

# SENIORINNEN ✕ SENIOREN ✕ 60+

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

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. Im folgenden Abschnitt ist immer ein Veranstaltungsort angegeben, da die Angebote über den Treff am See hinausgehen.

## **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 (12x)**

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

- ⌚ Dienstags ab 12. September, 8.30 bis 9.30 Uhr, Saal
- € 65,00 Euro. 50 % Ermäßigung mit BB Bonuspass.
- 👤 Tom Hajek



## **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“



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

Bewegung, Anregung und Treffpunkte im Freien, das bieten Bewegungsparcours und Bewegungsstrecken der Stadt Böblingen.

- ⌚ 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



## Doppelkopf

- 🕒 Mittwochs 14-tägig (ungerade KW), 14.00 bis 17.00 Uhr, Gartenzimmer statt Essplatz
- 👤 August Reck, Helga Korzmann



## Englisch, B2 – Conversation Kurs (12x)

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 20. September, 9.00 bis 11.30 Uhr, Gartenzimmer
- 💶 179,00 Euro  
Kursnummer: 414 930 10, Anmeldung nur über die VHS,  
Tel. 07031/64000 oder [www.vhs-aktuell.de](http://www.vhs-aktuell.de)
- 👤 Gabriele Zischka



## Kunstvermittlung für Senior\*innen Führung im Schauwerk Sindelfingen zum Thema Antony Gormley – Verkörperung

**iaav** 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



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

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, 27. Oktober, 16.00 Uhr im Schauwerk Sindelfingen. Ein Fahrdienst aus Böblingen ist möglich. Bitte Bedarf bei Anmeldung angeben. Führung von ca. 60 Minuten.
- € Das Angebot ist kostenfrei
- 👤 Christine Klenk  
Anmeldung erforderlich bei Anja Freienstein,  
IAV-Stelle Böblingen: Tel. 07031/669-2366,  
iav-stelle@boeblingen.de



## Kino und Austausch



Im Rahmen der Woche der Demenz wird der Film: „Romys Salon“ gezeigt. Ein Film frei von Kitsch und unnötigem Drama. Mit erfrischender Leichtigkeit, würdevoll und warmherzig setzt er sich mit dem Thema Demenz auseinander. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Gespräch.

- ⌚ Mittwoch, 27. September, Einlass: 17.00 Uhr, Programmstart: 17.30 Uhr, Filmzentrum Bären, Poststr. 36
- € 7,00 Euro
- 👤 Eine Kooperation mit der IAV-Stelle.



## Kulturfahrten

- ⌚ Dienstags monatlich nach Ankündigung

Auftaktveranstaltung  
Dienstag, 20. Februar,  
15.00 bis 17.00 Uhr, Saal.  
Anmeldung erforderlich  
bis 13. Februar.



- € Kosten je nach Fahrt. 50 % Ermäßigung mit BB Bonuspass.
- 👤 G. Lehmann, R. Schmidt, D. Wieland, S. Wowra



## Offenes Seniorencafé im „Treff im Grund“

Gemütliches Beisammensein bei Kaffee, Kuchen mit einem kurzweiligen Programm. Die Mitarbeiterinnen der städtischen IAV-Stelle und des Pflegestützpunktes laden herzlich ein.



- 🕒 Jeden 2. Dienstag im Monat, 14.00 bis 15.30 Uhr
- € Das Angebot ist kostenfrei
- 👤 Eine Anmeldung ist erwünscht:  
Anja Freienstein,  
IAV-Stelle Böblingen:  
Tel: 07031/669-2366 oder  
iav-stelle@boeblingen.de



## Programm im Altenheim

Organisation von ehrenamtlichen Musik- und Tanzbeiträgen

- 👤 Astrid Sostmann-Feuchter



## Rückenfit Kurse (12x)

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

- 🕒 Donnerstags, ab 14. September, Saal  
Kurs 1: 8.30 bis 9.30 Uhr  
Kurs 2: 9.30 bis 10.30 Uhr
- € 65,00 Euro. 50 % Ermäßigung mit BB Bonuspass.
- 👤 Tom Hajek



