



seniorenbüro:TRIER

und Standort:



## VERANSTALTUNGEN 2025

**Oktober**

**November**

**Dezember**

---

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



*Der Frühling hat es angefangen,  
Der Sommer hat's vollbracht.  
Seht, wie mit seinen roten Wangen  
So mancher Apfel lacht!*

*Es kommt der Herbst mit reicher Gabe,  
Er teilt sie fröhlich aus,  
Und geht dann, wie am Bettelstabe  
Ein armer Mann, nach Haus.*

*Voll sind die Speicher nun und Gaden,  
Dass nichts uns mehr gebricht.  
Wir wollen ihn zu Gaste laden,  
Er aber will es nicht.*

*Er will uns ohne Dank erfreuen,  
Kommt immer wieder her:  
Lasst uns das Gute drum erneuen,  
Dann sind wir gut wie er.*

*(Hoffmann von Fallersleben)*

## IN EIGENER SACHE

### Mitgliederversammlung 2025

Die diesjährige Mitgliederversammlung des Seniorenbüros Trier e. V. findet am

**Mittwoch, 08. Oktober 2025, um 15.00 Uhr**

in der Residenz am Zuckerberg, Frauenstr.7, statt.

Alle Mitglieder des Seniorenbüros sind hierzu herzlich eingeladen.

### Seniorenvertrauenspersonen gesucht

Für die Stadtteile

- **Trier-Pfalzel**
- **Trier-Nord**
- **Trier-Olewig**

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 bei uns.

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

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

# INHALTSVERZEICHNIS

	<b>Seite</b>
<b>Veranstaltungsübersicht Oktober - Dezember</b>	<b>6 -11</b>
<b>Allgemeine Informationen</b>	<b>12</b>
<b>Bildung und Kultur</b>	<b>13 - 20</b>
<b>Digital Kompass</b>	<b>21 - 27</b>
<b>Gesundheit und Prävention</b>	<b>28 - 29</b>
<b>Kulinarik und Kultur</b>	<b>30</b>
<b>Spiele und Freizeit</b>	<b>31</b>
<b>Sport und Bewegung</b>	<b>32 - 34</b>

Veranstaltungen Oktober 2025			
1	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	
2	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
3	Fr	<b>Tag der Deutschen Einheit</b>	
4	Sa		
5	So		
6	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
7	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
8	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Broadway Filmtheater	15.00 Kultur-Karussell
9	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Wanderung rund um den Aulbach
10	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch
11	Sa		
12	So	15.00 Sonntagscafé	16.00 Theater Trier
13	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+	
14	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag
15	Mi		
16	Do		14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
17	Fr		
18	Sa		
19	So	16.00 Theater Trier	
20	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
21	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
22	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	
23	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	
24	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch
25	Sa		
26	So		
27	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch 18.00 Gesprächskreis pflegende Angehörige
28	Di	10.00 Gedächtnistraining 10.30 Besuch der Marc-Aurel-Ausstellung	13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
29	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell
30	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Beratung SKM
31	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch

## Digital Kompass Oktober 2025

1	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet <b>(TR-Heiligkreuz)</b> 10.00 Einzelberatung Apple	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
2	Do	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
3	Fr	<b>Tag der Deutschen Einheit</b>	
4	Sa		
5	So		
6	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop 10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet <b>(TR-Zewen)</b>	
7	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
8	Mi	10.00 Einzelberatung Apple	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
9	Do	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet <b>(TR-Zewen)</b>	
10	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	12.00 Einzelberatung f. Sehbeeinträchtigte
11	Sa		
12	So		
13	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop 10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet <b>(TR-Zewen)</b>	
14	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
15	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet <b>(TR-Heiligkreuz)</b> 10.00 Einzelberatung Apple	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
16	Do	10.00 Internetcafé <b>(TR-Zewen)</b>	
17	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	12.00 Einzelberatung f. Sehbeeinträchtigte
18	Sa		
19	So		
20	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop 10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet <b>(TR-Zewen)</b>	
21	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
22	Mi	10.00 Einzelberatung Apple	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
23	Do	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet <b>(TR-Zewen)</b>	
24	Fr	15.00 Internetcafé	
25	Sa		
26	So		
27	Mo	09.30 Ordnung auf dem Smartphone und PC, Datensicherung <b>(Bürgerhaus TR-Nord)</b> 10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop 10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet <b>(TR-Zewen)</b>	
28	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
29	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet <b>(TR-Heiligkreuz)</b> 10.00 Einzelberatung Apple	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
30	Do	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet <b>(TR-Zewen)</b>	
31	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	

