



seniorenbüro:TRIER

und Standort:



VERANSTALTUNGEN 2025

Juli

August

September

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

*Liebe Sonne, scheine wieder,
schein die düstern Wolken nieder!
Komm mit deinem goldnen Strahl
wieder über Berg und Tal!*

*Trockne ab auf allen Wegen
überall den alten Regen!
Liebe Sonne, lass dich sehn,
dass wir können spielen gehn!*

(Hoffmann von Fallersleben)

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Veranstaltungsübersicht Juli - September	4 - 9
Allgemeine Informationen	10
Bildung und Kultur	11 - 15
Digital Kompass	16 - 22
Gesundheit und Prävention	23 - 26
Kulinarik und Kultur	27
Spiele und Freizeit	28
Sport und Bewegung	29 - 31

Veranstaltungen Juli 2025

1	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
2	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	
3	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Wanderung zur Genovevahöhle
4	Fr		12.30 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 10.00 Broadway Filmtheater	
10	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
11	Fr		12.30 Sprachkurs Englisch
12	Sa		
13	So	15.00 Sonntagscafé	
14	Mo		
15	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff
16	Mi		
17	Do		14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
18	Fr		
19	Sa	<p>Das Seniorenbüro macht Ferien.</p>	
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 Juli 2025

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 Menschen
5	Sa		
6	So		
7	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
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	Internetcafé (TR-Zewen)
11	Fr	10.00 10.00 12.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet Mein Handy ist weg – verloren oder gestohlen, was nun? Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
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	10.00 10.00 12.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet Fotospaziergang: Fotografieren mit dem Handy leichtgemacht Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
19	Sa		Das Seniorenbüro macht Ferien.
20	So		
21	Mo		
22	Di		
23	Mi		
24	Do		
25	Fr		
26	Sa		
27	So		
28	Mo		
29	Di		
30	Mi		
31	Do		

Veranstaltungen August 2025

1	Fr	Das Seniorenbüro macht Ferien.			
2	Sa				
3	So				
4	Mo			18.00	Gesprächskreis pflegende Angehörige
5	Di				
6	Mi				
7	Do				
8	Fr				
9	Sa				
10	So				
11	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch		
12	Di	10.00	Gedächtnistraining 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch		
13	Mi	09.00 / 10.00	Sprachkurs Englisch		
14	Do	09.00 / 10.00	Sprachkurs Englisch 14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp		
15	Fr	11.30	Selbstheilungskräfte stärken 12.30 Sprachkurs Englisch		
16	Sa				
17	So	15.00	Sonntagscafé		
18	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch		
19	Di	10.00	Gedächtnistraining 13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch		
20	Mi	09.00 / 10.00 10.00	Sprachkurs Englisch Broadway Filmtheater 15.00 Kultur-Karussell		
21	Do	09.00 / 10.00	Sprachkurs Englisch 14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp		
22	Fr	11.30	Selbstheilungskräfte stärken 12.30 Sprachkurs Englisch		
23	Sa				
24	So	10.00	Kräuterführung Weißhauswald		
25	Mo	10.00 11.00	Sitzgymnastik 60+ Sitzgymnastik 60+ 16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch		
26	Di	10.00	Gedächtnistraining 13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch		
27	Mi	09.00 / 10.00	Sprachkurs Englisch 15.00 Kultur-Karussell		
28	Do	09.00 / 10.00	Sprachkurs Englisch 14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Beratung SKM		
29	Fr	11.30	Selbstheilungskräfte stärken 12.30 Sprachkurs Englisch		
30	Sa				
31	So				

Digital Kompass August 2025

Das Seniorenbüro macht Ferien.