## Salonorchester

- 🕒 Mittwochs, 16.00 bis 18.00 Uhr,  
Gemeindezentrum Rauher Kapf, Taususstr. 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



### Sing-mit

⌚ Freitags, 14-tägig ungerade  
Kalenderwoche,  
15.00 bis 17.00 Uhr,  
Treff am See, Saal

👤 Leni Baumann,  
Marianne Kulinat



### Skat

⌚ Montags, 14.00 bis 18.00 Uhr,  
Treff am See, Seminarraum

👤 Dieter Rüdiger



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

#### PC-Café

In lockerer Runde findet ein Austausch über digitale Neuerungen und Fragen bei Kaffee, Tee und Gebäck statt. Das eigene Gerät kann mitgebracht werden. Bürger-PCs stehen zur Verfügung.

⌚ Jeden 2. Dienstag im Monat, 9.30 bis 11.30 Uhr, Treff im Grund

👤 Jürgen Kulenkamp

#### PC- und Techniksprechstunde

Praktische Hilfe und Beratung bei Fragen zu PC und Technik

⌚ Donnerstag, 14. September, 12. Oktober, 16. November,  
14. Dezember, 15.00 bis 17.00 Uhr, Treff im Grund

👤 Jürgen Kulenkamp  
Anmeldung erforderlich.

---

## Vorträge und Schulungen

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### Wandern mit dem Smartphone – Vorstellung der Wander-App Komoot

- 🕒 Dienstag, 19. September, 16.00 bis 18.00 Uhr, Seminarraum
- 👤 Jörg Fuchs

---

### Reiseplanung vom Sofa aus

- 🕒 Mittwoch, 20. September, 9.30 bis 11.30 Uhr, digital über Zoom
- 👤 Digitale Engel

---

### Mobile Kommunikation: Messenger und Soziale Netzwerke

- 🕒 Mittwoch, 18. Oktober, 9.30 bis 11.30 Uhr, digital über Zoom
- 👤 Christa Rahner-Göhring, Landesmedienzentrum



Baden-Württemberg

---

### Wichtige Funktionen mit dem Android-Smartphone

- 🕒 Mittwoch, 29. November, 9.30 bis 11.30 Uhr, Treff im Grund
- 👤 Volker Berger

---

### 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, 21. Februar, 9.30 bis 12.00 Uhr, Küche
- 👤 Elisabeth Fugger, Jürgen Kulenkamp

---

## **Smartphone-Schnupperkurs – drei Monate**

Dreimonatiger Kurs zum Kennenlernen des Smartphones für Senioren/-innen. Persönliche Betreuer/-innen vermitteln das notwendige Basiswissen. Gelernt und geübt wird, wie man mit dem Smartphone telefoniert, Nachrichten und Bilder via WhatsApp verschickt, mit der Kamera umgeht und vieles mehr. Gearbeitet wird ausschließlich mit Smartphone-Leihgeräten. Das Leihgerät kann am Ende des Kurses käuflich erworben werden.

- ⌵ Oktober bis Dezember 2023  
Erstes Treffen am Mittwoch, 4. Oktober, 14.00 bis 15.30 Uhr,  
Seminarraum  
Alle weiteren Treffen nach Absprache.
  - 👤 Harald Folberth, Dieter Heinrich, Birgit Monßen, Stephan Schaffeld
- 

## **Tablet-Kennenlernkurs**

Sie möchten von der digitalen Welt nicht mehr ausgeschlossen sein, ein Smartphone ist Ihnen aber zu klein, dann schauen Sie sich in unserem Kurs das Tablet an. In einer ersten Einführung können Sie vor Ort ein Tablet ausprobieren und dann entscheiden, ob Sie mit der Handhabung zurechtkommen. Um am Kurs teilzunehmen, sollten Sie Neuem gegenüber aufgeschlossen sein und keine Angst vor der neuen Technik haben.