## Veranstaltungen November 2025

1	Sa		
2	So		
3	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
4	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
5	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell
6	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 15.00 Innehalten im Altersgeschehen
7	Fr	10.00 Stromsparcheck der Caritas	12.45 Sprachkurs Englisch
8	Sa		
9	So		
10	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
11	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
12	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell
13	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Kulturwanderung in Tawern
14	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch
15	Sa		
16	So	15.00 Sonntagscafé	
17	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
18	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
19	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Broadway Filmtheater	
20	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
21	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch 14.00 Drei interessante Keller
22	Sa		
23	So	16.00 Theater Trier	
24	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
25	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
26	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell
27	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Beratung SkF
28	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch
29	Sa		
30	So	16.00 Theater Trier	

## Digital Kompass November 2025

1	Sa			
2	So			
3	Mo	09.30	Digitale Helfer im Alltag ( <b>Bürgerhaus TR-Nord</b> )	
		10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
		10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet ( <b>TR-Zewen</b> )	
4	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
5	Mi	10.00	Einzelberatung Apple	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
6	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
		10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet ( <b>TR-Zewen</b> )	
7	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	12.00 Einzelberatung f. Sehbeeinträchtigte
8	Sa			
9	So			
10	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
		10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet ( <b>TR-Zewen</b> )	
11	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
12	Mi	09.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet ( <b>TR-Heiligkreuz</b> )	
		10.00	Einzelberatung Apple	
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
13	Do	10.00	Internetcafé ( <b>TR-Zewen</b> )	13.30 Sicheres Bezahlen im Internet
14	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	12.00 Einzelberatung f. Sehbeeinträchtigte
15	Sa			
16	So			
17	Mo	09.30	Unterwegs mit dem Smartphone/Tablet - Erste Schritte ( <b>Bürgerhaus TR-Nord</b> )	
		10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
		10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet ( <b>TR-Zewen</b> )	
18	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
19	Mi	10.00	Einzelberatung Apple	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
20	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	14.00 Gefahren und Betrug im Internet
		10.00	Einzelberatung Smart/Tab ( <b>TR-Zewen</b> )	
21	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	12.00 Einzelberatung f. Sehbeeinträchtigte
22	Sa			
23	So			
24	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
		10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet ( <b>TR-Zewen</b> )	
25	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
26	Mi	09.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet ( <b>TR-Heiligkreuz</b> )	
		10.00	Einzelberatung Apple	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
27	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
		10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet ( <b>TR-Zewen</b> )	
28	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	12.00 Einzelberatung f. Sehbeeinträchtigte 15.00 Internetcafé
29	Sa			
30	So			

## Veranstaltungen Dezember 2025

1	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch	
2	Di	08.00 Fahrt nach Maastricht 10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch	
3	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch		
4	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 15.00 Ohrenschaus und Seelenflügel	
5	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch	
6	Sa			
7	So	16.00 Theater Trier		
8	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch 18.00 Gesprächskreis pflegende Angehörige	
9	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag	
10	Mi	10.00 Broadway Filmtheater		
11	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Kulturwanderung in Saarburg	
12	Fr			
13	Sa			
14	So	15.00 Sonntagscafé	16.00 Theater Trier	
15	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch	
16	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch	
17	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch		
18	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Sprechstunde Pflege	
19	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch	
20	Sa	<p><b>Das Seniorenbüro macht Weihnachtsferien bis einschl. 04.01.2026</b></p>		
21	So			16.00 Theater Trier
22	Mo			
23	Di			
24	Mi			
25	Do			
26	Fr			
27	Sa			
28	So			
29	Mo			
30	Di			
31	Mi			

