



Aktiv im Ruhestand

Angebote für Senioren

ALLGEMEINE INFORMATION

Alle Angebote und Kurse des Seniorenbüros werden von Seniorinnen und Senioren auf ehrenamtlicher Basis veranstaltet.

Falls Sie an einer Veranstaltung teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte vorher persönlich oder telefonisch im Seniorenbüro unter der Telefonnummer 07191 894-319 an.

Eine Anmeldung ist frühestens vier Wochen vor dem Veranstaltungstermin möglich.

Bitte beachten Sie, dass bei einigen Angeboten Kosten oder Gebühren anfallen, die Sie bitte innerhalb einer Woche nach ihrer Anmeldung und noch vor der Veranstaltung im Seniorenbüro begleichen.

Bei Nichtteilnahme wird die Teilnahmegebühr nur dann erstattet, wenn mindestens drei Tage vor der Veranstaltung die Teilnahme abgemeldet wurde.

Falls Sie Interesse daran haben, selbst tätig zu werden, können Sie sich gerne ehrenamtlich bei diversen Angeboten einbringen. Melden Sie sich hierfür bitte entweder persönlich bei Harald Hildenbrandt im Seniorenbüro oder telefonisch unter der Telefonnummer 07191 894-318.

„Im Grunde haben die Menschen nur zwei Wünsche: Alt zu werden und dabei jung zu bleiben.“

Peter Bamm

VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

jeder hegt den Wunsch, fit und gesund bis ins hohe Lebensalter zu bleiben. Am Älterwerden ist grundsätzlich nichts zu ändern. Aber, das heißt nicht, dass man die Art und Weise des Älterwerdens nicht beeinflussen kann. Und, Mut gehört zum Älterwerden allemal dazu. Denn wie sagte die Schauspielerin Mae West einmal: **„Altwerden ist nichts für Feiglinge!“**

Aber was können Sie nun für Ihr Älterwerden tun?

Wie der Schwabe sagt: „Gehen Sie auf die Gass!“, treffen Sie andere Menschen, bewegen Sie sich, seien Sie kreativ, engagieren Sie sich für andere Menschen, machen Sie einfach das, was Ihnen Freude macht. Trauern Sie nicht Vergangenen nach und wenn Einschränkungen Ihre Lebensqualität beeinträchtigen, freuen Sie sich an den Dingen, die Sie tun können. Das ist nicht immer einfach. Versuchen Sie es und freuen Sie sich an den Dingen des täglichen Alltags und genießen Sie Ihre Lebenszeit.

Im Seniorenbüro der Stadt Backnang haben sich ehrenamtliche Seniorinnen und Senioren zusammengefunden, die für Andere aktiv werden. Seit Bestehen des Seniorenbüros ist ein breitgefächertes Angebot an sehr vielfältigen Aktivitäten entstanden. Diese dürfen Sie gerne in Anspruch nehmen. Diese Broschüre soll Ihnen helfen, das Richtige für Sie zu finden. Das Seniorenbüro gibt regelmäßig Veranstaltungsprogramme heraus. Außerdem erscheint vierteljährlich der Seniorenkurier mit Veranstaltungshinweisen anderer Anbieter für Backnang.

Ihr Seniorenbüro

ALLE ANGEBOTE IM ÜBERBLICK

	Seite
Bewegter Spaziergang	6
Lauftreff: Flottes Gehen	7
Radtreff	8
Badefahrten	9
Yoga und Mentaltraining	10
Yoga und Meditation auf dem Stuhl	11
Mundharmonikatreff	12
Blockflöte spielen	13
Basteln	14
Montagsmaler	15
Kreatives Arbeiten mit Ton	16
Seniorenwerkstatt	17
Seniorenkurier	18
PC und Smartphone	19
Heimwerkerservice	20
Wohnberatung	21
Vorsorgeregelungen	22
Café Senior-ita	23
Kegeln	24
Fahrten ins Grüne	25
Veranstaltungen	26

ZU JUNG FÜR DAS SENIORENBÜRO - KANN NICHT SEIN! HIER SIND SIE GENAU RICHTIG!

Das Seniorenbüro sucht ehrenamtliche MitarbeiterInnen, die bei der Planung und Organisation des umfangreichen Angebotes mithelfen und mitarbeiten möchten. Wenn Sie gerne organisieren und für andere in einem zeitlich überschaubaren Rahmen etwas tun wollen, kommen Sie einfach vorbei oder melden Sie sich telefonisch unter der Telefonnummer 07191 894-318. Das Richtige für Sie ist schnell gefunden!





