



seniorenbüro:TRIER

und Standort:



VERANSTALTUNGEN 2026

April

Mai

Juni

Montag bis Freitag von 09.30 Uhr bis 12.30 Uhr
Donnerstag von 09.30 Uhr bis 16.00 Uhr

*Es ist doch im April fürwahr,
der Frühling weder halb noch gar!
Komm Rosenbringer, süßer Mai,
komm du herbei!
So weiß ich, dass es Frühling sei.*

(Eduard Mörike)

IN EIGENER SACHE

Seniorenvertrauenspersonen gesucht

Für die Stadtteile

- Trier-Pfalzel

- Trier-Ehrang

sucht das Seniorenbüro Trier e. V. sozial engagierte Seniorinnen und Senioren, denen das Wohlbefinden ihrer Mitmenschen ein Anliegen ist.

Als Besonderheit der Stadt Trier sind Seniorenvertrauenspersonen Damen und Herren, die ehrenamtlich als „Außenstellen“ des Seniorenbüros Trier e. V. in den 19 Trierer Stadtteilen tätig sind. Als Ansprechpartner vor Ort geben sie älteren Menschen Auskunft bei Fragen zur Freizeitgestaltung, Pflege oder Mobilität und vermitteln Hilfe im Alltag. Selbstverständlich werden sie bei dieser Aufgabe vom Seniorenbüro unterstützt.

Haben Sie Interesse an den vielfältigen Aufgaben einer Seniorenvertrauensperson und möchten gerne für die Seniorinnen und Senioren in einem der oben genannten Stadtteile als Kontaktperson zur Verfügung stehen?

Dann melden Sie sich bitte bei uns.

Auskunft und weitere Informationen erhalten Sie im Seniorenbüro Trier e. V., Kochstraße 1a, 54290 Trier oder telefonisch unter 0651 / 7 55 66.

Unterstützung gesucht!

Für unser einmal im Monat stattfindendes **Sonntagscafé** suchen wir eine engagierte, kommunikative Person, die uns bei der Vorbereitung und Durchführung des Cafés unterstützt.

Auskunft und weitere Informationen erhalten Sie im Seniorenbüro Trier e. V., Kochstraße 1a, 54290 Trier, oder telefonisch unter 0651 / 7 55 66.

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Veranstaltungsübersicht April – Juni	6 -11
Allgemeine Informationen	12
Bildung und Kultur	13 - 18
Digital Kompass	19 - 25
Gesundheit und Prävention	26 - 28
Kulinarik und Kultur	29
Spiele und Freizeit	30
Sport und Bewegung	31 - 34

Veranstaltungen April 2026

1	Mi		
2	Do	Seniorenbüro geschlossen	
3	Fr		
4	Sa		
5	So		
6	Mo		
7	Di		
8	Mi		
9	Do		14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Wanderung durch das Ruwertal
10	Fr		
11	Sa		
12	So	16.00 Theater Trier	
13	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+	18.00 Gesprächskreis pflegende Angehörige
14	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag
15	Mi	10.00 Broadway Filmtheater	15.15 Kultur-Karussell
16	Do		14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
17	Fr		
18	Sa		
19	So	15.00 Sonntagscafé	
20	Mo		
21	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff
22	Mi		15.00 Kultur-Karussell
23	Do		14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Theaterführung
24	Fr		14.30 Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
25	Sa		
26	So	16.00 Theater Trier	
27	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+	
28	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag
29	Mi		15.00 Mittwochscafé (TR-Mariahof) 15.00 Kultur-Karussell
30	Do		14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Beratung SKM 14.00 Beglaubigung v. Vorsorgevollmachten