- ⌵ 3 Termine:  
Dienstag, 17. Oktober, 9.30 bis 10.30 Uhr  
Mittwoch, 18. Oktober, 9.30 bis 11.30 Uhr  
Mittwoch, 25. Oktober, 9.30 bis 11.30 Uhr  
Treff im Grund
  - 👤 Elisabeth Fugger  
Anmeldung erforderlich
- 

## **Smartphone und PC – diverse Angebote**

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

- 👤 Senta Hagmayer-Berner





### Smartphonepatenschaften für Senior\*innen

Smartphonepaten begleiten ältere Menschen bei der Nutzung eines Smartphones. Interessierte Paten\*innen und Lernende dürfen sich gerne melden.

- 👤 Projektbegleitung, Vermittlung, Schulungen  
Senta Hagmayer-Berner

### Smartphone- und Tablet-Sprechstunde

Ehrenamtliche Hilfe bei Fragen rund um Smartphone und Tablet.



- 🕒 Dienstags 14-tägig ab 12. September, 9.00 bis 11.00 Uhr,  
Wohn- und Pflegezentrum Flugfeld, Konrad-Zuse-Str. 22,  
Gemeinschaftsraum EG
- 👤 Elisabeth Fugger



### Spieletreff für die ältere Generation

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

- 🕒 Mittwochs 14-tägig, 15.00 bis 17.00 Uhr, Treff im Grund
- 👤 Heidi Gransee



### Theateraufführung: Enkeltrick – „Mit mir nicht!“



Eigene Tochter angeblich in Not – Betrüger ergaunern mehrere 1000 Euro durch neuen WhatsApp Trick bzw. Schockanruf.



So oder so ähnlich kann man es fast täglich in der Zeitung lesen. Wie konnte das passieren, obwohl doch ständig vor den typischen ‚Enkeltricks‘ gewarnt wird?

Die Theatergruppe ‚Haus am Ziegelhof Holzgerlingen‘ zeigt mit kurzen Sketchen die Tricks und Überrumpfungstaktik der Betrüger sehr realitätsnah. Auch die neuesten Vorkommnisse mit Technologien wie WhatsApp kommen nicht zu kurz. Beamte des Polizeipräsidium Ludwigsburg, Referat Prävention (Arbeitsbereich Böblingen) und der Kreissparkasse Böblingen sind ebenfalls mit dabei, berichten über die neuesten Tricks, geben Verhaltenstipps und stehen für Fragen zur Verfügung.



- ⌚ Mittwoch, 25. Oktober, 14.30 bis 17.00 Uhr, Aula Murkenbach
- € Der Eintritt ist frei.
- 👤 Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Kreisseniorenrat Böblingen statt.



### **Volks- und Reihentänze für Seniorinnen**

- ⌚ Montags, 14.00 bis 15.30 Uhr,  
Treff am See, Saal
- 👤 Margarete Hirner, Sigrid Schuler



### **Wahrnehmungstraining Kurs (12x)**

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

- ⌚ Dienstags ab 12. September,  
9.30 bis 10.30 Uhr, Seminarraum
- € 65 Euro.  
50 % Ermäßigung mit BB Bonuspass.
- 👤 Tom Hajek



## Wandergruppe

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



## Yoga auf dem Stuhl. Kurs (14x)

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.

- 🕒 Dienstags ab 12. September, außer Schulferien 14.00 bis 15.30 Uhr, Saal
- € 111,00 Euro. 50 % Ermäßigung mit BB Bonuspass.
- 👤 Gabriele Schulz  
Folgekurs: ab März



## Yoga für Seniorinnen. Kurs (14x)

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

- 🕒 Dienstags ab 12. September, außer Schulferien 11.15 bis 12.45 Uhr, Saal

€ 111,00 Euro. 50 % Ermäßigung mit BB Bonuspass.

👤 Gabriele Schulz  
Folgekurs: ab März

---

## Der Treff am See in Zahlen

Im Treff am See im Jahr 2022 ...

- ... fanden 116 verschiedene Angebote für Menschen aller Generationen statt.
- ... wurden mit den Angeboten pro Woche 780 Nutzer\*innen erreicht.
- ... fand gut die Hälfte der Angebote unter ehrenamtlicher Leitung statt.
- ... haben wir für die Arbeit vom Bund 40.000 Euro Fördermittel aus dem Bundesprogramm Mehrgenerationenhäuser erhalten.



Herzlichen Dank an alle Engagierten und Kooperations- und Vertragspartner\*innen!