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

Veranstaltungen September 2025

1	Mo		
2	Di	09.55 Fahrt zur LUGA Luxembourg 10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff
3	Mi		15.00 Kultur-Karussell
4	Do		14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Wanderung zur Naumetter Kupp
5	Fr	11.30 Selbstheilungskräfte stärken	
6	Sa		
7	So		
8	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+	
9	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag
10	Mi	10.30 Vortrag: Die Pflegezeit finanziell planen	
11	Do		14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
12	Fr	11.30 Selbstheilungskräfte stärken	
13	Sa		
14	So	15.00 Sonntagscafé	
15	Mo		18.00 Gesprächskreis pflegende Angehörige
16	Di	08.45 Fahrt nach Mettlach 10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff
17	Mi	10.00 Broadway Filmtheater	15.00 Kultur-Karussell
18	Do		14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Sprechstunde Pflege
19	Fr	10.00 Gitarrenkurs Schnupperstunde 11.30 Selbstheilungskräfte stärken	
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 Sprachkurs Englisch
24	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell
25	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Beratung SkF
26	Fr		12.30 Sprachkurs Englisch
27	Sa		
28	So		
29	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
30	Di	10.00 Gedächtnistraining	16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch

Digital Kompass September 2025

1	Mo	09.30	Gedächtnistraining durch Spielen auf dem Smartphone (Bürgerhaus TR-Nord)
		10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
2	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
3	Mi	09.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz)
		10.00	Einzelberatung Apple
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
4	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
5	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
6	Sa		
7	So		
8	Mo	09.30	Online Bezahlen - welche Möglichkeiten gibt es? (Bürgerhaus TR-Nord)
		10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
9	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
10	Mi	10.00	Einzelberatung Apple
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
11	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
12	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
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 (TR-Heiligkreuz)
		10.00	Einzelberatung Apple
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
18	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
19	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
20	Sa		
21	So		
22	Mo	09.30	Wichtige Gesundheits-App: Die Notfall-App auf dem Handy (Bürgerhaus TR-Nord)
		10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
23	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
24	Mi	10.00	Einzelberatung Apple
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
25	Do	10.00	Internetcafé (TR-Zewen)
26	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
		15.00	Internetcafé
27	Sa		
28	So		
29	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
30	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet

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.

Der neue Seniorenwegweiser ist da!

Sie erhalten den Seniorenwegweiser im Seniorenbüro Trier.

Die aktuelle Ausgabe 2025/2026 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 2025

Erwerben Sie eine Seniorenkarte und nutzen die damit verbundenen Vorteile! 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 und Fahrten ist zwingend erforderlich!

Bei Absage 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

Homepage: www.seniorenbuero-trier.de

BILDUNG UND KULTUR

Anmeldung zu nachstehender Fahrt und Bezahlung bis spätestens **11.08.2025**
unter **Telefon 0651 / 7 55 66** oder anmeldung@seniorenbuero-trier.de

Während unserer Ferien sind Anmeldungen nur per Email und Zahlungen nur per Überweisung möglich!



Fahrt zur LUGA nach Luxemburg, Orte der Gartenschau entdecken

Das Petrus-Tal

Kommen Sie mit in eine der Natur-Oasen der Stadt Luxemburg, in das Petrus-Tal in der Oberstadt. Es ist ein idyllisches Naturschutzgebiet, in dem Grünflächen in ein Ideenlabor (z. B. „Wander Kautsch“, „Life on the verge“, „The Lower World“) verwandelt wurden.

Die LUGA 2025, das Luxembourg Urban Garden Festival, thematisiert Stadtökologie, Klima und den Dialog zwischen Mensch und Natur. Der LUGA-Rundgang lädt Besucher ein, sich mit Kunst und Dialog in den beeindruckenden Stadtgärten auseinanderzusetzen. Landschaftsgestaltungen und künstlerische Installationen fördern Interaktionen mit dem Publikum. Festes Schuhwerk ist erforderlich.