Digital Kompass April 2026

1	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz) 10.00 Einzelberatung Apple 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
2	Do	Seniorenbüro geschlossen	
3	Fr		
4	Sa		
5	So		
6	Mo		
7	Di		
8	Mi		
9	Do	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
10	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen	
11	Sa		
12	So		
13	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
14	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
15	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz) 10.00 Einzelberatung Apple 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
16	Do	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 10.00 Internetcafé (TR-Zewen)	
17	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen	
18	Sa		
19	So		
20	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
21	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
22	Mi	10.00 Einzelberatung Apple	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
23	Do	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	13.30 KI mit ChatGPT-wie funktioniert das?
24	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung Sehbeeinträchtigte	15.00 Internetcafé
25	Sa		
26	So		
27	Mo	09.30 Bezahlen mit dem Handy an der Kasse oder im Bus (Bürgerhaus TR-Nord) 10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop 17.00 Online-Banking der Volksbank (Herzogenbuscher Straße 16-18)	
28	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
29	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz) 10.00 Einzelberatung Apple 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
30	Do	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	

Veranstaltungen Mai 2026

Tag der Arbeit		
1	Fr	
2	Sa	
3	So	
4	Mo	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
5	Di	10.00 Gedächtnistraining 13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
6	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 15.00 Kultur-Karussell
7	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 40 Jahre Unesco Weltkulturerbe 14.00 Wanderung im Meulenwald
8	Fr	12.45 Sprachkurs Englisch
9	Sa	
10	So	16.00 Theater Trier
11	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+ 16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
12	Di	10.00 Gedächtnistraining 13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
13	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 15.00 Kultur-Karussell
14	Do	Christi Himmelfahrt
15	Fr	Seniorenbüro geschlossen
16	Sa	
17	So	15.00 Sonntagscafé 16.00 Theater Trier
18	Mo	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
19	Di	10.00 Gedächtnistraining 13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
20	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Broadway Filmtheater 15.00 Kultur-Karussell
21	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
22	Fr	12.45 Sprachkurs Englisch
23	Sa	
24	So	
25	Mo	Pfingstmontag
26	Di	13.30 Spiele-Nachmittag
27	Mi	15.00 Kultur-Karussell 15.00 Mittwochscafé (TR-Mariahof)
28	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Beratung SKF
29	Fr	12.45 Sprachkurs Englisch
30	Sa	
31	So	16.00 Theater Trier

Digital Kompass Mai 2026

		Tag der Arbeit	
1	Fr		
2	Sa		
3	So		
4	Mo	09.30 Online Banking der Sparkasse (Bürgerhaus TR-Nord) 10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
5	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
6	Mi	10.00 Einzelberatung Apple	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
7	Do	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	13.30 Passwörter – der Schlüssel zur digitalen Welt
8	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen	
9	Sa		
10	So		
11	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
12	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
13	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz) 10.00 Einzelberatung Apple 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
14	Do	Christi Himmelfahrt	
15	Fr	Seniorenbüro geschlossen	
16	Sa		
17	So		
18	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
19	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
20	Mi	10.00 Einzelberatung Apple	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
21	Do	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 10.00 Internetcafé (TR-Zewen)	
22	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen	
23	Sa		
24	So		
25	Mo	Pfingstmontag	
26	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
27	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz) 10.00 Einzelberatung Apple 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
28	Do	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
29	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung f. Sehbeeinträchtigte	15.00 Internetcafé
30	Sa		
31	So		

Veranstaltungen Juni 2026

1	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch 18.00 Gesprächskreis pflegende Angehörige
2	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
3	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	
4	Do	Fronleichnam	
5	Fr	Seniorenbüro geschlossen	
6	Sa		
7	So	15.00 Sonntagscafé	
8	Mo	10.00 / 11.00 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
9	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
10	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell
11	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Wanderung Longuich
12	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch
13	Sa		
14	So	14.00 Wassertreten am Tretbecken Igel	
15	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
16	Di	09.00 Fahrt nach Andernach 10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
17	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Broadway Filmtheater	15.00 Kultur-Karussell
18	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Sprechstunde Pflege
19	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch
20	Sa		
21	So		
22	Mo	10.00 / 11.00 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
23	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
24	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell 15.00 Mittwochscafé (TR-Mariahof)
25	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Beratung SKM
26	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch
27	Sa		
28	So		
29	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
30	Di		16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch

