

Das Mehrgenerationenhaus und die Offene Städtische Seniorenarbeit freuen sich, stadtweit ein buntes Programm für die Seniorinnen und Senioren in Böblingen anzubieten. Die Angebote umfassen:

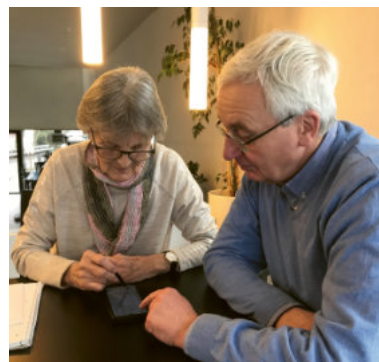
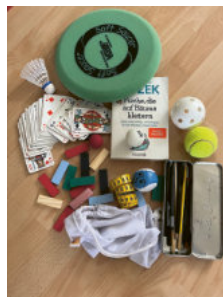


Bildung	Neues entdecken ein Leben lang
Freizeit	Geselligkeit erleben und in Kontakt bleiben
Engagement	Gesellschaft aktiv gestalten, Fähigkeiten einbringen, Lebenserfahrung teilen

Kontaktdaten zu den verschiedenen Veranstaltungsorten sind:

Treff am See	Poststraße 38, 71032 Böblingen
Treff im Grund	Goerdelerstr. 2, 71034 Böblingen
Gemeindezentrum Rauher Kapf	Tanusstr. 50, 71032 Böblingen

Rolf Hirschbühl Leiter	Senta Hagmayer-Berner Pädagogische Mitarbeiterin
----------------------------------	--



■ **Beweglichkeit (Kurs mit 12 Terminen)**

Trainiert wird die Flexibilität und Beweglichkeit der Muskeln, Sehnen und Gelenke. Verspannungen werden gelöst, die Durchblutung und Leistungsfähigkeit verbessert.

- ⌚ Dienstags ab 2. April 2023, 8.30 bis 9.30 Uhr, Saal
- € 72,00 Euro. 50 Prozent Ermäßigung mit Böblinger Bonuspass
- 👤 Tom Hajek

■ **Bewegungsprogramm "5 Esslinger" – fortlaufender Kurs**

Gezielte Bewegung für Ältere. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

- ⌚ Kurs 1: Montags, außer Schulferien, 16.00 bis 17.00 Uhr, Saal.
Kurs 2: Dienstags, außer Schulferien, 9.45 bis 10.45 Uhr, Saal.
Anmeldung nur bei der SV Böblingen, Telefon 07031 6 77 93-0.
- € 50,00 Euro für 10 Kurseinheiten.
50 Prozent Ermäßigung mit Böblinger Bonuspass
- 👤 Karin Neumann, SVB-Trainerin „5 Esslinger“



■ **Bewegungsparcours am Oberen See – Mitmach-Angebote**

Bewegung, Anregung und Treffpunkte im Freien: Das bietet Ihnen der Bewegungsparcours der Stadt Böblingen am Oberen See.

- ⌚ Von Anfang Mai bis Ende Oktober finden montags von 10.00 bis 11.00 Uhr und mittwochs von 16.00 bis 17.00 Uhr aktivierende Mitmach-Angebote am Bewegungsparcours statt.
- € Die Teilnahme ist kostenlos.



■ **Binokel**

- ⌚ Dienstags, 14.00 bis 17.30 Uhr, Gartenzimmer
- 👤 Sigrid Drechsler

■ Digitaler Nachlass (Online-Vortrag)

Täglich hinterlassen wir – bewusst oder unbewusst – Spuren im Internet: Mailkonten, Einkäufe, Newsletter u.v.m. Viele Dienste können ohne eine Registrierung gar nicht genutzt werden. Persönliche Daten und Bankverbindungen liegen auf zahlreichen Servern von Unternehmen verstreut. Wer kümmert sich darum, wenn wir es selbst nicht mehr tun können? Die Referentin informiert über Möglichkeiten, die „informationelle Selbstbestimmung“ auch dann noch in unserem Sinne umzusetzen, wenn andere es für uns tun müssen.