- Leitung:** Maria Dumrese
Termin: Dienstag, 02.09.2025
Personen: min. 16 / max. 25
Uhrzeit: Abfahrt **Linienbus 303 der Fa. Emile Weber** 09.55 Uhr ab Haltestelle Balduinsbrunnen (bei Redaktionsschluss war aufgrund von Bauarbeiten ein Zustieg am Hauptbahnhof nicht möglich).
Weitere Zustiege: Basilika, Gilbertstr., Südbahnhof, St. Matthias, Messepark P&R (an der Straße), Euren Eisenbahnstr., Zewen Kantstr. (an der Hauptstraße), Igel (Kirche)
Individueller Kauf des Bustickets im Bus (Tagesticket 5,00 €)
Rückfahrt: ca. 14.30 Uhr; Ankunft in Trier ca. 15.40 Uhr
- Gebühr:** 12,00 € für Mitglieder / 15,00 € für Gäste

Anmeldung zu nachstehender Fahrt und Bezahlung bis spätestens 04.08.2025
unter **Telefon 0651 / 7 55 66** oder **anmeldung@seniorenbuero-trier.de**

Während unserer Ferien sind Anmeldungen nur per Email und Zahlungen nur per Überweisung möglich!

Fahrt zu Villeroy & Boch nach Mettlach/ Garten der Sinne Merzig

Fahren Sie mit uns zur neueröffneten Villeroy & Boch-Welt nach Mettlach. Bei einer Führung können Sie einen Blick hinter die Kulissen der Traditionsfirma werfen und Einblicke in die Produktionsabläufe nehmen.

Erfahren Sie Wissenswertes über die Firmengeschichte und schauen sich historische Exponate, etwa ein eigens für Papst Johannes Paul II. angefertigtes Kaffee- und Tafelservice oder eine Reproduktion der Bodenfliesen aus dem Wrack der Titanic, an. Ein Highlight ist der Nachbau des Milchladens der Dresdner Molkerei der Gebrüder Pfund, der mit nahezu 250 Quadratmeter handbemalter Villeroy und Boch-Fliesen ausgestattet ist.

Im Anschluss an die Führung besteht die Möglichkeit zum Besuch des Villeroy & Boch Outlets oder Sie bummeln durch die Fußgängerzone von Mettlach, wo weitere Outlets zum Shoppen und viele Restaurants und Cafés zum Verweilen einladen.

Nach der Mittagspause fahren wir gegen 14.00 Uhr nach Merzig zum Garten der Sinne. In der wunderschönen Gartenanlage erleben Sie elf verschiedene „Gartenzimmer“ zu den Themen Wasser, Meditation, Rosen, Theater, Frühling, Herbst, Klänge, Kies, Farben, Tasten sowie den temporären Garten. Die Rückfahrt nach Trier erfolgt gegen 17.00 Uhr.

Leitung: Gertrud Hoos/Elisabeth Ruschel

Termin: Dienstag, 16.09.2025

Personen: min. 30 / max. 40

Uhrzeit: 08.45 Uhr Hauptbahnhof Trier (Ende der Ladenseite)
09.00 Uhr Parkplatz Moselauen (unterhalb McDonalds)
Bus der Fa. Feuerer Reisen

Gebühr: 40,00 € für Mitglieder / 44,00 € für Gäste inkl. Eintrittsgelder

Gitarrenkurs - Schnupperstunde

Lernen Sie in kleiner Runde das „Akkordspiel ohne Noten“.

Die Musikpädagogin Inge Zenner bringt Ihnen die Liedbegleitung für Folklore, Songs, Hits und Evergreens bei.

Eingeladen zu dieser Schnupperstunde sind aber auch Interessenten, die sich für Blockflöte (Ensemblespiel), Alt- und Tenorflöte, Querflöte, Klavier oder Keyboard interessieren.

Hat die Schnupperstunde Ihr Interesse geweckt? In Absprache mit Frau Zenner sind im Anschluss weitere Unterrichtsstunden möglich. Über Kursort und Gebühren gibt Ihnen Frau Zenner in der Schnupperstunde gerne Auskunft.

Leitung: Inge Zenner
Termin: Freitag, 19.09.2025, 10.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: 5,00 € für Mitglieder / 6,00 € für Gäste

Digitale Bücher, Zeitungen, Hörbücher, Filme und Musik nutzen

Ein Angebot in Kooperation mit der Stadtbücherei Trier  **TRIER**

Sie möchten wissen, wie Onleihe, Filmfriend oder Freegal Music funktionieren?

