit zur freien Verfügung. Besichtigen Sie den Dom, das Rathaus oder bummeln Sie durch die Altstadt mit zahlreichen Geschäften, Cafés und Restaurants.

Nach soviel historischen Eindrücken beginnt dann am Nachmittag der „süße“ Teil der Fahrt.

Gegen 15.15 Uhr besuchen wir eine Printenbäckerei. Hier erfahren Sie alles über die Herstellung von Aachens berühmten Gebäck.

Bei einer Führung werden die Rohstoffe und Zutaten erklärt. Außerdem werden Teigbereitung und Verarbeitung von früher und heute verglichen. Hier darf geschnuppert, gelauscht und natürlich auch genascht werden.

Bevor wir gegen 17.30 Uhr die Rückreise nach Trier antreten, machen wir noch einen Stopp am Lindt-Outlet, wo Sie sich mit Schokolade und weiteren Süßigkeiten eindecken können.

<b>Leitung:</b>	<b>Heike Büdinger-Molz</b>
<b>Termin:</b>	Donnerstag, 13.06.2024
<b>Personen:</b>	min. 27 / max. 42
<b>Uhrzeit:</b>	07.45 Uhr Parkplatz Moselauen (unterhalb McDonalds) 08.00 Uhr Hauptbahnhof Trier (Ende der Ladenzeile)
<b>Gebühr:</b>	39,00 € für Mitglieder/ 44,00 € für Gäste

**Anmeldungen zu nachstehenden Veranstaltungen  
eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung  
unter Telefon 0651 / 7 55 66 oder  
anmeldung@seniorenbuero-trier.de**

**Hauptfriedhof in Veränderung**

Wir laden Sie herzlich ein, den Hauptfriedhof neu zu entdecken. Erleben Sie den Hauptfriedhof als Park und Lebensraum für die Tiere, die sich dort angesiedelt haben. Daneben werden Sie mit Neuerungen der Grabkultur vertraut gemacht.

Nach einem ca. einstündigen Spaziergang über den Friedhof besteht die Möglichkeit zur Einkehr ins Café Greif.

**Leitung:** Dirk Löwe  
**Termin:** Freitag, 26.04.2024, 14.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Eingang Hauptfriedhof Herzogenbuscherstraße  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

**Moselstadion und Maarviertel**

Vom Moselstadion aus geht es durchs Maarviertel bis an die Mosel. Bei diesem Spaziergang sehen wir die neuesten Sportanlagen auch für Senioren, entdecken das schöne Maarviertel mit seinen vielen kleinen Geschäften und enden auf dem neuen Hochwasserdamm.

Nach einem ca. einstündigen Spaziergang besteht die Möglichkeit zur Einkehr in der Jugendherberge.

**Leitung:** Dirk Löwe  
**Termin:** Freitag, 31.05.2024, 14.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Haupteingang Moselstadion  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

## 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.

### **10.04. LeseGlück mit Frauke Birtsch:**

Mehr als nur "Biedermeier": Gottfried Keller.

Eine vergnügliche Leserevue mit Gedichten und Prosa des großen kleinen Schweizer Dichters

**ACHTUNG: Beginn 15.15 Uhr**

### **17.04. GrundGedanken mit Franz-Joseph Euteneuer, Seelen.stylist:**

"Erlebt, wer Vertrauen hat, jeden Tag ein Wunder?"

### **24.04. ReiseBericht mit Karl-Josef Prüm:**

**Lissabon** im 50. Jahr der Nelkenrevolution

### **08.05. MusikErlebnisse mit Rolf Mayer (Gesang und Gitarre):** "So war's, so isses und so bleibt's" - Lieder, Songs und Chansons in französischer, deutscher und englischer Sprache

### **15.05. GrundGedanken mit Franz-Joseph Euteneuer, Seelen.stylist:** In Anlehnung an Kant: "Ist es eine große Sünde, alt geworden zu sein?"