## Digital Kompass Dezember 2025

1	Mo	09.30	Das Fotobuch – ein schönes Weihnachtsgeschenk (Bürgerhaus TR-Nord)	
		10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
		10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Zewen)	
2	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
3	Mi	14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
4	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
		10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Zewen)	
5	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	12.00 Einzelberatung f. Sehbeeinträchtigte
6	Sa			
7	So			
8	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
		10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Zewen)	
9	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
10	Mi	09.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz)	
		10.00	Einzelberatung Apple	
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
11	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	13.30 KI mit ChatGPT - wie funktioniert das?
		10.00	Einzelberatung Smart/Tab (TR-Zewen)	
12	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	12.00 Einzelberatung f. Sehbeeinträchtigte
13	Sa			
14	So			
15	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
		10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Zewen)	
16	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
17	Mi	10.00	Einzelberatung Apple	
18	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
		10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Zewen)	
19	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	12.00 Einzelberatung f. Sehbeeinträchtigte
20	Sa			
21	So			
22	Mo			
23	Di			
24	Mi			
25	Do			
26	Fr			
27	Sa			
28	So			
29	Mo			
30	Di			
31	Mi			

**Das Seniorenbüro macht Weihnachtsferien  
bis einschl. 04.01.2026**

## 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 2026**

Die Seniorenkarte für 2026 ist ab 05.01.2026 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 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](http://www.seniorenbuero-trier.de)

## BILDUNG UND KULTUR

**Anmeldung zu nachstehender Führung und Bezahlung bis spätestens  
20.10.2025**

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



### **Kaiser, Feldherr und Philosoph – Auf den Spuren von Marc Aurel**

Führung durch die Ausstellung im Landesmuseum

Kommen Sie mit zu einer Führung ins Rheinische Landesmuseum, wo derzeit die große "Marc Aurel"- Landesausstellung zu sehen ist.

Bei einer Führung mit der Gästebegleiterin Yvonne Drautzburg zum Thema „Kaiser, Feldherr, Philosoph“ erfahren wir mehr darüber, wer der Römische Kaiser war, der im 2. Jahrhundert nach Christus lebte.

- Was machte seinen guten Herrschaftsstil als Kaiser und Feldherr aus?
- Was machte sein facettenreiches Leben aus?
- Was hob ihn von anderen Kaisern ab?
- Warum war er eine Ausnahmeerscheinung?
- Welche Lebensphilosophie hatte er?

**Leitung:** Maria Dumrese  
**Termin:** Dienstag, 28.10.2025, 10.30 Uhr  
**Personen:** min. 16 / max. 25  
**Treffpunkt:** 10.10 Uhr, Eingang Rheinisches Landesmuseum,  
Weimarer Allee 1  
**Gebühr:** 23,00 € für Mitglieder / 25,00 € für Gäste  
inkl. Führung und Eintritt

**Anmeldung zu nachstehender Fahrt und Bezahlung bis spätestens 31.10.2025**  
unter **Telefon 0651 / 7 55 66** oder [anmeldung@seniorenbuero-trier.de](mailto:anmeldung@seniorenbuero-trier.de)

### **Fahrt zum Weihnachtsmarkt nach Maastricht**



Fahren Sie mit uns nach Maastricht und erleben Sie eine Stadt, in der Geschichte und Gegenwart Hand in Hand gehen und die besonders in der Adventszeit mit ihren zahlreichen Lichtern eine besondere Magie ausstrahlt.

Nach der Ankunft erfahren Sie bei einer Stadtrundfahrt mehr von Maastricht. Die Tour führt Sie vorbei auf dem Ring von Maastricht und Umgebung. Alles Wissenswerte über die Stadt erzählt Ihnen dabei ein einheimischer Führer. Sie fahren unter anderem vorbei an der Stadtmauer und dem Stadtteil Wyck. Im neuen Stadtviertel Céramique sehen Sie das Bonnefantenmuseum von Aldo Rossi sowie das Gouvernement-Gebäude, wo der Vertrag von Maastricht unterzeichnet worden ist.