Digital Kompass Juni 2026

1	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
2	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
3	Mi	10.00	Einzelberatung Apple	
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
4	Do	Fronleichnam		
5	Fr	Seniorenbüro geschlossen		
6	Sa			
7	So			
8	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
9	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
10	Mi	09.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz)	
		10.00	Einzelberatung Apple	
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
11	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	13.30 Fotospaziergang
12	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen	
13	Sa			
14	So			
15	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
16	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
17	Mi	10.00	Einzelberatung Apple	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
18	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
19	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen	
20	Sa			
21	So			
22	Mo	09.30	Windows 11 – das neue Betriebssystem für meinen PC (Bürgerhaus TR-Nord)	
		10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
23	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
24	Mi	09.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz)	
		10.00	Einzelberatung Apple	
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
25	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
		10.00	Internetcafé (TR-Zewen)	
26	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	15.00 Internetcafé
		12.00	Einzelberatung für Sehbeeinträchtigte	
27	Sa			
28	So			
29	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
30	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Mitgliedschaft im Seniorenbüro Trier e.V.

Die Mitgliedschaft kann durch eine schriftliche Beitrittserklärung und der Aufnahmebestätigung durch den Vorstand erworben werden. Der Mitgliedsbeitrag beträgt jährlich 24,00 €. Als Mitglied können Sie die kostenpflichtigen Veranstaltungen des Seniorenbüros vergünstigt nutzen.

Seniorenwegweiser 2025/2026

Die aktuelle Ausgabe des Wegweisers ist im Seniorenbüro erhältlich und vermittelt u. a. alltagsnahe Informationen und Adressen für ältere Menschen und deren Angehörige zu den Themen Wohnen im Alter, rechtliche Fragen zu Patienten- und Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht sowie Betreuungsangebote im Fall von Pflege und Demenz.

Seniorenkarte 2026

Die Seniorenkarte für 2026 ist im Seniorenbüro erhältlich. Zum Preis von 15,00 € haben die Inhaber einer Seniorenkarte die Möglichkeit, bei verschiedenen mit uns zusammenarbeitenden Kooperationspartnern aus den Bereichen Bildung und Sport sowie Handel und Dienstleistungen Vergünstigungen zu erhalten. Für den Erwerb der Seniorenkarte müssen Sie das 60. Lebensjahr erreicht haben. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis und ein Lichtbild für die Karte mit.

Veranstaltungen/Fahrten:

Eine Anmeldung zu allen Veranstaltungen/Fahrten ist **zwingend erforderlich!** **Bei kostenpflichtigen Veranstaltungen/Fahrten ist diese erst nach Zahlung der Teilnahmegebühr verbindlich.** Die Teilnahmegebühr **für Fahrten ist sofort nach Anmeldung** im Seniorenbüro zu zahlen bzw. zu überweisen. **Erfolgt innerhalb von 5 Arbeitstagen nach Anmeldung keine Zahlung, ist die Anmeldung hinfällig!!**

Bei Absage nach Anmeldung wird grundsätzlich eine Bearbeitungsgebühr von 20 % der Kursgebühr erhoben. Erfolgt die Absage kurzfristig (ab 5 Arbeitstage vor Veranstaltungsbeginn) besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der bereits gezahlten Gebühr.

Bankverbindung:

Seniorenbüro Trier e. V., IBAN: DE45 5855 0130 0000 9903 25

BILDUNG UND KULTUR

Anmeldung unter Tel.: 0651/75566 oder anmeldung@seniorenbuero-trier.de

Fahrt nach Andernach zum Geysir

Entdecken Sie mit uns den Geysir in Andernach, den weltweit höchsten seiner Art.

Nach der Ankunft in Andernach beginnt Ihre Expedition im Geysir-Erlebniszentrum. Hier erfahren Sie bei einer Führung alles über das Naturphänomen des Kaltwasser-Geysirs in Andernach.

