

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

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

Sie sind in folgende Kategorien aufgeteilt:



Bewegung



Digitalisierung



Gesundheit  
Vitalität



Kreativität



Unterhaltung

Die abgedruckten Symbole sollen bei der Zuordnung der Veranstaltung helfen und Ihnen das Finden des passenden Angebots erleichtern.

Beachten Sie, dass in diesem Abschnitt immer ein Veranstaltungsort angegeben ist, da die Angebote über den Treff am See hinausgehen.

**Manuela Epting**  
Leiterin



**Senta Hagmayer-Berner**  
päd. Mitarbeiterin

## ■ Bastelangebot auf dem Rauhen Kapf

Basteln mit Papier



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

Das Wort „Basteln“ lässt Kindheitserinnerungen wach werden. Die Freude an Selbstgemachtem ist besonders groß, wenn es die eigenen vier Wände verschönert. Geboten werden Bastelideen aus Papier entsprechend der Jahreszeit in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Das Bastelmaterial liegt bereit. Bitte eigene Schere mitbringen.

🕒 Montag, 14. März und 13. Juni, 10.00 bis 12.00 Uhr  
Gemeindezentrum Rauher Kapf, Taunusstr. 50  
Anmeldung über die Infotheke im Treff am See.

€ Für die Materialkosten wird ein Unkostenbeitrag von 5 Euro pro Termin erhoben.

👤 Daria Hertkorn, Monika Hopf

■ **Beweglichkeit für Fortgeschrittene. Kurs (10x)**

- 🕒 Dienstag ab 1. März 8.30 bis 9.30 Uhr, Saal
- 💶 Kosten 55 Euro. 50% Ermäßigung mit BB Bonuspass.
- 👤 Tom Hajek

Folgekurs ab 17. Mai (10 x, 55 Euro)



■ **Bewegter Vortrag – Fit im Alter**

- 🕒 25. Mai, 9.30 bis 11.30 Uhr,  
Treff im Grund, Goerdelerstraße 2
- 👤 Tine Stierle, Ina Majer, SV Böblingen



■ **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**

- 🕒 Dienstag, 14.00 bis 17.30 Uhr, Gartenzimmer
- 👤 Monika Brüggemann



## ■ Brainwalking – Gehirnjogging am See

Bei einem lockeren Spaziergang an der frischen Luft (kein Sport!) aktivieren wir zu zweit, zu dritt und in der Gruppe unser Gehirn mit Hilfe von einfach zu erlernenden Übungen. Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Zeit, in der Sie eine Menge über Ihre grauen Zellen lernen und jede Menge Spaß haben werden! Bitte festes Schuhwerk (keine Flip Flops/Sandalen) und wetterangepasste Kleidung tragen; Getränk mitbringen.



🕒 Freitag, 1. Juli; 10.00 bis 11.30 Uhr

💶 5,00 Euro.

👤 Vera Thumsch



## ■ Doppelkopf

🕒 Mittwochs 14-tägig (ungerade KW),  
14.00 bis 17.30 Uhr, Essplatz

👤 August Reck, Helga Korzmann



## ■ Ganzheitliches Gedächtnistraining. Kurs (6x)

Regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining trägt zur Erhaltung und Steigerung der Gedächtnisleistung bei. Auf spielerische Art und Weise können Sie Ihr Gedächtnis verbessern.

🕒 Mittwochs ab 9. März außer Schulferien,  
9.30 bis 11.00 Uhr, Gartenzimmer

💶 51,00 Euro.  
50% Ermäßigung mit BB Bonuspass.

👤 Annette Stahl



■ **Informationsveranstaltung**  
**„24-Stunden-Pflege“- Möglichkeiten**  
**und Grenzen der häuslichen Versorgung**



Die Erwartungen an eine 24-Stunden-Kraft sind hoch und die Angebote der vermittelnden Agenturen sind verlockend. Die sogenannten „Live-Ins“ unterstützen in vielen deutschen Haushalten hilfe- oder pflegebedürftige Menschen, die nicht in einem Pflegeheim gepflegt werden möchten oder können.

In diesem Vortrag soll der Frage nachgegangen werden, was sich hinter dem Angebot der 24-Stunden-Pflege verbirgt, wann diese an ihre Grenzen stößt und welche rechtlichen Rahmenbedingungen gelten. Anschließend besteht die Möglichkeit zu einem Austausch. Diese Veranstaltung ist eine Kooperationsveranstaltung des Pflegestützpunktes Böblingen, der Offenen Städtischen Seniorenarbeit und der IAV-Stelle Böblingen.