- 🕒 Mittwoch, 17. April 2024, 9.30 bis 11.30 Uhr, Digital über Zoom
- 👤 Referentin: Christa Rahner-Göhring, Landesmedienzentrum
Anspruchspartnerin: Senta Hagmayer-Berner, Offene Städtische Seniorenarbeit



■ Doppelkopf

- 🕒 Mittwochs, 14-tägig (ungerade Kalenderwoche), 14.00 bis 17.00 Uhr Ort nach Vereinbarung
- 👤 August Reck (07031 27 67 34) und Helga Korzmann (07031 28 88 98)

■ Englisch-Kurs B2 – Conversation (12 Termine)

If you can communicate in everyday situations and general conversations, this course will help you to improve your fluency, broaden your vocabulary and revise important grammar points – all in a relaxed atmosphere. There will be a mixture of discussions, games and other activities to ensure a lively class. Activities may vary depending on students' interests. Texts will be provided by the teacher.

- 🕒 Mittwochs ab 6. März 2024, 9.00 bis 11.30 Uhr, Gartenzimmer
- 💶 179,00 €. Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.
- 👤 Gabriele Zischka
Kursnummer: 414 930 10, Anmeldung nur unter 07031 6 40 00 oder www.vhs-aktuell.de.



■ Erste-Hilfe-Kurs für Ältere

Erste Hilfe wie im echten Leben! Besprochen und geübt werden typische Notfälle und Unfallsituationen, die vor allem bei älteren Menschen vorkommen. So wird auf Notfälle bei Diabetes, Schlaganfall, Atemnot und Herzinfarkt eingegangen. Richtig angewandte Erste Hilfe kann auch hier Leben retten.

- 🕒 Mittwoch, 5. Juni 2024, 14.00 bis 17.00 Uhr, Saal
- 👤 Referent: Dieter Dannwolf, DRK Ortsverein Böblingen e. V.
Anspruchspartnerin: Senta Hagmayer-Berner, Offene Städtische Seniorenarbeit



■ Exkursion: Besuch einer Musterwohnung mit altersgerechten Assistenz-Lösungen (AAL) in Waiblingen

„Ambient-Assisted-Living“ (AAL) bedeutet "umgebungs-unterstütztes Leben". Es ist der Oberbegriff für eine Vielzahl von Technologien, die das Wohnen komfortabler – und vor allem sicherer – machen. Die Technik kommt vor allem Menschen mit körperlicher Einschränkung zugute. Bei der Führung erleben Sie, wie miteinander vernetzte Technik das Wohnen der Zukunft erleichtert. Ein Beispiel sind Sensoren, die einen Sturz erkennen und automatisch Hilfe anfordern. Eine gemeinsame Einkehr ist geplant.

- 🕒 Freitag, 17. Mai 2024. Bitte kommen Sie bzgl. der genauen Uhrzeit auf uns zu unter seniorenarbeit@boeblingen.de oder 07031 669 9907.
- 👤 Führung durch eine Referent*in der GSW Gesellschaft für Siedlungs- und Wohnungsbau Baden-Württemberg mbH
Anspruchspartnerin: Senta Hagmayer-Berner, Offene Städtische Seniorenarbeit

■ Kino und Austausch: Film „Schmetterlinge im Ohr“

Schlecht sehen trennt von Gegenständen, schlecht hören trennt von Menschen! „Schmetterlinge im Ohr“ ist ein Film, der auf humorvolle Weise das Thema Hörgesundheit ins Bewusstsein und Menschen zusammen bringt. Im Anschluss an die Filmvorführung haben Sie Gelegenheit miteinander ins Gespräch zu kommen. Informationen zum Thema geben Hörakustiker*innen der Audea Hörcenter GmbH und der Firma *die Binders Hörakustik* in Böblingen.



🕒 Montag, 18. März 2024, Einlass 17.00 Uhr, Programmstart 17.30 Uhr
Filmzentrum Bären, Poststraße 36

€ 7,00 Euro

👤 Senta Hagmayer-Berner, Offene Städtische Seniorenarbeit

■ Kognitives (Wahrnehmungs-)Training: Den Geist stärken und schützen (Kurs mit 12 Terminen)

Ziel des kognitiven Trainings ist es, das Gehirn zu stimulieren und zu schärfen. Konzentration und Gedächtnisleistung werden geschult.