Interaktive Exponate, Experimentier-Stationen und Medieninstallationen lassen Sie das naturwissenschaftliche Phänomen mit allen Sinnen erleben.

Um 13.00 Uhr startet der zweite Teil der Reise. Genießen Sie eine entspannte Schifffahrt auf dem Rhein zu Rheinhalbinsel und Naturschutzgebiet „Namedyer Werth“, um dort als Höhepunkt der Expedition den Ausbruch des mit bis zu 60 Metern welthöchsten Kaltwasser-Geysirs zu erleben.

Der Aufenthalt auf der Namedyer Werth dauert etwa 45 Minuten, der Geysir-Ausbruch selbst etwa 15 Minuten. Bis zum Ausbruch genießen Sie die Schönheit des Namedyer Werths. Das Naturschutzgebiet liegt direkt am Rheinufer und bietet ein Zuhause für zahlreiche Tier- und Pflanzenarten, darunter bedrohte Tierarten wie Schwarzmilan, Eisvogel und Pirol sowie 9 verschiedene Fledermausarten.

Nach der Rückkehr ins Erlebniszentrum besteht die Möglichkeit zur Einkehr in eines der nahegelegenen Cafés. Die Rückfahrt nach Trier ist für ca. 16.30 Uhr geplant.

Leitung:	Gertrud Hoos / Elisabeth Ruschel
Termin:	Dienstag, 16.06.2026
Personen:	min. 30 / max. 43
Uhrzeit:	Abfahrt 9.00 Uhr Messepark Moselauen (Mc Donalds) 9.15 Uhr Trier Hauptbahnhof (Ecke Kürenzer Str.) Bus der Fa. Müller Kylltal Reisen
Gebühr:	45,00€ für Mitglieder / 50,00 € für Gäste inkl. Eintritt
Bezahlung:	sofort nach Anmeldung! (siehe Seite 12)

Führung: 40 Jahre UNESCO Weltkulturerbe – zwischen 2 Brücken



2 Weltkulturerbe, 2 Brücken, 2 Kranen,
2 Fischerdörfer, 2 Klöster – fünf Paare, eine
Stadt am Fluss. Das werden Sie auf dieser ca.
zweistündigen Tour an der Uferlinie zwischen
zwei Brücken kennen lernen.

Der Weg beginnt an den Barbarathermen, eine
der ältesten und größten römischen Badeanlagen, und führt durch das
ehemalige, gleichnamige Fischerdorf hinab zur Mosel. Unter der Römerbrücke
berühren sich zwei Welten: die souveräne Strenge imperialer Steine und die
weite Ruhe der Auen.



Von hier öffnet sich der Blick auf Mittelalter und
Neuzeit: Klosterhöfe und Stadtfrömmigkeit – einst
von Goethe als „ein einziges Pfaffennest“
zugespitzt – treffen auf die Aufbruchsjahre des 15.
Jahrhunderts, anschaulich am Moselkran, als die
Stadt prosperierte.

Der Bogen schließt sich in Zurlauben, wo mit dem Viez auch ein Getränk die
Antike mit der Jetztzeit verbindet. Aber diesen Trumpf geben wir in dieser
Führung nicht aus der Hand.

- Leitung:** Ewald Thömmes
Termin: Donnerstag, 07.05.2026, 14.00 Uhr
Personen: min. 10 / max. 20
Treffpunkt: Barbarathermen, Südallee/Ecke Friedrich-Wilhelm-Straße
Gebühr: 12,00 € für Mitglieder / 15,00 € für Gäste
inkl. 1 Glas Sekt und ein Glas Viez sowie Wasser und Baguette
Bezahlung: sofort nach Anmeldung! (siehe Seite 12)

Kultur-Karussell



Foto: Karin Otto

Die Veranstaltungen unter der Leitung von **Karin Otto** finden jeweils mittwochs von 15.00 Uhr - 16.30 Uhr bei persönlicher Begegnung mit Autoren, Referenten und Künstlern im Haus Franziskus des Seniorenbüros Trier statt.