### **29.05. MusikErlebnisse mit Matthias Weber:**

Die HARFE- eines der ältesten Instrumente - wunderbar gespielt und erklärt vom Meister der 37 Saiten

- 05.06. Stadtführung Trier** - ganz speziell-literarisch mit **Karl-Josef Prüm**  
Treffpunkt am Dom
- 12.06. MusikErlebnisse** mit der "SixtySix-Oldieband" - **Helmut Bidinger & Reinhard Hertwig** spielen die beliebtesten Oldies der 50er und 60er Jahre in den verschiedensten Sprachen und Stilrichtungen
- 19.06. GrundGedanken mit Franz-Joseph Euteneuer**, Seelen.stylist:  
"Wo ist Gott... wenn es BÖSE wird?"

**Anmeldungen zu nachstehender Veranstaltung  
bis spätestens 24.05.2024**

unter **Telefon 0651 / 7 55 66** oder  
**anmeldung@seniorenbuero-trier.de**

**Internationaler Kreativtreff für Frauen im Stadtmuseum - Führung und Workshop**



*Foto: Stadtmuseum Trier*

Sie nähen, stricken oder reparieren gerne oder möchten mehr über solche handwerklichen Hobbys erfahren? Dann seien Sie herzlich willkommen im Stadtmuseum Simeonstift!

In ungezwungener Runde besichtigen wir in einer Führung die Räume des Museums, um im Anschluss im Kreativraum des Museums zu einem Workshop zusammenzukommen. Hier sind die Teilnehmerinnen herzlich eingeladen, selbst kreativ zu werden. Hierbei wird sich über handwerkliche Techniken ausgetauscht und angeregt unterhalten.

- Termin:** Samstag, 08.06.2024, 14.00 - 16.30 Uhr  
**Ort:** Treffpunkt Eingang Stadtmuseum Simeonstift, Simeonstr. 60  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

## **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.

**10. April 2024**                    **Weißt Du noch?**  
**15. Mai 2024**                    **Wochenendrebellen**

**Gebühr:**                            Eintritt 6,00 € / Imbiss (Suppe) 5,00 €

**Ticketkauf im Broadway Filmtheater mittwochs ab 09.30 Uhr.**

Info & Kontakt: broadway filmtheater, Paulinstraße 18, 54292 Trier  
Telefon 0651 / 14 11 22 für allgemeine Fragen

## **Fremdsprachenkurse in Englisch und Französisch auf verschiedenen Niveaus**

Interessierten mit fremdsprachlichen Vorkenntnissen wird unter der Leitung von Diplom-Dolmetscherin Annekatriin Metz die Möglichkeit geboten, in die bereits auf verschiedenen Lernniveaus stattfindenden Englisch- und Französischkurse einzusteigen.

**Leitung:**                    **Annekatriin Metz**  
**Termin:**                    verschiedene Termine ab 22.04.2024, 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 Besitzer der Seniorenkarte bietet das Theater Trier einen Rabatt von 20 % auf alle Veranstaltungen, die sonntags um 16.00 Uhr stattfinden.

Haben Sie Fragen zu den Vorstellungen? Frau Stempel, Vertreterin des Seniorenbüros Trier, steht Ihnen für Auskünfte rund um die Vorstellungen gerne telefonisch unter der Telefonnummer 0651-24818 zur Verfügung.

### **Vorstellungen im 2. Quartal 2024:**

**14. April 2024 Die Fledermaus**

Operette von Johann Strauss jun.

**28. April 2024 Spring Awakening – Frühlingserwachen**

Musical von Steven Sater und Duncan Sheik

**26. Mai und Michaels Endes Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer**

**16. Juni 2024** Familienoper von Elena Kats-Chernin

### **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](mailto:theaterkasse@trier.de) / **Telefon 0651 / 718-1818**

Außerdem können Sie am Tag der Vorstellung Ihre Eintrittskarte als Busticket nutzen und kostenfrei mit Bussen und Bahnen im gesamten VRT-Gebiet zur Veranstaltung hin- und wieder zurückfahren.