🕒 Dienstags ab 2. April 2023, 9.30 bis 10.30 Uhr, Saal

👤 Tom Hajek

€ 72,00 Euro. 50 Prozent Ermäßigung mit Böblinger Bonuspass

■ Kulturfahrten – Auftaktveranstaltung

🕒 Dienstag, 20. Februar 2024, 15.00 bis 17.00 Uhr, Saal

€ Kosten je nach Fahrt.
50 Prozent Ermäßigung mit Böblinger Bonuspass

👤 G. Lehmann, R. Schmidt, D. Wieland, S. Wowra



■ Kunstvermittlung für Senior*innen: Führung im Schauwerk Sindelfingen zum Thema Antony Gormley – Verkörperung

In einfacher Sprache und gut verständlich werden ausgewählte Werke des britischen Bildhauers Antony Gormley in einem eigens errichteten Saal zum Thema Verkörperung angeschaut. Gormley gehört zu den bedeutendsten Bildhauern der Gegenwart.



Zentrales Thema seines Schaffens ist der menschliche Körper und seine Beziehung in Zeit und Raum. Ausgehend von seinem eigenen Körper, den er als Material, Werkzeug und Motiv nutzt, zeigt er Figuren in unterschiedlichen Haltungen und Zuständen. Für Gormley fungiert der Körper als „Gefäß für Empfindungen“. Die Führung ist für Senior*innen mit und ohne Einschränkungen und auch für Personen mit dementiellen Veränderungen und ihre Begleitpersonen geeignet. Das Schauwerk ist barrierefrei.

🕒 Freitag, 22. März 2024, 16.00 Uhr,
Schauwerk Sindelfingen
Ein Fahrdienst aus Böblingen ist möglich.
Bitte geben Sie Ihren Bedarf bei der
Anmeldung an.
Führung von ca. 60 Minuten.

€ Das Angebot ist kostenfrei.

👤 Christine Klenk
Anmeldung erforderlich bei
Anja Freienstein, Fachstelle Leben im
Alter (LiA), Telefon: 07031 669-2366,
leben-im-alter@boeblingen.de



Quantum Cloud V,
1999 © Antony Gormley,
Foto Frank Kleinbach

■ Neu: Frühstückstreff im Treff im Grund

Gemeinsam frühstücken bei Kaffee, Tee, Brezeln und Hefezopf.
Offenes Frühstück für alle, die ihre Zeit gerne in netter Gesellschaft
verbringen. Herzlich willkommen!

🕒 Mittwoch, 6. März, 8. Mai, 5. Juni, 3. Juli,
jeweils 9.00 bis 11.00 Uhr
Treff im Grund, Goerdelerstraße 2

👤 Senta Hagmayer-Berner, Offene Städtische Seniorenarbeit

Lesung im Frühstückstreff: Struffoli und Lebkuchenhaus

Innerhalb des Frühstückstreff liest Silvana Goldbach Texte aus ihrem Buch
„Struffoli und Lebkuchenhaus“. Silvana
Goldbach wuchs in einer deutsch-italieni-
schen Familie in Sindelfingen auf. In
ihrem Buch schildert sie ihr Leben in



einer Multi-Kulti-Familie. Tragische und humorvolle Geschichten, die Erinnerungen an den eigenen Lebensweg wecken können und zu einer kulinarisch-süßen kulturellen Auseinandersetzung einladen.

- 🕒 Mittwoch, 8. Mai 2024, 9.00 bis 11.00 Uhr, Treff im Grund, Goerdelerstraße 2
- 👤 Senta Hagmayer-Berner, Offene Städtische Seniorenarbeit

■ **Offene Wandergruppe – gemeinsam Natur und Sehenswürdigkeiten in der Region erleben**

Wir machen regelmäßig gemeinsame Wanderungen. Die Wanderungen sind geeignet für Senior*innen. Bitte melden Sie sich bei Interesse an der Infotheke im Treff am See.

- 👤 Infotheke Treff am See

■ **Offenes Seniorencafé im »Treff im Grund«**



Gemütliches Beisammensein bei Kaffee, Kuchen mit einem kurzweiligen Programm. Die Mitarbeiterinnen der städtischen Fachstelle Leben im Alter und des Pflegestützpunktes laden herzlich ein.