Sie unterstützen die Arbeit der Kulturschaffenden im Rahmen des Projektes Kultur-Karussell mit einem Beitrag von 5,00 € (Mitglied) bzw. 6,00 € (Gast).

Den Betrag bezahlen Sie bitte vor Ort.

08.04. MusikErlebnisse mit Matthias Weber, Harfenist:

Die HARFE- eines der ältestens Instrumente: meisterhaft live gespielt und erklärt.

15.04. LeseGlück mit Frauke Birtsch:

“Frühlingsleseelust” mit literarischen Neuerscheinungen von Frühling 2025 bis Frühling 2026.

Achtung: Beginn 15.15 Uhr

22.04. LebensFragen mit Franz-Joseph Euteneuer, Seelen.stylist:

“Wirkt zwischen Konsumrausch und Dauerempörung die Dankbarkeit fast wie eine verbotene Substanz? Zu wirksam, um erlaubt zu sein?”

29.04. WissensWertes mit Baumexperte Karl-Josef Prüm und seinem wie immer bunten Fotovortrag “Blühende BaumExoten aus aller Welt in Trier”.

06.05. MusikErlebnisse mit Chansonier Rolf Mayer:

Ein genussvolles Liederprogramm in französischer, englischer und deutscher Sprache.

13.05. GartenGeschichte mit Kunsthistorikerin Kathrin Baumeister:

Fotovortrag “Einblicke in Zeit und Raum der eleganten Pracht der Trierer Gärten und Parks von der Römerzeit bis heute”

- 20.05. LebensFragen mit Franz-Joseph Euteneuer, Seelen.stylist:**
 “Der Mai als Jahrespsychologe? Alles neu macht mich verrückt? Vom irrationalen Mai-Hoch und was es uns über Zukunftsmotivation verrät.”
- 27.05. MusikErlebnisse DIE HEIDWEILERS – temperamentvolle Mittelalter-Spielleute und Volksänger in ihrem 50. Jubiläumsjahr – mit Liedern aus 12 Jahrhunderten.**
- 10.06. MusikErlebnisse mit Liedermacher Jürgen Trunczik:**
 Immer wieder schön: Jede Menge Lieblingsstücke von Reinhard Mey, den Beatles und anderen Legenden der Musikgeschichte.
- 17.06. LebensFragen mit Franz-Joseph Euteneuer, Seelen.stylist:**
 “Hier. Heute. Jetzt. Wie become ich mehr Gegenwart ins Gewöhnliche!?”
- 24.06. Unsere Heimat mit Karl-Josef Prüm:**
 Ein informativer, illustrierer, geschichtenreicher und erfrischender Rundgang zu 8 Trierer Brunnen.

Fremdsprachenkurse in Englisch und Französisch auf verschiedenen Niveaus,

Interessierten mit fremdsprachlichen Vorkenntnissen wird unter der Leitung von Diplom-Dolmetscherin Annekatriin Metz die Möglichkeit geboten, in die bereits auf verschiedenen Lernniveaus stattfindenden Englisch- und Französischkurse einzusteigen. Auch Anfängerkurse werden angeboten!

Leitung: Annekatriin Metz
Termine: verschiedene Termine ab 04.05.2026, 1-mal wöchentlich
Personen: max. 9
Ort: Seniorenbüro Trier
Anmeldung: Zwecks Einstufung bitte Kontaktaufnahme mit Frau Metz
Telefon 0651 / 1 76 88

Blick hinter die Kulissen des Stadttheaters Trier - Führung

Die Theaterführung gibt Einblicke hinter die Kulissen des Theaters und die Betriebsabläufe. Verschiedene Berufsgruppen werden vorgestellt und es wird gezeigt, was und wer alles dazu gehört, damit eine Vorstellung gelingt.