## DIGITAL KOMPASS

Anmeldungen zu nachstehenden Veranstaltungen  
**bis 2 Wochen vor der jeweiligen Veranstaltung**  
unter **Telefon 0651 / 99 49 85 73** oder **anmeldung@seniorenbuero-trier.de**

### **Kostenfreie Informationsveranstaltung: Online-Banking der Volksbank Trier**

Die Vorteile des Online-Bankings und die Nutzung dieser Anwendung gewinnen immer mehr an Bedeutung. Von zu Hause aus Überweisungen zu erledigen und somit jederzeit die Kontrolle über das Konto zu haben kann eine große Entlastung sein. Häufig ist diese Möglichkeit der Kontoführung auch kostengünstiger als ein normales Bankkonto. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, welche Schritte und Geräte zur Einrichtung des Online-Bankings nötig sind, worauf man achten sollte und was das Online-Banking sehr sicher macht.

**Leitung:** Carina Simon / H. Premm / Tobias Weinandy, Volksbank Trier  
**Termin:** Freitag, 03.05.2024, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier

### **Kostenfreie Informationsveranstaltung: Digitale Technik - HelferIn im Alltag**

Die meisten Menschen wünschen sich, auch im hohen Alter ihr Leben in den eigenen vier Wänden verbringen zu dürfen. Digitale Technik kann dazu beitragen, dass das länger möglich ist.

In dieser Veranstaltung werden Geräte vorgestellt, die die Kommunikation nach außen erleichtern und unterstützend bei der Hausarbeit sein können, z.B. ein Saug- und ein Fensterputzroboter sowie ein Sprachassistent. Die Projektgruppe „KI für ein gutes Altern“ hat mit Bewohnerinnen und Bewohnern des zak Wohnpakt Trier eG diese Geräte im Alltag auf ihre Nutzungsfreundlichkeit getestet und berichtet über die gemachten Erfahrungen.

Informieren Sie sich kostenfrei und unverbindlich über die getesteten Geräte sowie deren Handhabung und technische Voraussetzungen.

**Leitung:** Claudia Winter / Jürgen Beling, zak Wohnpakt Trier  
**Termin:** Donnerstag, 06.06 2024, 15.00 – 17.00 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier

## Willkommen im Internetcafé für Senioren am Freitagnachmittag

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 dem und mit dem Tablet oder Smartphone Ihre Fragen und Probleme miteinander diskutieren und nach Lösungen suchen.

**Leitung:** Gaby Fock, Therese Reinert, Klaus-Dieter Meyer

**Termine:** Freitag, 26.04.2024, 15.00 Uhr - 16.30 Uhr  
Freitag, 24.05.2024, 15.00 Uhr - 16.30 Uhr  
Freitag, 21.06.2024, 15.00 Uhr - 16.30 Uhr

**Ort:** Seniorenbüro Trier

**Gebühr:** 5,00 € für Mitglieder / 6,00 € für Gäste



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

#### Für alle Einzelberatungen gilt:

Bitte vereinbaren Sie vorab einen **Termin** unter Telefon **0651 / 7 55 66** und überweisen die **Gebühr** für die Einzelberatung rechtzeitig an: Seniorenbüro Trier e. V., IBAN: **DE45 5855 0130 0000 9903 25**. Bitte geben Sie als Verwendungszweck Ihren Namen und das Datum der Einzelberatung an. Auch **eine Barzahlung vor Ort ist möglich**.

#### Probleme mit dem PC, Tablet oder Smartphone?

**Gebühr / Stunde:** 10,00 € für Mitglieder / 12,00 € für Gäste

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

Falls Sie noch kein Tablet bzw. Smartphone besitzen, sind Sie ebenfalls willkommen. Sie können vor dem Kauf ausprobieren, wie ein solches Gerät funktioniert.