Die Stadtbücherei Trier lädt zu Schulungsterminen zur Nutzung ihrer digitalen Angebote ein. Bringen Sie einfach Ihr aufgeladenes Smartphone, Tablet oder Notebook mit, wir installieren gemeinsam die gewünschte Anwendung.

Für die Onleihe können Sie auch einen eReader mitbringen ([Tolino](#), [Pocketbook](#)). Zur Nutzung der Apps benötigen Sie lediglich einen gültigen Büchereiausweis. Dieser kann auch vor Ort ausgestellt werden.

Termine: Dienstag, 08.07. / 12.08. / 09.09.2025, jeweils ab 16.00 Uhr

Ort: Lerntreff der Stadtbücherei, Domfreihof 1b
Dauer: ca. 30 Minuten; kostenfreie Teilnahme

Anmeldung erforderlich unter: lesewerkraum@trier.de.

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Terminbestätigung.

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.

20.08. LebensFragen mit Franz-Joseph Euteneuer, Seelen.stylist, zum Thema: "Generationsübergreifende SelbstOptimierung – wieviel Vollkommenheit dürfen wir von uns und von anderen erwarten?"

27.08. MusikErlebnisse mit Liedermacher Jürgen Trunczik:

Ein wie immer buntes Unterhaltungs- und Wunschkonzert mit Liedern von Reinhard Mey und anderen Deutsch- und englischsprachigen Musiklegenden.

03.09. LebensFragen mit Franz-Joseph Euteneuer, Seelen.stylist, zum Thema: "Kann der spirituelle Charakter des Heilwesens überleben, wenn der Einfluss der Künstlichen Intelligenz (KI) immer umfassender wird?"

17.09. StaunensWertes mit Karl-Josef Prüm:

"TRIERische BilderRätsel" – Teil 2 der kuriosen Fotoperspektiven von Gebäuden, Denkmälern, Brunnen und anderes mehr.

24.09. MusikErlebnisse mit Rolf Mayer:

So war's, so isses und so bleibt's – wohlbekannte Lieder, Songs und Chansons in deutscher, englischer und französischer Sprache

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.

09. Juli 2025 **Louise und die Schule der Freiheit**

20. August 2025 **Gloria**

17. September 2025 **Konklave**

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

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, auch für Anfänger

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**

Termine: verschiedene Termine ab 01.07.2025, 1-mal wöchentlich

Personen: max. 9

Ort: Seniorenbüro Trier

Anmeldung: Zwecks Einstufung bitte Kontaktaufnahme mit Frau Metz
Telefon 0651 / 1 76 88

DIGITAL KOMPASS



**Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der jeweiligen
Veranstaltung**
unter **Telefon 0651 / 99 49 85 73** oder
anmeldung@seniorenbuero-trier.de

„Mein Handy ist weg – verloren oder gestohlen, was nun?“ **Praktischer Kurs für Senioren**

Haben Sie schon einmal Ihr Handy verlegt oder machen Sie sich Sorgen, was passiert, wenn es gestohlen wird? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie im Ernstfall richtig reagieren – von der schnellen Sperrung bis zur Anzeige bei der Polizei.

Zielgruppe: Alle Senioren, die sicher und selbstbewusst mit ihrem Handy umgehen möchten – egal ob Smartphone-Neuling oder erfahrener Nutzer.

Was Sie erwartet:

- Wie Sie Ihr Handy schnell wiederfinden oder sperren lassen
- Die wichtige SOS-Handykarte: Welche Daten Sie unbedingt bereithalten sollten
- Praktische Tipps zum Schutz Ihres Handys vor Verlust oder Diebstahl
- Gemeinsames Ausfüllen der SOS-Handykarte
- Zeit für Ihre Fragen und individuelle Beratung

Bringen Sie gerne Ihr Handy mit – wir helfen Ihnen, wichtige Einstellungen vorzunehmen und Ihre SOS-Handykarte auszufüllen.