Bitte beachten Sie: Die Theaterführung ist nicht barrierefrei und wir werden Treppen steigen. Dauer der Führung: 1 Stunde

- Leitung:** Maria Dumrese/Malte Kühn (Musikdramaturg)
Termin: Donnerstag, 23.04.2026, 14.00 Uhr - 15.00 Uhr
Personen: min. 15 / max. 20
Treffpunkt: Theater Trier, Theaterfoyer
Gebühr: 5,00 € für Mitglieder und Gäste/vor Ort im Theater zu zahlen
Anmeldung: bis spätestens **17.04.2026**

Theater Trier - Rabatt für Senioren mit der Seniorenkarte

Exklusiv für Besitzer der Seniorenkarte bietet das Theater Trier einen Rabatt von 20 % auf alle Veranstaltungen, die sonntags um 16.00 Uhr stattfinden.

- | | |
|-----------------------|--|
| 12. April 2026 | La Divina Commedi - Die göttliche Komödie
Ballett von Roberto Scafati nach Dante Alighieri |
| 26. April 2026 | Ein Volksfeind
Schauspiel von Henrik Ibsen |
| 10. Mai 2026 | Kai zieht in den Krieg und kommt mit Opa zurück
Schauspiel von Zoran Drvenkar |
| 17. Mai 2026 | Königskinder
Oper von Engelbert Humperdinck |
| 31. Mai 2026 | My Fair Lady
Musical von Frederick Loewe |

Sichern Sie sich rechtzeitig Ihre Tickets direkt beim Theater.

Öffnungszeiten Theaterkasse: Mo - Fr 10.00 - 18.00 Uhr / Sa 10.00 - 13.00 Uhr

E-Mail: theaterkasse@trier.de / **Telefon 0651 / 718-1818**

Am Tag der Vorstellung gilt Ihre Eintrittskarte als Busticket und Sie können kostenfrei mit Bussen und Bahnen im gesamten VRT-Gebiet zur Veranstaltung hin- und wieder zurückfahren.

Filmtheater MIMOPLUS - die monatliche Mittwochs-Matinee für die ältere Generation

Das Broadway Filmtheater zeigt einmal im Monat mittwochs um 10.00 Uhr einen ausgewählten Film für Senioren.

Die Auswahl der Filme erfolgte gemeinsam mit **Elisabeth Ruschel** vom Seniorenbüro Trier e. V., die auch die Filme begleitet.

Anschließend besteht die Möglichkeit, bei einem Imbiss ins Gespräch zu kommen.

Vorstellungen im 2. Quartal 2026:

15. April 2026 **Der Lehrer, der uns das Meer versprach**

20. Mai 2026 **Der Salzpfad**

17. Juni 2026 **Bella Roma - Liebe auf Italienisch**

Eintritt 7,00 € / Kaffee & Tee 3,50 € / Suppe mit Brot 7,00 €

Info & Kontakt: Broadway Filmtheater, Paulinstraße 18, 54292 Trier
Telefon 0651 / 14 11 22 für allgemeine Fragen

Ticketkauf im Broadway Filmtheater mittwochs ab 09.30 Uhr

DIGITAL KOMPASS



Anmeldung für nachfolgende Beratungen
unter Telefon 0651 / 7 55 66 oder
anmeldung@seniorenbuero-trier.de

INTERNETLOTSEN BERATEN SIE ZU PC, SMARTPHONE UND TABLET - IM SENIORENBÜRO UND IN DEN STADTTEILEN

Probleme mit dem PC, Tablet oder Smartphone?

Gebühr / Stunde: 10,00 € für Mitglieder / 14,00 € für Gäste

Bitte vereinbaren Sie vorab einen **Termin** unter Telefon **0651 / 7 55 66**.

Unsere ehrenamtlichen Internetlotsen beraten Sie persönlich. Mit Tipps und Tricks für die tägliche Nutzung lernen Sie den Umgang mit PC, Tablet oder Smartphone. Bitte bringen Sie Ihr **bereits eingichtetes Gerät** mit.