Nach der Stadtrundfahrt begeben wir uns zum Vrijthof, wo der wunderschöne Weihnachtsmarkt auf Sie wartet. Sie haben ausreichend Zeit zur freien Verfügung und können die vielfältigen Angebote nutzen.

So können Sie zum Beispiel eine Fahrt mit dem Riesenrad machen und dabei die beste Aussicht auf die Stadt genießen. Schlendern Sie an den Ständen auf dem umfangreichen Weihnachtsmarkt vorbei und entdecken dabei viele schöne Dinge von lokalen Herstellern. Auch die Kulinarik kommt nicht zu kurz, Maastricht bietet auch außerhalb des Weihnachtsmarkts viele Möglichkeiten zur Einkehr in gemütliche Restaurants.

Gegen 17.00 Uhr machen wir uns auf den Rückweg nach Trier

**Leitung:** Susanne Rassau / Andrea Elsen  
**Termin:** Dienstag, 02.12.2025  
**Personen:** min. 30 / max. 44  
**Uhrzeit:** 08.00 Uhr Parkplatz Moselauen (unterhalb McDonalds)  
08.15 Uhr Hauptbahnhof Trier (Ende der Ladenseite)  
Bus der Fa. Feuerer Reisen  
**Gebühr:** 42,00 € für Mitglieder / 48,00 € für Gäste inkl. Stadtrundfahrt

## 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.

- 08.10. ReiseBericht – unterwegs mit Wolfgang Redwanz** am “Schwäbischen Meer”, dem Bodensee und seinen vielfältig kontrastiven und charmanten Gesichtern
- 29.10. LebensFragen mit Franz-Joseph Euteneuer, Seelen.stylist**  
“Das Hohelied der Liebe - Wie gelingt eine Annäherung an die geheime Botschaft?”
- 05.11. MusikErlebnisse mit SixtySixOldie-Duo**  
Helmut Bidinger und Reinhard Hertwig spielen die beliebtesten Oldies der 50er, 60er und 70er Jahre, Country-Songs und Chansons in verschiedenen Sprachen und Stilrichtungen
- 12.11. BaumBuchLesung von und mit Karl-Josef Prüm**  
80 uralte Eichen im Trierer Land erzählen Geschichten
- 26.11. LebensFragen mit Franz-Joseph Euteneuer, Seelen.stylist**  
“Bei allen Widersprüchlichkeiten – Wie tröstlich ist für uns der TROST?”

**Anmeldung zu nachstehenden Veranstaltungen und Bezahlung bis  
spätestens eine Woche von der Veranstaltung**  
unter **Telefon 0651 / 7 55 66** oder [anmeldung@seniorenbuero-trier.de](mailto:anmeldung@seniorenbuero-trier.de)

### **Drei interessante Keller aus dem Mittelalter**

Führung mit dem Gästebegleiter Ewald Thömmes, „Der Trierer Biewack“

Trier ist bereits während der Römerzeit von verschiedenen Germanenstämmen (Goten, Alemannen, Franken und vor allem den Wikingern) sehr zerstört worden. Der Aufbau erfolgte oft Jahrzehnte/Jahrhunderte später auf den Trümmern, sodass die Stadt heute über 8 Meter über der ursprünglichen römischen Stadt liegt. So ist es interessant, in die heutigen Keller zu gehen, die seinerzeit ebenerdig waren.

Wir starten mit dem **Historischer Keller unter der Glocke**, ein ehemaliges Stapelhaus aus dem 13. Jh. Wie viele Häuser seinerzeit, wurde es geschickt an die Helenenmauer angebaut. Hier kann man u. a. einen direkten Durchgang erspähen, der von einer Kurie direkt in ein weltliches Haus führt.