## **Die Einzelberatungen für Smartphone und Tablet finden statt im**

### **Seniorenbüro Trier, Kochstr. 1a. 54290 Trier**

Dienstags, 10.00 - 12.00 Uhr

Mittwochs, 14.30 - 16.30 Uhr

Freitags, 10.00 - 12.00 Uhr

### **Stadtteil Trier-Heiligkreuz / Pfarrheim**

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

Mittwochs, 09.30 Uhr - 12.30 Uhr

03.04., 17.04., 15.05., 29.05., 12.06., 26.06.2024

### **Stadtteil Trier-Ehrang/Quint**

In Kooperation mit der fbs Remise Trier-Ehrang, Von-Pidoll-Str. 18, 54293 Trier-Quint

Donnerstags, 09.00 Uhr - 12.00 Uhr (nach Terminvereinbarung direkt in der Remise, Tel.: 0651 / 6 48 95)

### **Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop**

Unser PC-Experte beantwortet Ihre Fragen rund um den Computer (Notebook, Laptop und PC). In Einzelberatungen wird Senioren Hilfe bei Computerproblemen gegeben, etwa wenn es sich um die Bedienung, das Betriebssystem, um Office, um Internetsicherheit oder um Virenschutz handelt. Der eigene Laptop kann mitgebracht werden. Bei Problemen mit dem PC besucht der Internetlotse Sie auch zu Hause.

**Montags: Klaus-Dieter Meyer**, 10.00 Uhr - 12.00 Uhr oder individuell vormittags nach Terminvereinbarung

### **Spezielles Angebot für sehbeeinträchtigte Menschen**

In Kooperation mit PRO RETINA, Regionalgruppe Trier

Bedienungshilfen am Smartphone und Tablet erleichtern sehbehinderten Menschen den Umgang mit dem digitalen Endgerät. Ob Sprachsteuerung, Lupe oder größere Zeichen - in einer individuellen Beratung werden sehbehinderten Menschen die Möglichkeiten direkt am digitalen Gerät gezeigt. Wenn Sie selbst schon ein Smartphone oder Tablet besitzen, bringen Sie dieses bitte mit (nur Geräte mit Android- oder Apple-Betriebssystem).

**Freitags: Michael Werhan**, 12.00 Uhr - 13.00 Uhr nach Terminvereinbarung

## Ältere Menschen und Technik

Unser Technikexperte **Ralf Thiex** 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 im Seniorenbüro.

### Internetcafé für Senioren im Stadtteil Trier- Zewen

In Kooperation mit der Kirchengemeinde Zewen

Brauchen Sie Hilfe mit Ihrem neuen Handy? Ist der Umgang mit dem Internet neu für Sie? Haben Sie Fragen bei Ihren digitalen Geräten (Smartphone, PC, Tablet) zu Einstellungen Apps, WhatsApp, Passwörtern etc.?

Wir helfen Ihnen gerne, auch bei der Onlinebuchung von Reisen oder dem Umgang mit dem VRT-Busplan.

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

**Leitung:** Anne Irschfeld, Therese Reinert, Klaus Eggink, Peter Schramer  
**Termine:** Donnerstag, 18.04.2024, 10.00 - 11.30 Uhr  
Donnerstag, 16.05.2024, 10.00 - 11.30 Uhr  
Donnerstag, 13.06.2024, 10.00 - 11.30 Uhr  
**Ort:** Pfarrhaus Zewen, Lindscheidstr. 20, Eingang Pfarrbüro  
**Gebühr:** 5,00 € für Mitglieder und Gäste

Auskunft und Anmeldung bei Maria Dumrese unter Telefon 0651/89409 oder [maria.dumrese@seniorenbuero-trier.de](mailto:maria.dumrese@seniorenbuero-trier.de)

### Internetcafé für Senioren im Stadtteil Mariahof

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

Wir unterstützen Sie beim Einstieg in die digitale Kommunikation. Es erwarten Sie Kaffee und Informatives.