BEWEGTER SPAZIERGANG

Bei jeder Witterung treffen sich Teilnehmer, die sich gerne draußen bewegen. In rund 45 Minuten wird mit gezielten Bewegungsübungen die Fitness trainiert. Schwerpunkte sind verschiedene Übungen zur Beweglichkeit, Balance und Ausdauer. Es sind keine sportlichen Vorkenntnisse notwendig. Die Teilnahme ist in normaler Alltagskleidung und mit Sportschuhen möglich. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

INFORMATION:

Mi. 15:00 Uhr
Treffpunkt: Im Biegel 13 vor dem Seniorenbüro



LAUFTREFFS: FLOTTES GEHEN, MODERATES GEHEN

Bei Wind und Wetter werden bei flottem Tempo in anderthalb bis zwei Stunden etwa acht bis zehn Kilometer zurückgelegt. Anschließend wird bei einer Tasse Kaffee zusammen gegessen. Gelegentlich gibt es Halbtagesausflüge in die nähere Umgebung, verbunden mit einer Wanderung.

Wichtig sind eine gute Grundfitness, etwas Ausdauer, bequeme Kleidung und festes Schuhwerk.

Neu Interessierte bitte im Seniorenbüro melden.

INFORMATION:

Mo. 09:00 Uhr am Parkplatz Schützenhaus in Backnang.

Mi. 9:00 Uhr Parkplatz Waldheim

Do. 09:00 Uhr an der Ecke Bleichwiese/Annonay-Garten in Backnang.

Do. 14-tägig 10:00 Uhr
Grundschule Maubach



RADTREFF

Der Radtreff fährt in ein bis zwei Gruppen - gemäßigt und flott - regelmäßig einmal in der Woche bzw. 14-tägig während der gesamten Sommerzeit in die schöne Umgebung von Backnang und die Region. Die Ausfahrten gehen in zwei bis vier Stunden über Entfernungen zwischen rund 20 bis 45 Kilometer. Eine Teilnahme ist mit Fahrrad oder Elektro-Fahrrad möglich.

INFORMATION:

Di. 14:00 Uhr
am Wasserturm in Backnang
von Frühjahr bis Herbst.
Mi. 14-tägig 10:00 Uhr Grund-
schule Maubach

BADEFAHRTEN

Außerhalb der Sommermonate finden Badefahrten zum Heilbad Hoheneck und zur Panoramatherme Beuren statt.

Das Heilbad Hoheneck ist ein staatlich anerkanntes Sole-Heilbad bei Ludwigsburg. Die Panoramatherme in Beuren bietet ein wohlig warmes Thermal-Mineral-Wasser in sieben verschiedenen Thermalwasser-Becken.

Information:
Die Termine entnehmen Sie bitte unserem Monatsprogramm.





YOGA UND MENTALTRAINING

Jeder Gedanke hat eine Wirkung. Man kann seine Gedanken wie Boten durch Körper und Raum senden, Gesundheit und Wohlbefinden fördern. Durch die Körper- und Atemübungen des Yoga wird die Achtsamkeit gefördert. In der Meditation lassen sich die Teilnehmer in ihre Mitte und die Stille führen. Dort können sie Kraft für den Alltag schöpfen.

INFORMATION:

Do. 14:30 Uhr, an 10 Terminen,
Im Biegel 13, Seniorentreff.
Eine Gebühr wird erhoben.

YOGA UND MEDITATION AUF DEM STUHL

Yoga und Meditation auf dem Stuhl ist ein besonderes Angebot für Menschen, die infolge gesundheitlicher Einschränkungen im Becken- und Beinbereich nicht mehr so gut die Sitzhaltungen auf dem Boden ausführen können. Der Kurs ist für den älter werdenden Menschen besonders empfehlenswert, die körperliche und geistige Beweglichkeit zu üben.

Zudem ist dieser Kurs sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene gut geeignet.

INFORMATION:

Di. 10:00, an 10 Terminen , Im Biegel 13, Seniorentreff.

Eine Gebühr wird erhoben.