Den nächsten Keller erleben wir im **Turm Jerusalem**, einem der 20 Wohntürme aus dem Mittelalter. Dort kann man mit bloßem Auge sehen, wie sich die Stadt ab dem 11. Jhd. bis zum 15. Jhd. auf drei Level nach oben bewegt hat. Der Geschichte dieses Kellers lauschen wir bei einem Glas Wein.

Das Highlight wird der **Keller unter der Steipe** sein. Die Steipe ist das Haus, das die Bürger im 15. Jhd. aus eigener Regie als Fest- und Versammlungsraum gebaut haben. Hier war auch das Büro vom Bürgermeister und der Fraktionsaal der bürgerlichen Stadtratsvertreter untergebracht. Spannend ist dort, dass der seinerzeit tiefste Brunnen der Stadt noch zu sehen ist.



**Leitung:** Ewald Thömmes  
**Termin:** Freitag, 21.11.2025  
**Treffpunkt:** 14.00 Uhr Ecke Glockenstraße / Sieh um Dich  
**Gebühr:** 8,00 € für Mitglieder / 10,00 € für Gäste inkl. 1 Glas Wein

Die Keller sind **nicht** barrierefrei!

## Innehalten im Alltagsgeschehen - Impulse im Rahmen der Woche der Stille

Mutmachenden Geschichten lauschen und gleichzeitig Gutes tun

Wir, Marita Lenz und Yvonne Bohrer, laden herzlich ein, Geschichten zu lauschen, die das Herz berühren und Hoffnung schenken.

Gleichzeitig möchten wir Gutes tun: Wir werden anschließend gemeinsam Mutmachmünzen basteln, kleine Symbole der Hoffnung. Diese sind nicht nur für uns, sondern werden darüber hinaus einem guten Zweck gewidmet. Denn Mut ist ansteckend und gemeinsam können wir die Welt ein kleines bisschen heller machen.

- Leitung:** **Marita Lenz** (Autorin aus Trier-Feyen)  
**Yvonne Bohrer** (Lyrikerin und Mutmachpost-Initiatorin, Trier)
- Termin:** Donnerstag, 06.11.2025, 15.00 - 16.30 Uhr
- Ort:** Seniorenbüro Trier
- Gebühr:** kostenfrei für Mitglieder und Gäste

## Ohrenschmaus & Seelenflügel im Advent

Mit frei erzählten Märchen und Gesang

Dem Alltag entfliehen, den Ohren märchenhafte, leise, laute, schmunzelnde Töne darbieten und adventlichen Liedern lauschen oder mitsingen.

Dazu laden wir, Gitta Pelzer, Märchenerzählerin und Naturpädagogin, und Uschi Boes, Gesang und Gitarre, ein.

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

- Leitung:** **Gitta Pelzer / Uschi Boes**
- Termin:** Donnerstag, 04.12.2025, 15.00 - 16.00 Uhr
- Ort:** Seniorenbüro Trier
- Gebühr:** 8,00 € für Mitglieder / 10,00 € für Gäste  
inkl. Kaffee und Gebäck

## 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.

### Vorstellungen im 4. Quartal 2025:

<b>12. Oktober 2025</b>	<b>Die verlorene Melodie</b> 1. Familienkonzert
<b>19. Oktober 2025</b>	<b>Animal Farm</b> Schauspiel nach George Orwell
<b>23./30. November</b> <b>07./14. Dezember</b>	<b>Der gestiefelte Kater</b> Familienabenteuer nach den Gebrüdern Grimm
<b>21. Dezember 2025</b>	<b>Weihnachtskonzert - Warten auf den Stern</b>

**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**

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.

## 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.

<b>Leitung:</b>	<b>Annekatriin Metz</b>
<b>Termine:</b>	verschiedene Termine ab 01.10.2025, 1-mal wöchentlich
<b>Personen:</b>	max. 9
<b>Ort:</b>	Seniorenbüro Trier
<b>Anmeldung:</b>	Zwecks Einstufung bitte Kontaktaufnahme mit Frau Metz <b>Telefon 0651 / 1 76 88</b>

## **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.

**08. Oktober 2025**      **Voilà, Papa! – Der fast perfekte Schwiegersohn**  
**19. November 2025**    **Der Pinguin meines Lebens**  
**10. Dezember 2025**    **Die leisen und die großen Töne**

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**

## **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, 07.10. / 11.11. / 09.12.2025, jeweils ab 16.00 Uhr**

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

Anmeldung erforderlich unter: [lesewerkraum@trier.de](mailto:lesewerkraum@trier.de)

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Terminbestätigung.