- 🕒 Jeden 2. Dienstag im Monat, 14.00 bis 15.30 Uhr Treff im Grund, Goerdelerstraße 2
- € Das Angebot ist kostenfrei.
- 👤 Eine Anmeldung ist erwünscht: Anja Freienstein, Fachstelle Leben im Alter Telefon 07031 669-2366 oder leben-im-alter@boeblingen.de

■ **PC-Café**

Impulsreferate rund um den PC mit anschließendem Austausch

- 🕒 Mittwoch, 13. März, 10. April, 15. Mai, 12. Juni, 10. Juli, jeweils 9.30 bis 11.30 Uhr Treff im Grund, Goerdelerstraße 2
- 👤 Jürgen Kulenkamp

■ **Rückenfit (Kurs mit 12 Terminen)**

Stärkung der Rückenmuskulatur, Verbesserung der Haltung und Stabilität. Regelmäßiges Training löst Verspannungen und kann Rückenschmerzen reduzieren und vorbeugen.

- 🕒 Donnerstags ab 4. April 2024 Kurs 1: 8.30 bis 9.30 Uhr Kurs 2: 9.30 bis 10.30 Uhr Saal
- € 72,00 Euro. 50 Prozent Ermäßigung mit Böblinger Bonuspass
- 👤 Tom Hajek

■ **Salonorchester**

- 🕒 Mittwochs, 16.00 bis 18.00 Uhr Gemeindezentrum Rauher Kapf, Taunusstr. 50
- 👤 Marianne Kulinat

■ **Senioren-gymnastik im Treff im Grund**



- 🕒 Montags, 16.00 bis 17.00 Uhr Treff im Grund, Goerdelerstraße 2
- 👤 Hans Rauner, DRK Kreisverband Anmeldung unter: Hans Rauner 07034 6 43 46 74 oder Juliane Grossnick, 07031 69 04-40 5; jgrossnick@drkbb.org

■ **Sing-mit**

Gemeinsames Singen im Treff am See

- 🕒 Freitags, 14-tägig in ungeraden Kalenderwochen, 15.00 bis 17.00 Uhr, Saal
- 👤 Leni Baumann, Marianne Kulinat

■ Skat

- 🕒 Montags, 14.00 bis 18.00 Uhr, Seminarraum
- 👤 Dieter Rüdiger

■ Smartphone und PC – diverse Angebote

Schüler*innen schulen Senior*innen im Umgang mit Smartphone und PC. Eine Kooperation mit dem Otto-Hahn-Gymnasium Böblingen.

- 🕒 Die aktuellen Kurstermine finden Sie jeweils im Amtsblatt sowie auf unserer Website.
- 👤 Senta Hagmayer-Berner, Offene Städtische Seniorenarbeit

■ Smartphone- und Tablet-Sprechstunde

Ehrenamtliche Hilfe bei Fragen rund um Smartphone und Tablet.

- 🕒 Dienstag, 12. und 26. März, 9. und 23. April, 7. und 21. Mai, 4. und 18. Juni, 2., 16. und 30. Juli 2024, jeweils 9.00 bis 11.00 Uhr
Wohn- und Pflegezentrum Flugfeld, Konrad-Zuse-Str. 22, Gemeinschaftsraum im Erdgeschoss
- 👤 Harald Folberth, Jürgen Seitter



■ Smartphone-, PC- und Techniksprechstunde

Praktische Hilfe und Beratung bei Fragen zu Smartphone, PC und Technik.

- 🕒 Donnerstag, 14. März, 11. April, 16. Mai, 13. Juni, 11. Juli 2024, jeweils 15.00 bis 17.00 Uhr
Treff im Grund, Goerdelerstraße 2
- 👤 Jürgen Kulenkamp, Dieter Heinrich

■ Spielertreff für die ältere Generation

Zeit miteinander verbringen, ins Gespräch kommen und gemeinsam Brett- und Kartenspiele spielen. Das alles bietet der Spielertreff im Treff im Grund. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Spiele sind vorhanden oder können selbst mitgebracht werden.