Leitung: Werner Hardt
Termin: Freitag, 11.07.2025, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr
2 Schulstunden à 45 Minuten
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: 14,00 € für Mitglieder / 16,00 € für Gäste

Fotospaziergang: Fotografieren mit dem Handy leichtgemacht

Fotografieren mit dem Handy: Früher ein No-Go, inzwischen alltäglich und mit tollen Ergebnissen möglich. Die beste Kamera ist die, die wir immer bei uns haben. Aber, wir müssen sie beherrschen!

Nach einer Einführung im Seniorenbüro (ca. 45 Minuten) machen wir uns in der Stadt und im Palastgarten auf Motivsuche nach Blumen, Gebäuden, Landschaften und vielem mehr.

Kursinhalte:

- Was muss beachtet werden, um die besten Bilder zu erzielen?
- Welche Funktionen machen wann Sinn?

Leitung: Werner Hardt
Termin: Freitag, 18.07.2025, 10.00 Uhr - 12.15 Uhr
3 Schulstunden à 45 Minuten
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: 21,00 € für Mitglieder / 24,00 € für Gäste

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

Leitung: Gaby Fock, Klaus-Dieter Meyer, Christoph Raddatz
Termine: Freitag, 29.08. und 26.09.2025, jeweils 15.00 - 16.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Probleme mit dem PC, Tablet oder Smartphone?

Gebühr / Stunde: 10,00 € für Mitglieder / 12,00 € 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. Sie können vor dem Kauf ausprobieren, wie ein solches Gerät funktioniert.

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)

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
09.07., 20.08., 03.09., 17.09.2025

Bitte vereinbaren Sie einen Termin über das Seniorenbüro.

Stadtteil Trier-Ehrang/Quint

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

Donnerstag 09.00 Uhr - 12.00 Uhr Michael Werhan
Terminvereinbarung direkt in der Remise, Tel.: 0651 / 6 48 95

Stadtteil Trier-Zewen/Pfarrheim

In Kooperation mit der Kath. Kirchengemeinde Zewen

Donnerstag 10.00 Uhr - 12.00 Uhr und nach Vereinbarung
Auskunft und Anmeldung bei Maria Dumrese unter
Tel. 0651/89409 oder maria.dumrese@seniorenbuero-trier.de

NEU: Internethilfe im Stadtteil Trier-Tarforst

In Kooperation mit dem Sportzentrum FSV Trier-Tarforst, Kohlenstr. 57, 54296 Trier

Probleme mit Smartphone, iPhone, PC, oder Tablet/iPad? Wir beantworten Ihre Fragen zu Einstellungen, Apps, WhatsApp, Passwörtern und vielem mehr. Auskunft und Anmeldung bei Frau **Ursula Prosch** unter Tel.: 0177 /4618018 oder per Mail unter uw.prosch@t-online.de.



NEU: Internethilfe für bewegungseingeschränkte Senioren

Sie brauchen Hilfe mit Ihrem Smartphone/iPhone oder Tablet/iPad, sind aber mobil eingeschränkt/gehbehindert? Auch hier bietet das Seniorenbüro Ihnen Hilfe an. Unsere Internetlotsin **Pauline Kehrbaum** kommt zu Ihnen **freitags ab 17.30 Uhr und samstags nach Hause.**

Bitte vereinbaren Sie einen Termin über das Seniorenbüro.

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 über das Seniorenbüro.

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



Internetcafé für Senioren im Stadtteil Trier- Zewen

In Kooperation mit der Kath. Kirchengemeinde Zewen

Ab sofort gehört das Internetcafé im Stadtteil Zewen zum offiziellen Erfahrungsort des DigitalPakt Alter. Die Initiative des Bundesministeriums (BMFSFJ) und der BAGSO fördert die digitale Teilhabe älterer Menschen vor Ort.