## **Energieberatung - Vorstellung der Projekte „Energiekosten im Blick“ und „Stromspar-Check“ des Caritasverbandes Trier e.V.**

Das neue Projekt „Energiekosten im Blick – nachhaltige Beratung für Seniorinnen und Senioren des Caritasverbandes Trier e.V. möchte Sie dabei unterstützen, einen Überblick über Ihre Energiekosten zu bekommen.

Gemeinsam mit dem etablierten Stromspar-Check des Caritasverbandes beraten wir Sie dazu, wie diese gesenkt werden können.

Bei dem Vortrag stellen die Mitarbeitenden die Angebote vor und stehen für Ihre Fragen zur Verfügung.

- Worauf muss ich bei meiner Stromrechnung achten?
- Was kann ich tun, wenn ich eine Nachzahlung bekomme, die ich nicht zahlen kann?
- An wen kann ich mich wenden, wenn ich Zweifel an der Rechnung habe?

Gerne kann im Anschluss ein Termin für eine individuelle Beratung vereinbart werden.

Die Stromspar-Teams besuchen interessierte Haushalte, überprüfen vor Ort den Strom- und Wasserverbrauch von Geräten und geben praktische Tipps, wie die Haushalte Energie einsparen können. Zudem werden die Haushalte nach Bedarf mit kostenlosen Soforthilfen, wie z. B. LED-Leuchtmittel, versorgt.

**Leitung:** Mitarbeitende des Caritas-Verbands Trier e.V.

**Termin:** Freitag, 07.11.2025, 10.00 - 11.00 Uhr

**Ort:** Seniorenbüro Trier

**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

## DIGITAL KOMPASS



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 STADTTEILEN

#### 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.

#### 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.

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

## **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  
01.10., 15.10., 29.10., 12.11., 26.11., 10.12.2025

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

### **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.



### **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.

## Stadtteil Trier-Zewen/Pfarrheim

In Kooperation mit der Kath. Kirchengemeinde Zewen

Montag u. Donnerstag 10.00 Uhr - 12.00 Uhr Klaus Eggink

Terminvereinbarung bei Klaus Eggink unter Tel. 0651/99 89 29 69 oder  
internetlotse.zewen@email.de



## Internetcafé für Senioren im Stadtteil Trier- Zewen

In Kooperation mit der Kath. Kirchengemeinde Zewen

Das Internetcafé im Stadtteil Zewen gehört 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, 16.10.2025, 10.00 - 11.30 Uhr

**Thema:** Das digitale Rathaus - Geschäfte bequem von zu Hause aus erledigen

**Termin:** Donnerstag, 13.11.2025, 10.00 - 11.30 Uhr

**Thema:** Busfahrten mit der VRT-App suchen und buchen

**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

## **DIGITAL-KURSE im SENIORENBÜRO**

### **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, 24.10. und 28.11.2025, jeweils 15.00 - 16.30 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

### **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 neuen 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:** Donnerstag, 13.11.2025, 13.30 Uhr - 15.45 Uhr  
3 Schulstunden à 45 Minuten  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** 21,00 € für Mitglieder / 24,00 € für Gäste

## **Gefahren und Betrug im Internet**

Ältere Menschen sind durch Straftaten besonders gefährdet. Betrüger wollen nicht Ihr Bestes, nur Ihr Geld! Dazu nutzen sie natürlich auch das Internet.

Damit Sie nicht auf diese Straftäter hereinfliegen, geben wir Ihnen einen Überblick über die häufigsten Betrugsformen im Netz wie Phishing-Mails, Betrug beim Online-Einkauf, Schadprogramme oder Romance-Scamming. Auch mangelnder Basisschutz von digitalen Geräten und der Umgang mit Passwörtern und personenbezogenen Daten machen Betrügern das Leben leicht.