**Leitung:** Ludwig Limburg / Wolfgang Breil  
**Termine:** Mittwoch, 03.04.2024, 16.00 - 18.00 Uhr  
(Internetsprechstunde: Sie fragen - wir antworten)  
Mittwoch, 05.06.2024, 16.00 - 18.00 Uhr  
(Thema: Rathaus online)  
**Ort:** Stadteiltreff Mariahof, Am Mariahof 27 d, 54296 Trier  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme / Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Anmeldungen zu den nachfolgenden Veranstaltungen  
**bis 2 Wochen vor der jeweiligen Veranstaltung**  
unter **Telefon 0651 / 99 49 85 73** oder  
**anmeldung@seniorenbuero-trier.de**



### **DIGITAL KOMPASS - WORKSHOPS**

Die Workshops finden in kleiner, lockerer Runde (max. 6 Teilnehmer) 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.

### **Passwörter - Unknackbar, aber einfach zu merken!**

Fast täglich werden wir erinnert, welche Bedeutung Passwörter in der digitalen Welt haben.

Passwörter sind wichtig, um den Zugang zu persönlichen Informationen und Onlinediensten zu schützen, Identitätsdiebstahl vorzubeugen und ein Grundniveau an Sicherheit für digitale Konten und Daten bereitzustellen. Es ist ratsam, starke Passwörter zu verwenden und diese regelmäßig zu aktualisieren.

In dieser Veranstaltung lernen Sie verschiedene Passwort-Manager kennen. Sie erfahren, wie Sie gute Passwörter finden und sich diese einfach merken können.

**Leitung:** Michael Werhan  
**Termin:** 2 Schulstunden à 45 Minuten  
Montag, 08.04.2024, 09.30 Uhr - 11.00 Uhr  
**Ort:** Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 26, 54292 Trier  
**Gebühr:** 14,00 € für Mitglieder / 16,00 € für Gäste

## Sicheres Bezahlen im Internet

Mittlerweile nutzen viele Menschen das Internet zum Einkaufen. Um den Online-Einkauf zu bezahlen kann man in der Regel zwischen mehreren Zahlungsmöglichkeiten wählen. Dieses Angebot ist in den letzten Jahren stark gestiegen und wird in den nächsten Jahren vermutlich weiter zunehmen.

Themen:

- Welche Zahlungsarten gibt es?
- Welche Vor- und Nachteile haben diese und worauf muss man achten?

**Leitung:** Werner Hardt

**Termine:** 3 Schulstunden à 45 Minuten  
Freitag, 12.04.2024 10.00 - 12.15 Uhr

**Ort:** Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 26, 54292 Trier

**Gebühr:** 21,00 € für Mitglieder / 24,00 € für Gäste

## Fernsehen der Zukunft - wie geht das?

Smart TV, Mediatheken, Firestick, Chromestick, Prime Video, Netflix

Filme, Serien, Sportveranstaltungen oder Musik-Events: Streaming ermöglicht eine Live-Übertragung in die eigenen vier Wände. Sie können damit Ihr eigenes Fernsehprogramm gestalten.

Sie sind an keine Uhrzeiten mehr gebunden; lästige Werbepausen gehören der Vergangenheit an. Auch Musik-Streamingdienste sind darüber nutzbar. Lernen Sie, wie Sie ein älteres Fernsehgerät kostengünstig nachrüsten können.

Themen:

- Smart TV, Mediatheken, Firestick, Chromestick, Prime Video, Netflix
- Konzerte, Museen, virtuelle Stadtrundgänge von zuhause erleben

Daneben wird kurz auf die Neugestaltung der Kabelgebühren für Mieter ab 2024 eingegangen. Diese müssen dann direkt für den Kabelanschluss zahlen; eine Abrechnung über die Nebenkosten ist nicht mehr möglich.