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

Referent: Michael Werhan

Termin: Donnerstag, 10.07.2025, 10.00 - 11.30 Uhr

Thema: Sich orientieren und planen mit der App Google Maps

Termin: Donnerstag, 21.08.2025, 10.00 - 11.30 Uhr

Thema: Bus- und Bahnreisen suchen und buchen

Termin: Donnerstag, 25.09.2025, 10.00 - 11.30 Uhr

Thema: Die Notfall-App auf dem Handy

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 Telefon 0651/89409 oder maria.dumrese@seniorenbuero-trier.de

Internetcafé für Senioren im Stadtteil Mariahof

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

Internetsprechstunde: Sie fragen – wir antworten. Auch Einzelgespräche sind möglich. Es erwartet Sie Kaffee und Informatives zum Thema: Digitale Helfer im Haushalt.

Leitung: Ludwig Limburg

Termine: Mittwoch, 27.08.2025, 16.00 - 17.00 Uhr

Ort: Stadttreff Mariahof, Am Mariahof 27 d, 54296 Trier

Gebühr: kostenfreie Teilnahme / Anmeldung nicht erforderlich
Auskunft erteilt Herr Ludwig Limburg, Telefon 0651/32762

Anmeldung und Bezahlung bis eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung
unter **Telefon 0651 / 99 49 85 73** oder **anmeldung@seniorenbuero-trier.de**



Die Workshops 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.

Schöne Urlaubserinnerungen in einem Fotobuch festhalten

Der Urlaub ist gerade vorbei. Sie möchten Ihre Lieben mit etwas ganz Persönlichem überraschen? Wie wäre es mit einem selbst gestalteten Cewe-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, 25.08.2025, 09.30 Uhr - 12.00 Uhr / 13.00 - 15.30 Uhr
6 Schulstunden à 45 Minuten
Ort: Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 36, 54292 Trier
Gebühr: 42,00 € für Mitglieder / 48,00 € für Gäste

Gedächtnistraining durch Spielen auf dem Smartphone/Tablet

Gedächtnistraining mit Hilfe des Smartphones oder Tablets ist eine gute Möglichkeit, die geistige Fitness im Alter zu erhalten und zu verbessern. Dabei bieten Gedächtnistraining-Apps eine Vielzahl von Übungen, die die verschiedenen Aspekte des Erinnerungsvermögens trainieren und verbessern. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wo Sie die Apps bekommen, sie installieren und benutzen. Es werden außerdem verschiedene geeignete Apps vorgestellt.

Leitung: Michael Werhan
Termin: Montag, 01.09.2025 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 / 16,00 € für Gäste

Online bezahlen - welche Möglichkeiten gibt es und wie gelingt das Bezahlen?

Onlineshopping ist praktisch und man spart Zeit - doch welches Bezahlssystem ist so sicher, dass die Freude im Nachhinein nicht getrübt wird?

Wägen Sie im Einzelfall Komfort und Sicherheit gegeneinander ab, bevor Sie sich für eine Zahlungsmethode entscheiden. Um Sie bei der Entscheidung für ein Bezahlssystem zu unterstützen, werden Ihnen in diesem Kurs verschiedene Methoden wie Kreditkarte, Rechnung, Lastschrift und andere sowie deren Abläufe vorgestellt.

Leitung: Michael Werhan
Termin: Montag, 08.09.2025, 09.30 Uhr - 11.45 Uhr
3 Schulstunden à 45 Minuten
Ort: Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 36, 54292 Trier
Gebühr: 21,00 € für Mitglieder / 24,00 € für Gäste

Wichtige Gesundheits-App: Die Notfall-App auf dem Handy

Welche Gesundheits-Apps gibt es für Senioren? Welche Gesundheits-Apps sind kostenlos und welche nicht?

Die Nora Notfall-App ist die offizielle Notruf-App der Bundesländer. Wir zeigen Ihnen, wie die Notruf-App auf Ihrem Smartphone funktioniert. Zudem lernen Sie, wie man sie installiert und die wichtigsten Daten hinterlegt. Ziel ist es, zu sehen, wie man bei Bedarf mit der Notruf-App einen Notruf auslöst.

Leitung: Michael Werhan
Termin: Montag, 22.09.2025, 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 / 16,00 € für Gäste

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung
unter **Telefon 0651 / 7 55 66** 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: ab 01.07.2025, jeweils dienstags, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: 7,00 € für Mitglieder / 7,50 € für Gäste

Wasseranwendungen für Senioren

Die Schweicher Kneipp-Anlage hat viel für die Gesundheit zu bieten:
Tretbecken, Armbecken, Kiesbett und Barfußpfad.