- 🕒 Genauer Termin wird noch bekanntgegeben (Juni oder Juli 2022).
- 👤 N.N.



■ **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

## ■ Rückenfit für Fortgeschrittene. Kurse (8x)



- 🕒 Donnerstags ab 03. März  
Kurs 1: 8.30 bis 9.30 Uhr;  
Kurs 2: 9.45 bis 10.45 Uhr, Saal
- € Kosten 46 Euro. 50% Ermäßigung mit BB Bonuspass
- 👤 Tom Hajek

Folgekurs ab 5. Mai (9x, 50 Euro)

## ■ Salonorchester



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

## ■ Seniorengymnastik



- 🕒 Montags, 16.00 bis 17.00 Uhr,  
Treff im Grund, Goerdelerstraße 2
- 👤 Hans Rauner, Anmeldung: 07034/ 643 46 74 oder  
Juliane Grossnick, Tel.: 07031/6904-405



## ■ Senioren-Medienmentoren (3x)

Mit dem Senioren-Medienmentoren-Programm unterstützen und helfen Senioren-Medienmentoren älteren Menschen in Fragen der alltäglichen Nutzung von digitalen Geräten, Medien und Mediendiensten.



Das Programm richtet sich daher an Seniorinnen und Senioren, die an digitalen Medien interessiert sind, bereits Erfahrungen mit der Bedienung und der Technik von Computern, Smartphones und dem Internet gemacht haben und sich vorstellen können, anderen Menschen ihre Kenntnisse weiterzugeben.

Themen sind z.B.

- Sichere Nutzung von Internet, Smartphones, Tablets & Apps
- Social Media & Internet der Dinge

- Daten- und Verbraucherschutz – Was muss ich / jeder wissen?
- Kommunikationsmöglichkeiten im Internet
- Technik-Sprechstunde mit / für die jeweils eigenen Geräte
- und weitere Themen, die Sie interessieren

Sie können sich in dieser Schulung weiterbilden lassen. Die Schulung ist für Sie kostenfrei.

- 🕒 1. Termin: Montag, 16. Mai
- 2. Termin: Montag, 23. Mai
- 3. Termin: Montag, 30. Mai

Alle Termine finden jeweils von 9.00 bis 12.30 Uhr online statt.

Anmeldung bis Donnerstag, 5. Mai:

seniorenarbeit@boeblingen.de



- 👤 Christa Rahner-Göhring, LMZ

## ■ Sing-mit

- 🕒 Freitags 14-tägig gerade Kalenderwoche,  
15.00 bis 17.00 Uhr, Saal

- 👤 Leni Baumann, Marianne Kulinat



## ■ Skat

- 🕒 Montags, 14.00 bis 18.00 Uhr, Seminarraum

- 👤 Dieter Rüdiger



## ■ Smartphone, Tablet und PC – die digitale Welt

### PC-Café

Impulsreferate und ehrenamtliche Hilfe bei der Nutzung von digitalen Geräten

- 🕒 Jeden zweiten Dienstag im Monat,  
9.30 bis 11.30 Uhr,  
Treff im Grund

- 👤 Jürgen Kulenkamp



## Vorträge und Schulungen:

### Messenger - Alternativen zu WhatsApp

- 🕒 Mittwoch, 16. März 2022, 9.30 bis 11.30 Uhr, digital über Zoom
- 👤 Claus Offerdinger

### Online-Spiele am PC

- 🕒 Mittwoch, 27. April, 9.30 bis 11.30 Uhr, digital über Zoom
- 👤 Jürgen Kulenkamp



### Geistig fit mit Apps und digitalen Angeboten (3x)

- 🕒 Mittwoch, 18. Mai 2022, 9.30 bis 11.30 Uhr, digital über Zoom
- 👤 Christa Rahner-Göhring, Landesmedienzentrum Baden-Württemberg



### Online-Banking

- 🕒 Mittwoch, 29. Juni 2022, 9.30 – 11.30 Uhr, Treff im Grund
- 👤 Nadine Brecht, Laura Geringer Vereinigte Volksbanken eG