- 🕒 Mittwoch, 13. und 27. März, 10. und 24. April, 8. und 22. Mai, 5. und 19. Juni, 3., 17. und 31. Juli 2024, jeweils 15.00 bis 17.00 Uhr
Treff im Grund, Goerdelerstraße 2
- 👤 Heidi Gransee

■ „Stopp! Mit mir nicht“ – Selbstbehauptung für Senior*innen



Fühlen Sie sich manchmal unwohl an öffentlichen Orten – am Bahnhof, in der Fußgängerzone? Auch ältere Menschen geraten immer wieder in Konfliktsituationen und müssen sich selbst behaupten. Im Kurs lernen Sie in praktischer Art und Weise Gefahrensituationen zu erkennen, selbstbewusst aufzutreten und sich verbal und durch Körpersprache zu wehren. Neue Verhaltensweisen werden praktisch geübt. Dadurch entsteht Handlungssicherheit und der persönliche Selbstschutz wird verbessert.

- 🕒 Dienstag, 27. Februar 2024, 14.00 bis 16.00 Uhr,
Treff am See, Saal
- 👤 Referent: Marc Stäbler,
Protactics Seehaus e. V.
- € Kosten: 7,00 Euro



■ Suppe kochen früher und heute – ein besonderes Kocherlebnis mit digitaler Unterstützung

Kennen Sie das auch? Man hat noch verschiedene Zutaten zu Hause und möchte daraus eine leckere Mahlzeit kochen. Entweder lässt man seiner Fantasie freien Lauf oder fahndet im Kochbuch nach einem passenden Rezept. Heutzutage können hierbei Tablet und Sprachassistent praktische Helfer sein. Beim gemeinsamen Kochen probieren wir diese modernen Haushaltshelfer aus.



- 🕒 Mittwoch, 28. Februar 2024, 9.30 bis 12.00 Uhr, Küche
- 👤 Elisabeth Fugger, Jürgen Kulenkamp

■ Trotz Einschränkungen in der eigenen Wohnung leben – Möglichkeiten der Wohnungsanpassung



Die meisten älteren oder behinderten Menschen möchten so lange wie möglich in ihrem Zuhause wohnen bleiben. Körperliche Einschränkungen verändern jedoch die Ansprüche an das Wohnumfeld. Die Wohnberatungsstelle des DRK-Kreisverbandes Böblingen informiert in einem Vortrag zum Thema „Möglichkeiten der Wohnungsanpassung“. Hierbei erfahren Sie, welche Maßnahmen helfen können, um Barrieren im häuslichen Bereich zu reduzieren und damit die Selbständigkeit im Alltag zu erhalten. Das können verschiedene bauliche Veränderungen – zum Beispiel im Bad – oder an den Treppen sein, der Einsatz von Technik und Hilfsmitteln oder die Anpassung von vorhandenen Möbeln.

- 🕒 Mittwoch, 17. April 2024, 18.30 Uhr, Saal
- € Das Angebot ist kostenfrei.
- 👤 Referent: Rolf Klein, Wohnberatungsstelle des DRK-Kreisverbandes Böblingen.
Ansprechpartnerin: Anja Freienstein, Fachstelle Leben im Alter

■ Volks- und Reihentänze für Senior*innen



- 🕒 Montags, 14.00 bis 15.30 Uhr, Saal
- 👤 Margarete Hirner, Sigrid Schuler

■ Vortrag: Hausnotruf und Mobiler Notruf



Ein Hausnotruf oder gar ein Mobiler Notruf bieten Sicherheit im Alltag von älteren Menschen. Im Vortrag erhalten Sie Informationen über die Funktionsweise der Geräte und für wen sie geeignet sind. Auch auf die Kosten und die Bezuschussung durch die Krankenkasse wird eingegangen.

- 🕒 Dienstag, 7. Mai 2024, 17.00 bis 18.30 Uhr, Saal
- € Das Angebot ist kostenfrei.
- 👤 Referent: Wolfgang Schenk, Malteser Hilfsdienst gGmbH.
Ansprechpartnerin: Senta Hagmayer-Berner, Offene Städtische Seniorenarbeit

■ Vortrag: Online-Banking

Im Vortrag erwerben Sie grundlegendes Wissen zum Thema Online-Banking. Sie erfahren, wie Online-Banking mit dem PC oder Smartphone funktioniert. Auch das Thema Sicherheit spielt im Vortrag selbstverständlich eine große Rolle.