Wie genau geht man vor, welche Anwendungen passen zu einem selbst? Was bewirken diese?

Unter der Leitung von Sigrid Ertl, Vorsitzende des Kneipp-Vereins Trier, werden auch Wasseranwendungen mit Gießkanne am Tretbecken gezeigt und erklärt, wie diese Anwendungen auch zuhause angewendet werden können und warum die Wasserkur so effektiv und gesund ist.

Bei Bedarf wird eine Mitfahrgelegenheit angeboten. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Mitfahrgelegenheit benötigen. Sie erhalten dann Informationen zu Abfahrtszeit und Abfahrtsort.

Leitung: Sigrid Ertl, Kneipp-Verein Trier
Termin: Sonntag, 20.07.2025, 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: Schweicher Heilbrunnen im Meulenwald, erster Parkplatz links
Gebühr: 8,00 € für Mitglieder / 10,00 für Gäste

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: Sonntag, 24.08.2025, 10.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt: Weißhauswald, Treffpunkt am Haus des Waldes am Parkplatz
Gebühr: 8,00 € für Mitglieder / 10,00 für Gäste

Vortrag: Die Pflegezeit finanziell planen

Gute Betreuung im Alter kann teuer werden. Deshalb ist es wichtig, sich rechtzeitig mit dem Thema Unterstützung und Pflege zu befassen. Denn vieles lässt sich frühzeitig regeln. Welche Leistungen übernimmt die gesetzliche Pflegeversicherung im Pflegefall? Was muss selbst bezahlt werden?

Der Vortrag gibt Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um finanzielle Aspekte der Pflegezeit.

Inhalte des Vortrags:

- Vorausschauende Planung fürs Älterwerden
- Unterstützung für Pflegebedürftige und Pflegende
- Überblick über Wohnformen im Alter
- Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung
- Pflegeleistungen beantragen
- Mit privater Vorsorge Versorgungslücken schließen

Leitung: Nadine May, Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe Geld und Haushalt
Termin: Mittwoch, 10.09.2025, 10.30 Uhr - 12.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und 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, Musiktherapeut, pflegender Angehöriger)
- Termine:** Montag, 04.08.2025 und 15.09.2025
18.00 Uhr - 19.30 Uhr
- Ort:** Seniorenbüro Trier
- Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Selbstheilungskräfte stärken

Selbstheilung und Imagination finden Anwendung in der Psychologie, Psychotherapie und in Lebenshilfen in Zeitschriften. Es geht vor allem um Entspannungstechniken, die auf unser Herz-Kreislauf-System wirken und Stress reduzieren.

Imaginationen bieten die Möglichkeit, Gedanken selbst steuern zu können. Unter der Anleitung von Mechthild Grüger lernen die Teilnehmer in 6 Terminen ihre Fähigkeiten, Stärken und Ressourcen effektiver einzusetzen. Mit Hilfe von Visualisierungstechniken die auch im Alltag leicht „abrufbar“ sind, wird gezielt das Immunsystem gestärkt.

- Leitung:** **Mechthild Grüger**
- Termine:** Freitag, 15.08., 22.08. und 29.08.2025
Freitag, 05.09., 12.09. und 19.09.2025
jeweils 11.30 - 12.30 Uhr
- Ort:** Seniorenbüro Trier
- Kursgebühr:** 50,00 € für Mitglieder /55,00 € für 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: Günter Crames (SKM)
Termin: Donnerstag, 28.08.2025, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Leitung: Caroline Klasen (SkF)
Termin: Donnerstag, 25.09.2025, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Sprechstunde Pflege

Thema: Kurzzeit -und Verhinderungspflege.
Was steckt hinter diesen Begriffen der Pflegeversicherung?