## ■ Smartphonepatenschaften für Seniorinnen und Senioren

Smartphonepaten begleiten ältere Menschen bei der Nutzung eines Smartphones. Interessierte Paten/-innen und Lernende dürfen sich gerne melden. Projektbegleitung, Vermittlung, Schulungen

- 👤 Senta Hagmayer-Berner



## ■ 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.



- 🕒 **Freitags ab 25. Februar außer Schulferien**  
9.15 bis 10.45 Uhr, Gartenzimmer
- 💶 **103 Euro. 50% Ermäßigung mit BB Bonuspass.**  
Kursnummer M44285010, Anmeldung nur über die VHS,  
Tel. (07031) 64000 oder [www.vhs-aktuell.de](http://www.vhs-aktuell.de).
- 👤 **N.N.**

■ **Volks- und Reihentänze 2017**

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



■ **Vortrag: Bleibe gesund – lebe lang – stirb schnell.  
Vom fürsorglichen und generationengerechten  
Umgang mit dem langen Leben.**



Bleibe gesund – lebe lang – stirb schnell... so wünschen sich viele Menschen ihr Älterwerden. Natürlich wissen wir alle, dass das so nicht „machbar“ ist, aber wir können als Einzelne und als Gesellschaft viel dazu beitragen, dass dieser Wunsch sich in großen Teilen erfüllen kann.



Eine selbstfürsorgliche Lebensgestaltung, die Pflege sozialer, generationenverbindender Netzwerke, die Einübung einer Haltung, die das Loslassen nicht erst am Lebensende bedenkt, haben eine zentrale Bedeutung. In der Zeit der Pandemie haben viele Menschen das deutlich gespürt.

Wissenschaftliche Erkenntnisse der modernen Lebenslaufforschung und der Glücksforschung, können uns hilfreiche Impulse geben. Für uns selbst und für die Menschen, mit denen wir zusammenleben.

- 🕒 **Mittwoch, 30 März, 9.30 bis 11.00 Uhr**  
Treff im Grund, Goerdelestraße 2
- 👤 **Ulla Reyle, Gerontologin, Supervisorin (WIT Uni Tübingen),  
Geistliche Begleiterin**





■ **Vortrag: Depressionen im Alter – Wege aus der Einsamkeit**



Depressionen gelten als die Volkskrankheit Nr. 1 und sind die Ursache für den größten Teil der jährlich fast 10 000 Suizide und 150 000 Suizidversuche. Und dennoch ist eine Depression immer noch eine Tabukrankheit. Oft schämen sich die Betroffenen und ziehen sich zurück. Erkranken ältere Menschen an einer Depression, wird diese häufig nicht wahrgenommen und als normale Reaktion auf das Altern angesehen.

Im Vortrag soll es um folgende Fragen gehen:

Was ist eine Depression? Woran kann ich eine Depression erkennen? Welche Wege gibt es, um eine Depression zu überwinden?

- 🕒 Donnerstag, 28. April, 19.00 bis 20.00 Uhr  
Dieser Vortrag findet digital statt, den Link erhalten Sie nach der Anmeldung.
- 👤 Margit Wagner, Gesundheits- und Entspannungspädagogin, AK Leben Böblingen

■ **Vortrag: Testament – Übergabe – Vorsorge**



Angeregt durch vermehrte Rückfragen von seinen Mitgliedern zum Thema „Erbrecht und Vorsorge“ hat sich der Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge dafür eingesetzt, diese vielfältige Thematik in Vorträgen durch fachlich qualifizierte Anwälte zugänglicher zu machen. Von den Teilnehmenden wird die fachliche und neutrale Information sehr geschätzt, wie auch die Möglichkeit kompetente Anwälte und Notare im Bedarfsfall konsultieren zu können. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge statt.

- 🕒 Dienstag, 22. März, 14.30 bis 17.30 Uhr
- 👤 Alexander Fischer, Rechtsanwalt

■ **Wandergruppe**



- 🕒 14 tägig Dienstags, bei Interesse melden Sie sich an der Infotheke vom Treff am See
- 👤 Manuela Otte

■ **Yoga für Senior\*innen. Kurs (16x)**

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



- 🕒 Dienstags ab 8. März, außer Schulferien 11.15 bis 12.45 Uhr, Saal
- € 122,00 Euro. 50% Ermäßigung mit BB Bonuspass.
- 👤 Gabriele Schulz

Folgekurs: ab September