MUNDHARMONIKA

Gespielt werden volkstümliche Melodien bis hin zu Schlagern und Evergreens. Es wird mehr nach Gehör als nach Noten gespielt. Unterstützt durch Akkordeon, Gitarre und Mandoline wächst die Mundharmonikagruppe zu einem harmonischen Klangkörper. Anschließend wird gern auch noch ein wenig zusammengesessen und miteinander geplaudert. Nette Kontakte können hier schnell geknüpft werden.

INFORMATION:

Mi. 09:30 Uhr
Im Biegel 13, Seniorentreff.

BLOCKFLÖTE SPIELEN

Der Blockflötenkreis trifft sich um miteinander zu musizieren. Bei den Treffen des Blockflötenkreises werden gemeinsam Stücke und Lieder aus verschiedenen Epochen in mehrstimmigen Sätzen mit Sopran-Alt-Tenor-Bass gespielt. Jeder kann sich im Rahmen seiner Fähigkeiten einbringen. Im Vordergrund steht die Freude am gemeinsamen Musizieren.

INFORMATION:

Mo. 09:30 Uhr, 14-tägig
Im Biegel 13, Seniorentreff.





BASTELN

Ob Grußkarten für diverse Anlässe oder jahreszeitliche Bastelarbeiten beispielsweise zu Ostern oder Weihnachten - mit Papier und Pappe lassen sich viele schöne Dinge herstellen. In dieser Bastelstunde bekommen die Teilnehmer in geselliger Runde viele Anregungen und entdecken ihre kreativen Fähigkeiten (wieder).

INFORMATION:

Fr. 09:30 Uhr, monatlich
Im Biegel 13, Seniorentreff.
Termine erscheinen in einem
gesonderten Programm.
Materialkosten werden indivi-
duell vor Ort berechnet.

MONTAGSMALER

Ein Malprojekt, an dem Neueinsteiger in die Acrylmalerei teilnehmen können. Wer Lust und Freude am Umgang mit Farben hat und zudem noch neugierig auf verschiedene Maltechniken ist, wird sich bei den „Montagsmalern“ bestimmt wohl fühlen.

INFORMATION:

Mo. 09:30 Uhr, 14-tägig
im Stiftshof 15 im Untergeschoss.

Termine erfahren Sie im Seniorbüro.

Materialkosten werden individuell vor Ort berechnet.





KREATIVES ARBEITEN MIT TON

In einem als Atelier eingerichteten Kellerraum der Stadthalle treffen sich Keramik-Interessierte. Hier besteht die Möglichkeit mit Ton zu arbeiten. Ton ist eine weiche, geschmeidige Masse, die sich nach eigenem Gutdünken formen und gestalten lässt. Der Fantasie werden keine Grenzen gesetzt. Jeder kann den Ton nach seinen Wünschen gestalten. Bei Bedarf erhalten die Teilnehmer Unterstützung durch ehrenamtliche Mitarbeiter. Viele gute Ideen werden aus der Gemeinsamkeit geboren. Bei dem alljährlich stattfindenden Weihnachtsmarkt werden Keramikarbeiten, die im Laufe des Jahres hergestellt wurden, verkauft. Der Erlös wird für die laufenden Kosten und Neuanschaffungen verwendet.

INFORMATION:

Mi. 14:00 Uhr, 14-tägig
im Untergeschoss der
Stadthalle.

Materialkosten werden individuell vor Ort berechnet.

SENIORENWERKSTATT

Die Seniorenwerkstatt ist ausgestattet mit verschiedenen, professionellen Holzbearbeitungsmaschinen wie etwa Fräse, Drechselbank und Sägen. An zwei Vormittagen wird gebastelt. Es werden Spielzeuge und Gebrauchsgegenstände hergestellt und repariert. Die Erzeugnisse werden auf dem Backnanger Weihnachtsmarkt verkauft. Von dem Geld werden Materialien und Geräte finanziert. Die Erfahrungen und Fertigkeiten der Mitarbeiter sind unterschiedlich. Jeder kann sich im Rahmen seiner Möglichkeiten einbringen und auch noch Neues dazu lernen.