Leitung: Uschi Swoboda, Pflegestützpunkt Trier-Nordost
Termin: Donnerstag, 18.09.2025, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

KULINARIK UND KULTUR

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Café
unter **Telefon 0651 / 7 55 66** 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 / Gisela Polifka
Termin: Sonntag, 13.07.2025 / 17.08.2025 / 14.09.2025
15.00 Uhr - 17.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier, Haus Franziskus
Gebühr: 4,00 € für Mitglieder / 5,00 € für Gäste

SPIELE UND FREIZEIT

Anmeldungen bis spätestens eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung
unter **0651 / 7 55 66** oder **anmeldung@seniorenbuero-trier.de**

Canasta-Treff

Neue Mitspieler sind herzlich willkommen!

Leitung: Barbara Müller / Antonia Thein
Termine: Dienstag, 01.07. und 15.07.2025
Dienstag, 19.08.2025
Dienstag, 02.09. und 16.09.2025
13.30 Uhr - 15.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Spiele-Nachmittag

Offenes Treffen zu Karten-, Brett- und Würfelspielen

Leitung: Karin Fey
Termin: Dienstag, 08.07.2025
Dienstag, 26.08.2025
Dienstag, 09.09. und 23.09.2025
13.30 Uhr - 15.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

SPORT UND BEWEGUNG

Anmeldungen bis spätestens eine 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 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 zur Genovevahöhle

(ca. 5 km / 90 Höhenmeter)

Diesmal haben wir uns eine schattige Sommerwanderung durch den Ehranger Wald vorgenommen. Ein Teil des Wanderweges führt über den Felsenweg, der zum Eifelsteig gehört. Unser Ziel ist die Genovevahöhle, die mit einer alten Ehranger Sage verbunden ist.

Nach der Wanderung kehren wir zum Kaffeetrinken ins Restaurant Villa Weißhaus ein.

Es wird eine Mitfahrgelegenheit ab dem Parkplatz des Gartencenters Lambert in der Franz-Georg-Straße organisiert. Abfahrtszeit dort um 13.30 Uhr. Bitte unbedingt bei der Anmeldung angeben.

Leitung: Inge Preiß-Klößker

Termin: Donnerstag, 03.07.2025, 14.00 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz „Dicke Buche“. Der Parkplatz liegt an der Autobahn A64 aus Ehrang kommend nach Bitburg/Luxemburg. Achtung: Von der anderen Richtungsfahrbahn aus Richtung Bitburg/Luxemburg kommend gibt es keine Zufahrt!

Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Wanderung vom Galgenkopf zur Naumetter Kupp:

(ca. 6 km / 100 Höhenmeter)

Vom Wanderparkplatz Galgenkopf aus führt uns der Wanderweg entlang der Höhe zur Naumetter Kupp. Wir genießen dabei die Aussicht auf das schöne Ruwertal. Der Rückweg führt uns über den Schellberg, der einen schönen Blick auf das Moseltal bis in die Eifel bietet.

Nach der Wanderung besteht die Möglichkeit zur Einkehr in einem Lokal in Tarforst.

Es wird eine Mitfahrgelegenheit ab Bushaltestelle Tarforster Straße organisiert, erreichbar mit den Buslinien 3, 4, 30 und 31. Dort starten wir um 13.40 Uhr. Bitte unbedingt bei der Anmeldung angeben.

Leitung: Inge Preiß-Klöcker
Termin: Donnerstag, 04.09.2025, 14.00 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz Galgenkopf, Kreuzung L 143/K57
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und 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 (max. 7), daher ist eine Anmeldung erforderlich.

Leitung: **Ulrike Leiprand**, Fachlehrerin für Sport / DOSB-Mitglied
B-lizenziert für Gesundheitssport
Termine: Montag, 25.08.2025
Montag, 08.09. und 22.09.2025
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

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 (max. 15), daher ist eine Anmeldung erforderlich.

- Leitung:** Nadine Heck
Termin: ab 03.07.2025, jeweils donnerstags, 14.00 Uhr - ca. 15.00 Uhr
Ort: Treffpunkt 14.00 Uhr, 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
www.seniorenbuero-trier.de

DRUCK

Druckerei Ensich
Paulinstraße 84, 54292 Trier