**Leitung:** Werner Hardt

**Termine:** 3 Schulstunden à 45 Minuten  
Freitag, 12.04.2024 14.00 - 16.15 Uhr

**Ort:** Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 26, 54292 Trier

**Gebühr:** 21,00 € für Mitglieder / 24,00 € für Gäste

## Das digitale Rathaus - Bequem vom Sofa aus die Verwaltung kontaktieren

Sie wohnen in Trier und interessieren sich für Ihre Stadt? Kennen Sie auch schon das umfangreiche digitale Informationsangebot der Stadtverwaltung, von tagesaktuellen Meldungen bis hin zu detaillierten Stadtratsbeschlüssen?

Über das Internet können Sie ganz einfach Kontakt mit dem Rathaus aufnehmen, z.B. um einen Termin vor Ort zu vereinbaren, ein Anliegen online zu erledigen oder Anregungen und Kritik einzureichen.

In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die vielen Angebote der Stadt im Netz.

**Leitung:** Michael Werhan  
**Termin:** 2 Schulstunden à 45 Minuten  
Montag, 22.04.2024, 09.30 Uhr - 11.00 Uhr  
**Ort:** Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 26, 54292 Trier  
**Gebühr:** 14,00 € für Mitglieder / 16,00 € für Gäste

## Das Fotobuch - ein schönes Geburtstagsgeschenk

Sie möchten Ihre Lieben 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. Grundkenntnisse bei der Bedienung des PCs sind notwendig.

**Leitung:** Michael Werhan  
**Termin:** Montag, 06.05.2024 und Montag, 13.05.2024  
09.30 Uhr - 12.00 Uhr  
2 Termine, je 3 Schulstunden à 45 Minuten  
**Ort:** Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 26, 54292 Trier  
**Gebühr:** 42,00 € für Mitglieder / 48,00 € für Gäste

## **Wichtige Einstellungen an Smartphone und Tablet (Betriebssystem Android)**

Sie haben ein neues Smartphone und wissen nicht genau, wie Sie es für Ihre Bedürfnisse passend einstellen sollen? Wie komme ich ins WLAN, wenn ich unterwegs bin? Worauf muss ich achten?

In dieser Veranstaltung zeigen wir Ihnen die wichtigsten Einstellungen.

Themen:

- Einstellungsmenü, Display-Einstellungen, Klingelton-Einstellungen
- Mobile Daten und WLAN, Roaming im Ausland, Standort (GPS)
- Flugmodus, Updates, Sicherheit, Passwort, Bedienungshilfen

**Leitung:** Michael Werhan

**Termin:** 2 Schulstunden à 45 Minuten

Montag, 10.06.2024, 09.30 Uhr - 11.00 Uhr

**Ort:** Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 26, 54292 Trier

**Gebühr:** 14,00 € für Mitglieder / 16,00 € für Gäste

## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Anmeldungen zu nachfolgenden Veranstaltungen  
bis **2 Wochen vor der jeweiligen Veranstaltung**  
unter **Telefon 0651 / 7 55 66** oder  
**anmeldung@seniorenbuero-trier.de**

### Kräuterführung im Weißhauswald

Lernen Sie die gängigsten Wildkräuter kennen und schätzen. Sie sind wertvolle Hilfen, wenn es darum geht, Gesundheit wiederherzustellen oder zu erhalten.

Auch bilden Wildkräuter Brücken zum Verständnis der Natur mit all ihren Wundern und Heilkräften.

**Leitung:** Sigrid Ertl, Kneipp-Verein Trier  
**Termin:** Freitag, 14.06.2024, 10.00 - 12.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Weißhauswald, Treffpunkt am Haus des Waldes am Parkplatz  
**Gebühr:** 8,00 € für Mitglieder / 10,00 für Gäste

### 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, 08.04.2024 und 27.05.2024, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

## **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, 25.04.2024, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr  
**Leitung:** Günther Crames (SKM)  
**Termin:** Donnerstag, 23.05.2024, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr  
**Leitung:** Caroline Klasen  
**Termin:** Donnerstag, 27.06.2024, 14.00 Uhr – 16.00 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

## **Sprechstunde Pflege**

Mitarbeiter der Trierer Pflegestützpunkte beraten Pflegebedürftige sowie deren Angehörige zum Thema: „Welche Beratung bieten die Pflegestützpunkte an?“.