INFORMATION:

Werkstattzeiten:

Do. und Fr. 10-12 Uhr und nach
Vereinbarung

Tel. 07191 979100





SENIORENKURIER

Der Redaktionskreis des Seniorenkuriers besteht aus vielen kreativen Köpfen. Sie alle verbindet das gemeinsame Anliegen, durch die Herausgabe des Seniorenkuriers etwas für die älteren Mitbürger in unserer Stadt zu tun. Inhalte sind unter anderem Themen des Lebensalltags älterer Menschen, die aktive Lebensgestaltung im Alter, die Verbesserung der Lebensqualität, Begegnungen der Generationen, Geschichten aus der Vergangenheit, sowie aktuelle Wander- und Ausflugsberichte. Das Layout sowie die Bilder und Beiträge entstehen in ehrenamtlicher Arbeit. Der Seniorenkurier erscheint vierteljährlich und ist kostenlos.



INFORMATION:

Der Seniorenkurier erscheint vierteljährlich. Textbeiträge nimmt das Seniorenbüro entgegen. Bei Interesse an einer Mitarbeit wenden Sie sich bitte dorthin.



PC-SCHULUNGEN

Es werden Computer-, Tablet- oder Smartphonehilfestellungen zu verschiedenen Themen angeboten. Die Einzelberatungen finden entweder zu Hause oder in den Räumen des Seniorenbüros statt. Dadurch sollen Hemmschwellen bei Seniorinnen und Senioren abgebaut und der Zugang beispielsweise zur Nutzung eines Computers erleichtert werden.

Nach der Anmeldung setzen sich die Ehrenamtlichen mit den Anfragenden in Verbindung. Das Angebot ist kostenfrei.

INFORMATION:

Termine erhalten Sie nach Vereinbarung im Seniorenbüro.

HEIMWERKERSERVICE

Der Heimwerkerservice hilft bei einmaligen kleineren Aufträgen. Arbeiten an Strom, Gas und Wasser sind ausgeschlossen. Als Service wird beispielsweise angeboten: das Reparieren von Schrankcharnieren oder Jalousien, das Montieren von Vorhangschienen, die Höhenanpassung von Tischen und Stühlen oder das Aufhängen von Bildern.

Pauschal wird pro Einsatz eine Entschädigung von zehn Euro für Material, Werkzeugabnutzung und Fahrtkosten berechnet.

INFORMATION:

Informationen und Termine erhalten Sie im Seniorenbüro.





WOHNBERATUNG

„Alt werden in den eigenen vier Wänden“ - diesen Wunsch hegen die meisten Menschen. Um dazu beizutragen, berät die Wohnberatung bei der senioren- und behindertengerechten Anpassung der Wohnung und der Beseitigung von Gefahrenquellen wie beispielsweise falscher Beleuchtung, fehlenden Haltegriffen oder Stolperfallen. Die qualifizierten ehrenamtlichen Mitarbeiter unterstützen Sie bei der Planung und Organisation der Umbaumaßnahmen und beraten Sie zu Leistungen möglicher Kostenträger.

Die Wohnberater arbeiten ehrenamtlich und somit kostenfrei.

INFORMATION:

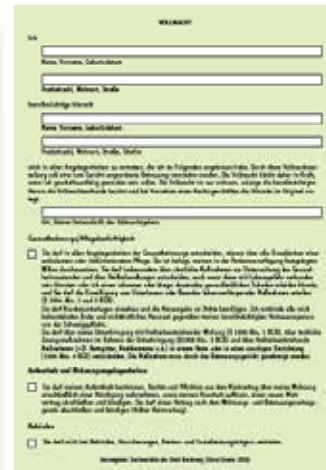
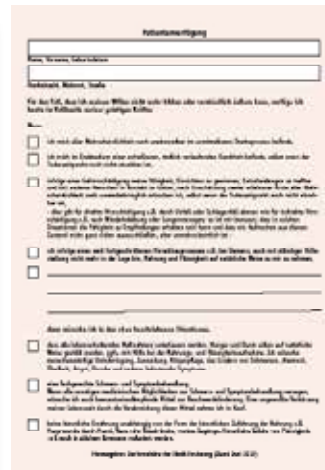
Informationen und Termine erhalten Sie im Seniorenbüro.