- 🕒 Mittwoch, 19. Juni 2024, 9.30 bis 11.30 Uhr
Treff im Grund, Goerdelerstraße 2
- 👤 Referentin: Laura Geringer, Vereinigte Volksbanken eG
Ansprechpartnerin: Senta Hagmayer-Berner, Offene Städtische Seniorenarbeit

■ Vortrag: Pflege zu Hause organisieren

Wie kann Pflege zu Hause bewerkstelligt werden? Der Ambulante Pflegedienst und verschiedene Modelle der „24-Stunden-Pflege“ werden vorgestellt. Es wird erläutert, worauf zu achten ist und welche Kombileistungen möglich sind. Zudem erhalten Sie Informationen zu Diensten wie etwa Nachbarschafts- und Haushaltshilfe. Ziel des Vortrags ist es, einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten zu schaffen und Verbraucher*innen Orientierung zu geben.



- 🕒 Montag, 17. Juni 2024, 18.00 bis 20.30 Uhr, Saal
- 👤 Referent: Manfred Döbele, Verbraucherzentrale Baden-Württemberg.
Ansprechpartnerin: Senta Hagmayer-Berner, Offene Städtische Seniorenarbeit

■ VVS-Schulung: "Mit Bus und Bahn unterwegs"

Im Vortrag erfahren Sie Wissenswertes über die Tarife, das Deutschlandticket und das Freizeitangebot des VVS. Nach dem etwa einstündigen Vortrag kann – wer möchte – zum Böblinger Bahnhof mitgehen. Dort steht der praktische Umgang mit dem Fahrkartenautomat im Mittelpunkt.



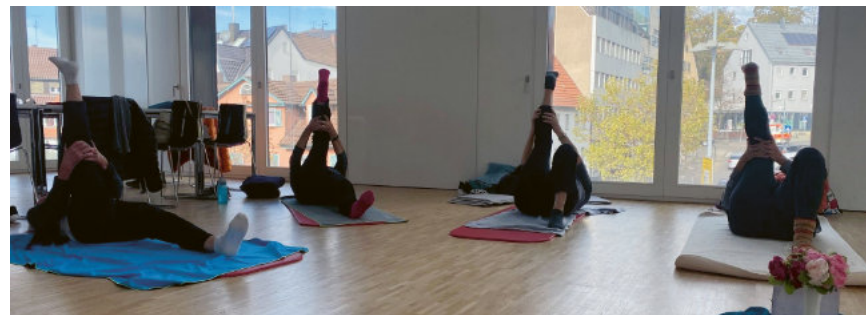
- 🕒 Mittwoch, 20. März 2024, 14.30 bis 16.30 Uhr
Saal sowie Bahnhof Böblingen
- 👤 Referent: Lars Milde, Verkehrs- und Tarifverbund Stuttgart GmbH (VVS)
Ansprechpartnerin: Senta Hagmayer-Berner, Offene Städtische Seniorenarbeit

■ Yoga auf dem Stuhl (Kurs mit 12 Terminen)

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit und ohne körperliche Beeinträchtigungen. Er bietet ein spezielles Training zur Beweglichkeit der Gelenke und Dehnung und Kräftigung des Muskel- und Halteapparates. Außerdem gibt es Atemübungen und Übungen zur Entspannung für Körper, Geist und Seele.

- 🕒 Mittwochs ab 20. März 2024, außer Schulferien 11.45 bis 13.15 Uhr.
Folgekurs ab September 2024
Saal
- 💶 95,00 Euro. 50 Prozent Ermäßigung mit Böblinger Bonuspass
- 👤 Gabriele Schulz

■ Yoga für Senior*innen (Kurs mit 13 Terminen)



Beweglichkeit der Gelenke, Dehnung und Kräftigung des Muskel- und Halteapparates, Atemübungen und Entspannung für Körper, Geist und Seele.

- 🕒 Dienstags ab 19. März 2024, außer Schulferien
11.15 bis 12.45 Uhr.
Folgekurs ab September 2024
Saal
- 💶 103,00 Euro. 50 Prozent Ermäßigung mit Böblinger Bonuspass
- 👤 Gabriele Schulz