**Leitung:** Marga Carrera, Pflegestützpunkt Petrisberg  
**Termin:** Donnerstag, 20.06.2024, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

## **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:** ab 02.04.2024, jeweils dienstags, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** 7,00 € für Mitglieder / 7,50 € für Gäste

## KULINARIK UND KULTUR

### Chinesisch kochen - Kochworkshop

In Kooperation mit dem Konfuzius Institut Trier e.V.

Tauchen Sie ein in die exotische Welt der chinesischen Küche!

Unter der Anleitung von Frau Dr. Yi Li und Frau Cuihua Ma bereiten Sie ein schmackhaftes Gericht zu, welches anschließend ab ca. 13.00 Uhr gemeinsam verzehrt wird. Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und Ihre Lieblingskochmesser mit.

Welches Menü an den jeweiligen Terminen gekocht wird, stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte fragen Sie im Seniorenbüro nach.

**Leitung:** Frau Dr. Yi Li, Frau Cuihua Ma

**Termine:** Donnerstag, 25.04.2024, 10.00 Uhr – 13.00 Uhr  
Donnerstag, 16.05.2024, 10.00 Uhr – 13.00 Uhr

**Personen:** pro Termin max. 8

**Ort:** Seniorenbüro Trier / Konfuzius Institut, Haus Franziskus

**Gebühr:** 5,00 € zzgl. 10,00 € Lebensmittelkosten

### Sonntags-Café im Haus Franziskus



Foto: Public Domain Pictures

Einmal im Monat bietet Ihnen das Sonntags-Café eine gemütliche Gelegenheit, sich mit Freunden zu verabreden.

Es werden Kuchen sowie warme und kalte Getränke angeboten.

**Leitung:** Helga Lintz-Brunko

**Termin:** Sonntag, 14.04.2024 / 16.06.2024  
15.00 Uhr - 17.00 Uhr

**Ort:** Seniorenbüro Trier, Haus Franziskus

**Gebühr:** Kuchen und Getränke gegen Spende

## SPIELE UND FREIZEIT

### Canasta-Treff

**Neue Mitspieler sind herzlich willkommen!**

**Leitung:** Vera Prochnow  
**Termine:** Dienstag, 16.04. und 30.04.2024  
Dienstag, 07.05. und 21.05.2024  
Dienstag, 04.06. und 18.06.2024  
13.30 Uhr - 15.30 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder / für Gäste 1,50 €

### Spiele-Nachmittag

Offenes Treffen zu Karten-, Brett- und Würfelspielen

**Leitung:** Karin Fey  
**Termin:** Dienstag, 09.04. und 23.04.2024  
Dienstag, 14.05. und 28.05.2024  
Dienstag, 11.06. und 25.06.2024  
13.30 Uhr - 15.30 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder / für Gäste 1,50 €

## SPORT UND BEWEGUNG

Anmeldungen zu nachfolgenden Veranstaltungen bis  
**1 Woche vor der jeweiligen Veranstaltung**  
unter **0651 / 7 55 66** 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 5,0 km und 7,0 km. Bitte denken Sie daran, sich ein Getränk mitzubringen. Die Gebühr für Gäste ist vor Ort nach Möglichkeit passend zu zahlen. Einkehr und etwaige Busfahrten sind selbst zu zahlen. Festes Schuhwerk ist bei allen Wanderungen empfehlenswert.

Bei starker Hitze oder anhaltendem Regenwetter wird die Wanderung auf einen anderen Termin verschoben.

### Wanderung St. Matthias, Heiligkreuz

(ca. 5 km)

Wir gehen über die Moselbrücke zur Abtei St. Matthias. Nach einer kurzen Besichtigung geht es am Weiher vorbei nach Heiligkreuz. Anschließend gehen wir zum Casparypark.