Wir zeigen Ihnen, worauf Sie achten sollten, um sich sicher im Internet zurechtzufinden. Denn nur wer Gefahren kennt, kann entsprechende Maßnahmen zu Schutz und Abwehr treffen.

**Leitung:** Frank Birk, Kriminaldirektion Trier, Leiter Abt. Cybercrime  
**Termin:** Donnerstag, 20.11.2025, 14.00 Uhr - 15.00 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** kostenfrei für Mitglieder und Gäste

## **Vortrag: KI mit ChatGPT - wie funktioniert das?**

Mit zunehmender Digitalisierung gewinnt der Einsatz von KI-gestützten Tools wie ChatGPT, Gemini und CoPilot immer mehr an Bedeutung. Sie möchten mehr darüber erfahren?

Der Kurs vermittelt die Grundlagen KI-gestützter Tools und erleichtert Ihnen den Einstieg in die Welt der künstlichen Intelligenz, um 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:** Donnerstag, 11.12.2025, 13.30 Uhr - 15.00 Uhr  
2 Schulstunden à 45 Minuten  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** 14,00 € für Mitglieder / 16,00 € für Gäste

## **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.

### **Ordnung auf dem Smartphone und PC, Datensicherung**

In diesem Kurs lernen Sie, wie man seine Daten auf dem PC und dem Smartphone sinnvoll strukturieren und ordnen kann.

In anschaulicher Weise wird Ihnen gezeigt, wie Sie am PC und Smartphone Ihre Bilder und Ordner verwalten. Sie können das Erlernte direkt an den vorhandenen PC's ausprobieren.

Der Kurs ist nur für Smartphones mit dem Betriebssystem Android geeignet.

**Leitung:** Michael Werhan  
**Termin:** Montag, 27.10.2025, 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

### **Digitale Helfer im Alltag**

Digitale Helfer für ältere Menschen auf dem Smartphone:

Lassen Sie sich auf dem Smartphone zeigen, wie Ihnen Apps im täglichen Leben helfen können. Ob zum Gedächtnistraining, als Einkaufshilfe oder zum Beantworten allgemeiner Fragen - in vielen Dingen im täglichen Ablauf kann eine App Sie unterstützen.

Der Kurs ist nur für Smartphones mit dem Betriebssystem Android geeignet.

**Leitung:** Michael Werhan  
**Termin:** Montag, 03.11.2025 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

## Unterwegs mit dem Smartphone / Tablet - Erste Schritte

In diesem Kurs zeigen wir Ihnen mit den vorhandenen Tablets wie einfach es ist, ein Smartphone bzw. Tablet zu bedienen.

Wir zeigen Ihnen erste Schritte und stellen die Möglichkeiten vor, die diese Geräte Ihnen bieten.

**Leitung:** Michael Werhan  
**Termin:** Montag, 17.11.2025, 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 / 24,00 € für Gäste

## Das Fotobuch – ein schönes Weihnachtsgeschenk

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.

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

**Leitung:** Michael Werhan  
**Termin:** Montag, 01.12.2025, 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

## 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 07.10.2025, jeweils dienstags, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** 7,00 € für Mitglieder / 7,50 € 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, Musikergagoge, pflegender Angehöriger)  
**Termine:** Montag, 27.10.2025 und 08.12.2025  
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:** **Günter Crames (SKM)**  
**Termin:** Donnerstag, 30.10.2025, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr  
**Leitung:** **Caroline Klasen (SkF)**  
**Termin:** Donnerstag, 27.11.2025, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

## **Sprechstunde Pflege**

Welches Thema in der Sprechstunde behandelt wird, stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.  
Bitte fragen Sie im Seniorenbüro nach.

