

■ 50 + 1 Jahre Offene Städtische Seniorenarbeit – und wie geht es weiter

Gerne hätten wir die 50 Jahre im vergangenen Jahr gewürdigt und gefeiert. Der Rahmen und die Form entwickeln sich in Abhängigkeit von der allgemeinen Lage. Wir werden Sie über die Medien über diese Veranstaltung informieren.



- 👤 Manuela Epting,
Senta Hagmayer-Berner, Offene Städtische Seniorenarbeit

■ Beweglichkeit für Fortgeschrittene. Kurs (11x)

- 🕒 Dienstags ab 02.03, 8.30 bis 9.30 Uhr, Saal
- 💶 Kosten 60,00 Euro. 50% Ermäßigung mit BB Bonuspass.
- 👤 Tom Hajek
- Folgekurs ab 08.06. (9x, 50 Euro)

■ Bewegungsprogramm 5 Esslinger. Kurs fortlaufend

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.
- 💶 50,00 Euro für 10 Kurseinheiten
50% Ermäßigung mit BB Bonuspass.
Anmeldung nur bei der SV Böblingen,
Tel. 07031/677 93-0.
- 👤 Karin Neumann, SVB-Trainerin „5 Esslinger“



■ Binokel

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



■ Doppelkopf

- 🕒 Mittwochs 14-tägig (ungerade KW), 14.00 bis 17.30 Uhr, Essplatz
- 👤 August Reck, Helga Korzmann

■ Gedächtnistraining „Mein Gehirn & ich“. Fortlaufendes Angebot

Prävention durch regelmäßiges Üben. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Anmeldung erforderlich.

- 🕒 Dienstags ab 2.03. außer Schulferien, 14.30 bis 15.30 Uhr, **Saal** statt Kreativraum
- 💶 55,00 Euro für eine Zehnerkarte. 50% Ermäßigung mit BB Bonuspass.
- 👤 Annette Stahl

■ Gedächtnistraining für Fortgeschrittene. Kurs (7x)

- 🕒 Mittwochs ab 3.03, außer Schulferien, 9.30 bis 11.00 Uhr, **Seminarraum** statt Gartenzimmer
- 💶 59,50 Euro. 50% Ermäßigung mit BB Bonuspass.
- 👤 Annette Stahl



■ Kulturfahrten

- 🕒 Dienstags monatlich nach Ankündigung
- 💶 Kosten je nach Fahrt. 50% Ermäßigung mit BB Bonuspass.
- 👤 G. Lehmann, R. Schmidt, D. Wieland, S. Wowra

■ Programm im Altenheim

Organisation von ehrenamtlichen Musik- und Tanzbeiträgen

👤 Astrid Sostmann-Feuchter

■ Quartiersentwicklung „Gut älter werden im Stadtteil: Aufbruch 2020“ im Grund und darüber hinaus



„Aufbruch 2020“ haben wir hoffnungsfroh die Umsetzung der 2019 erarbeiteten Ideen und Maßnahmen überschrieben. Die Auftaktveranstaltung mussten wir 2020 mehrfach verschieben, im September wurde mit einem Workshoptag im neuen „Treff im Grund“ endlich der Startschuss gegeben. Viele Aktivitäten im Stadtteiltreff sind inzwischen vorbereitet und werden 2021 gemeinsam mit der Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement und im Rahmen der Angebote der Offenen Städtischen Seniorenarbeit umgesetzt. Außerdem starten im 1. Quartal das Projekt „Präventive Hausbesuche“ der Informations-, Anlauf- und Vermittlungsstelle und die „Alltagshilfe von Tür zu Tür“ in fünf ausgewählten Nachbarschaften, begleitet von der Caritas. Projekte mit der AWO, den Gartenfreunden, dem AK Grund und dem Betreuten Wohnen folgen. Informationen: www.boeblingen.de/Grund, Amtsblatt und Presse.