Eine kleine Pause gönnen wir uns in Marias Kaffeestübchen in der Saarstraße. Der Rückweg führt uns durch den Neuerburgpark, Hohenzollernstraße, Moselufer über die Brücke zum Ausgangspunkt.

Leitung: Inge Preiß-Klöcker  
Termin: Donnerstag, 11.04.2024, 14.00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Bushaltestelle Moselauen  
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder / für Gäste 2,00 €

## Wanderung ins Tiergartental

(ca. 8 km)

Vom Wanderparkplatz Mariahof geht es abwärts ins Tiergartental, vorbei an der Gärtnerei Schmidgen und am Weingut Georg von Nell. Der Weg führt uns weiter nach Olewig. Dort kehren wir im Blesius Garten ein.

Der Rückweg geht auf der anderen Seite des Tiergartentals wieder hinauf zu unserem Ausgangspunkt

**Leitung:** Inge Preiß-Klöcker

**Termin:** Donnerstag, 16.05.2024, 14.00 Uhr

**Treffpunkt:** Wanderparkplatz Mattheiser Wald, hinter Hofgut Mariahof

**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder / für Gäste 2,00 €

## Wanderung Riveristalsperre

(ca. 8 km)

Rundwanderung um die Talsperre in Riveris.

Nach der Wanderung kehren wir zum Kaffeetrinken in die Karlsruhle in Kasel ein.

Wir bieten Ihnen eine Mitfahrgelegenheit ab dem Parkplatz der Firma Lidl am Verteilerkreis an. Abfahrtszeit 13.30 Uhr.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie die Mitfahrgelegenheit in Anspruch nehmen möchten.

**Leitung:** Inge Preiß-Klöcker

**Termin:** Donnerstag, 06.06.2024, 14.00 Uhr

**Treffpunkt:** Wanderparkplatz an der Talsperre in Riveris

**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder / für Gäste 2,00 €

## 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.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher ist eine Anmeldung erforderlich.

- Leitung:** Nadine Heck  
**Termin:** ab 04.04.2024, jeweils donnerstags, 14.00 Uhr - ca. 15.00 Uhr  
**Ort:** Treffpunkt 14.00 Uhr, Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

## Fahrradtour ins Blaue

Das genaue Ziel dieser Tour stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte fragen Sie im Seniorenbüro nach.

Die Streckenlänge wird ca. 30 km betragen. Hierfür planen wir inklusive Einkehr eine Dauer von etwa 3 Stunden ein.

Es besteht Helmpflicht während der Fahrradtour! Um teilnehmen zu können, müssen die Grundfertigkeiten des Fahrradfahrens beherrscht werden bzw. gesundheitliche Probleme beim Fahrradfahren ausgeschlossen sein.

Einkehr und etwaige Fahrtkosten sind selbst zu zahlen.

Bei starker Hitze oder anhaltendem Regenwetter wird die Tour auf einen anderen Termin verschoben.

- Leitung:** Richard Ehrenfeld / Margit Lenz  
**Termin:** Mittwoch, 26.06.2024, 13.30 Uhr  
**Personen:** max. 10  
**Ort:** Treffpunkt: Zurlaubener Ufer am Bootsanleger  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder / 2,00 € für Gäste

## **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, daher ist eine Anmeldung zwingend notwendig.

**Leitung:** **Ulrike Leiprand**

**Termine:** Montag, 08.04. und 22.04.2024  
Montag, 13.05. und 27.05.2024  
Montag, 10.06. und 24.06.2024  
Jeweils 2 Kurse  
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



## **IMPRESSUM**

### **KONZEPTION • GESTALTUNG • REDAKTION**

Maria Dumrese • Andrea Elsen • Gertrud Hoos  
Helga Lintz-Brunko • Carola Schmitt

**Logos:** 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](mailto:kontakt@seniorenbuero-trier.de)

[www.seniorenbuero-trier.de](http://www.seniorenbuero-trier.de)

### **DRUCKEREI**

Druckerei Ensich  
Paulinstraße 84, 54292 Trier