**Leitung:** **Gerwin Emmerich, Pflegestützpunkt Trier-Südwest**  
**Termin:** Donnerstag, 18.12.2025, 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  
**Termin:** Sonntag, 12.10.2025 / 16.11.2025 / 14.12.2025  
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  
**Termine:** Dienstag, 07.10. und 21.10.2025  
Dienstag, 04.11. und 18.11.2025  
Dienstag, 02.12. und 16.12.2025  
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, 14.10. und 28.10.2025  
Dienstag, 11.11. und 25.11.2025  
Dienstag, 09.12.2025  
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 rund um den Aulbach zum Mattheiser Weiher

(ca. 5 km / 80 Höhenmeter)

Vom Parkplatz Südbad am Eisweiher aus starten wir zunächst hoch zum Mattheiser Wald. Durch das Tal des Aulbachs entlang des Pfahlweihers kommen wir zurück zum Eisweiher. Von dort aus gehen wir weiter den Aulbach entlang und umrunden die beiden Mattheiser Weiher, den Herrenweiher und den Mühlenweiher.

Anschließend kehren wir ein im Bistro bei Minigolf Trier, bevor wir den Rückweg zu unserem Ausgangspunkt am Südbad antreten.

**Leitung:** Inge Preiß-Klöcker

**Termin:** Donnerstag, 09.10.2025, 14.00 Uhr

**Treffpunkt:** Parkplatz Südbad, Straße „An der Härenwies“  
Bushaltestelle: Weismark, Am Bildstock, Linie 5 Richtung Feyen  
Von der Haltestelle aus 250 Meter Richtung Südbad

**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

## **Kulturwanderung: Tawern und die Römer**

(ca. 5 km / 120 Höhenmeter)

Bei dieser Wanderung gehen wir fast 2 Jahrtausende zurück in die Römerzeit. Vom Friedhof Tawern aus wandern wir durch den Ort zur römischen Raststätte Tabernae. Weiter geht es auf den Metzenberg zum römischen Tempelbezirk. Auf dem Rückweg zu unserem Ausgangspunkt kehren wir ein in der Tawerner Dorfbäckerei.

Es wird eine Mitfahrgelegenheit ab dem Parkplatz vor der Abtei St. Matthias in der Medardstraße organisiert. Abfahrtszeit dort um 13.30 Uhr. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob eine Mitfahrgelegenheit benötigt wird.

<b>Leitung:</b>	<b>Inge Preiß-Klöcker</b>
<b>Termin:</b>	Donnerstag, 13.11.2025, 14.00 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	Tawern, Parkplatz am Friedhof am Ende der Kapellenstraße
<b>Gebühr:</b>	kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

## **Kulturwanderung in Saarburg: Von der Wallfahrtskirche St. Marien zur Glockengießerei**

(ca. 3 km / 50 Höhenmeter)

Vom Treffpunkt aus am Bahnhof Saarburg gehen wir zur Wallfahrtskirche St. Marien in Saarburg-Beurig. Dort besichtigen wir die Kirche mit dem Gnadenbild aus dem 14. Jahrhundert.

Anschließend überqueren wir die Altstadtbrücke über die Saar und besuchen die ehemalige Glockengießerei Mabilon in Saarburg-Staden. Hier gibt es Kaffee und Kuchen. Es besteht die Möglichkeit, die Werkstätten und die Gießerei zu besichtigen und dabei Interessantes über das Handwerk des Glockengießens zu erfahren (Eintritt 7,00 €).

Es wird eine Mitfahrgelegenheit ab dem Parkplatz vor der Abtei St. Matthias in der Medardstraße organisiert. Abfahrtszeit dort um 13.30 Uhr. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob eine Mitfahrgelegenheit benötigt wird. Zugfahrer nehmen den Zug RE 1 aus Richtung Trier, der um 13.51 Uhr in Saarburg ankommt.

<b>Leitung:</b>	<b>Inge Preiß-Klöcker</b>
<b>Termin:</b>	Donnerstag, 11.12.2025, 14.00 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	Saarburg Bahnhof
<b>Gebühr:</b>	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, 13.10. und 27.10.2025  
Montag, 10.11. und 24.11.2025  
Montag, 08.12.2025  
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 02.10.2025, 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 • Susanne Rassau • 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 Ensch  
Paulinstraße 84, 54292 Trier