👤 Projektleitung Regina Vogt, Tel. 07031/669-2361



■ Rückenfit für Fortgeschrittene. Kurse (10x)

🕒 Donnerstags ab 04.03.
Kurs 1: 8.30 bis 9.30 Uhr
Kurs 2: 9.45 bis 10.45 Uhr
Saal

€ Kosten 90,00 Euro.
50% Ermäßigung mit
BB Bonuspass

👤 Tom Hajek

Folgekurs ab 10.06. (9x, 50 Euro)



■ Salonorchester

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

■ Sing-mit

- 🕒 Freitags 14-tägig gerade Kalenderwoche,
15.00 bis 17.00 Uhr, Saal
- 👤 Leni Baumann, Marianne Kulinat

■ Singkreis MG

- 🕒 Montags, 19.30 bis 22.00 Uhr, Saal
- 👤 Horst Abendschein, Jörg Fährmann



■ Skat

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

■ Spanisch für Ältere A2, mit Vorkenntnissen. Kurs (11x)

Dieser Kurs richtet sich speziell an ältere Erwachsene mit Spanischvorkenntnissen. Haben Sie Lust, in angemessenem Tempo Spanisch zu lernen und mehr über Land und Leute zu erfahren? Dann laden wir Sie herzlich zu dieser Veranstaltung ein. Buch: „Caminos neu A2“ ab Lektion 11.



- 🕒 Freitags ab 5. März außer Schulferien
9.15 bis 10.45 Uhr, Gartenzimmer
- € 103,00 Euro. 50% Ermäßigung mit BB Bonuspass.
Kursnummer K442 850 10, Anmeldung nur über die VHS,
Tel. (07031) 64000 oder www.vhs-aktuell.de.
- 👤 Nieves Nuñez Diaz

■ Volks- und Reihentänze für Seniorinnen

- 🕒 Montags, 13.30 bis 15.30 Uhr, Saal
- 👤 Margarete Hirner, Sigrid Schuler



■ Vortrag und Austausch: So trainieren Sie Ihre innere Stärke



Resilienz bezeichnet die jedem Menschen innewohnende psychische Widerstandskraft, die hilft, die Herausforderungen und Belastungen des Lebens wirkungsvoll zu meistern und dabei psychisch gesund zu bleiben.

Der Kurs vermittelt Ihnen Kenntnisse über körperliche und seelische Belastungsfaktoren. Um diesen gezielt begegnen zu können, erfahren Sie, wie Sie Ihre innere Stärke (Resilienz) trainieren können um trotz aller Belastungen gesund und leistungsfähig zu bleiben.



Diese Tipps lassen sich leicht in Ihren Alltag einbauen.

Die neue Leiterin der iav-Stelle Böblingen macht sich mit Interessierten und der Referentin Margit Wagner auf den Weg der inneren Stärke.

- 🕒 Mittwoch, 19.05., 19.00 bis 20.30 Uhr, Saal

- 👤 Margit Wagner, Gesundheits- und Entspannungspädagogin

Eine telefonische Anmeldung bei Christine Hummel-Mayer, iav-Stelle/Böblingen Tel. 669-2366 ist erforderlich.

■ Wandergruppe

Die Wandergruppe der städtischen Seniorenarbeit hat einen Wechsel in der Leitung. Neue Wanderfreunde sind herzlich willkommen. Interessent*innen melden sich an der Infotheke vom Treff am See (Tel: 07031/ 669-9907; E-Mail: treffamsee@boeblingen.de). Über geplante Touren im Frühjahr informieren wir Sie dann direkt und über das Amtsblatt.

Weitere Informationen: Senta Hagmayer-Berner, Offene Städtische Seniorenarbeit, Tel: 669-5322

■ Yoga für Senior*innen. Kurs (15x)

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



🕒 Dienstags ab 2. März, außer Schulferien
11.15 bis 12.45 Uhr, Saal

💶 115,00 Euro. 50% Ermäßigung mit BB Bonuspass.

👤 Gabriele Schulz

Folgekurs: ab September