VORSORGEREGELUNGEN

Durch Krankheit, Unfall oder Alter kann jeder Mensch in die Situation kommen, seine weiteren Entscheidungen nicht mehr selbstständig treffen zu können. Jeder kann jedoch Vorsorge treffen. Zu den Vorsorgemöglichkeiten gehören die Patientenverfügung, die Vollmacht und die Betreuungsverfügung. Die Formulare hierfür sind im Seniorenbüro gegen eine geringe Gebühr erhältlich. Bei Fragen zur Patientenverfügung und Vollmacht können kostenlose Beratungsgespräche im Seniorenbüro vereinbart werden. Weitere grundlegende Informationen finden Sie online unter: www.bmj.bund.de

INFORMATION:

Informationen und Termine erhalten Sie im Seniorenbüro.





CAFÉ SENIOR-ITA

Das Café Senior-ita ist ein Treffpunkt für alle älteren Backnanger Bürgerinnen und Bürger. Die Gäste werden von ehrenamtlichen Mitarbeitern bewirtet. Es gibt selbst gebackene Kuchen und Kaffee zu günstigen Preisen. Dienstags treffen sich Interessierte zum Spielen und Handarbeiten. Sonntags gibt es regelmäßige Veranstaltungen mit Musik und Unterhaltung.

Zudem wird sonntags auch ein Fahrdienst angeboten. Wenn für Sie die Benutzung der öffentlichen Verkehrsmittel nicht möglich ist, können Sie den Fahrdienst gerne für die Hin- und Rückfahrt gegen eine geringe Gebühr in Anspruch nehmen.

INFORMATION:

Di. und So. 14:00 Uhr
Im Biegel 13, Seniorentreff.

KEGELN

Wer gerne kegelt, ist hier richtig. Kegeln macht Spaß, ist zugleich eine sportliche Aktivität und kann auch im hohen Lebensalter gelernt werden. Auch Anfänger haben die Möglichkeit sich zu betätigen und sind gerne gesehen. Bei diesem Angebot geht es nicht um sportliche Leistung, sondern um ein geselliges Miteinander und um Bewegung. Es wird viel gelacht und man trifft immer wieder neue nette Leute.

INFORMATION:

Fr. 15:00 Uhr, 14-tägig
im Täles-Treff in Allmersbach
im Tal.





FAHRT INS GRÜNE

Speziell für Menschen, die nicht mehr gut zu Fuß sind, werden einmal im Monat gemütliche Nachmittagsfahrten mit Kleinbussen angeboten. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden zu Hause abgeholt und wieder heimgebracht. Auch Personen mit Rollatoren können teilnehmen. Auf den Fahrten in die nähere Umgebung gibt es meist die Möglichkeit zu einem kleinen Spaziergang oder zur Besichtigung einer regionalen Sehenswürdigkeit. Ein wichtiger Teil des Ausflugs ist die Einkehr zum gemütlichen Beisammensein.

INFORMATION:

Termine werden in der Presse abgedruckt und erscheinen in einem gesonderten Programm.

VERANSTALTUNGEN

Angeboten werden Ausflüge, sowie kulturelle Veranstaltungen in den Bereichen Historie, Kunst und Literatur in der näheren oder weiteren Umgebung. Bei Lesungen und Vorträgen kommen unter Anderem regionale Autoren im Seniorentreff zu Wort. Bei Ausflügen werden beispielsweise Stadtbesichtigungen, Museumsbesuche oder Burg- und Schlossführungen angeboten.

Die Fahrten finden entweder mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder Kleinbussen statt.

INFORMATION:

Termine werden in der Presse abgedruckt und erscheinen in einem gesonderten Programm.





Hiermit abonniere ich den Newsletter:

Name:

E-Mail-Adresse

Datum

Unterschrift

Der Newsletter informiert Sie über alle Veranstaltungen des Seniorenbüros. Er wird Ihnen regelmäßig per E-Mail zugesendet.

Mit der Unterschrift auf dieser Anmeldung sind Sie mit der Speicherung Ihrer Daten einverstanden. Die Daten werden nur für die Zusendung des Newsletter verwendet. Dies gilt bis auf Ihren Widerruf.

NEWSLETTER
abonnieren

Kontakt

Seniorenbüro

Große Kreisstadt Backnang

Amt für Familie, Jugend und Bildung

Im Biegel 13, 71522 Backnang

Telefon: 07191 894-319

Telefax: 07191 894-155

E-Mail: seniorenbuero@backnang.de

Internet: www.backnang.de

Sprechzeiten

Montag bis Donnerstag 08:30–12:00 Uhr

Mittwoch 15:00–18:00 Uhr

Freitag 08:30–13:00 Uhr

2024