Falls Sie noch kein Tablet bzw. Smartphone besitzen, sind Sie ebenfalls willkommen. Sie können vor dem Kauf ausprobieren, wie ein solches Gerät funktioniert.

In Kooperation mit PRO RETINA, Regionalgruppe Trier, bieten wir spezielle Einzelberatungen für sehbeeinträchtigte Menschen an. Ob Sprachsteuerung, Lupe oder größere Zeichen – die Möglichkeiten werden direkt am digitalen Gerät (Android oder Apple) gezeigt.

Ältere Menschen und Technik

Unser Technikexperte **Ralf Thies** berät Sie zu technischen Fragen im Haushalt, insbesondere zu Unterhaltungstechnik wie Fernseher, Radio und digitale Technik. Bei Problemen an Ihren Geräten kommt der Technikexperte auch zu Ihnen nach Hause. Bitte vereinbaren Sie einen Termin über das Seniorenbüro.

Gebühr / Stunde: 10,00 € für Mitglieder / 14,00 € für Gäste

Die Einzelberatungen für PC, Smartphone, iPhone und Tablet finden statt im Seniorenbüro Trier, Kochstr. 1a, 54290 Trier

Montag	10.00 - 12.00 Uhr	Klaus-Dieter Meyer, Gerrit Will (nur PC) Hausbesuche nach Vereinbarung
Dienstag	10.00 - 12.00 Uhr	Gaby Fock (Smartphone/Tablet)
Mittwoch	10.00 - 12.00 Uhr	Nicholas Illgen (nur Apple-Geräte)
Mittwoch	14.30 - 16.30 Uhr	Torben Seeger (Smartphone/Tablet)
Donnerstag	10.00 - 12.00 Uhr	Christoph Raddatz (Smartphone/Tablet)
Freitag	10.00 - 12.00 Uhr	Michael Werhan (Smartphone/Tablet)
Freitag	12.00 - 13.00 Uhr	Michael Werhan (Sehbeeinträchtigte)

Internethilfe im Stadtteil Trier-Heiligkreuz/Pfarrheim

In Kooperation mit der kfd (Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands), Arnulfstr. 3, 54295 Trier

Mittwoch 09.30 Uhr - 12.30 Uhr Gaby Fock
01.04., 15.04., 29.04., 13.05., 27.05., 10.06., 24.06.2026

Bitte vereinbaren Sie einen Termin über das Seniorenbüro.

Internethilfe im Stadtteil Trier-Tarforst

In Kooperation mit dem Sportzentrum FSV Trier-Tarforst, Kohlenstr. 57, 54296 Trier

Probleme mit Smartphone, iPhone, PC, oder Tablet/iPad?

Ursula Prosch beantwortet Ihre Fragen zu Einstellungen, Apps, WhatsApp, Passwörtern und vielem mehr.

Auskunft und Anmeldung unter Tel.: 0177 /46 18 018 oder per E-Mail unter uw.prosch@t-online.de.

NEU Internethilfe im Stadtteil Trier-Pfalzel und Trier-Ehrang

Probleme mit Smartphone, iPhone, PC, oder Tablet/iPad?

Karl Jostock beantwortet Ihre Fragen zu Einstellungen, Apps, WhatsApp, Passwörtern und vielem mehr.

Auskunft und Anmeldung unter Tel.: 0171 / 78 04 733 oder per E-Mail unter jostock@t-online.de

Handy- und Internethilfe im Stadtteil Trier-Zewen/Pfarrheim

In Kooperation mit der Kath. Kirchengemeinde Zewen

Probleme mit Smartphone, Tablet, PC oder Drucker? Brauchen Sie Hilfe? Unsere Internetlotsen bieten Einzelberatungen gegen Gebühr nach individueller Terminvereinbarung an. Kontakt: **Klaus Eggink**, Tel. 0651/99 89 29 69, Email: internetlotse.zewen@email.de

Internetcafé für Senioren im Stadtteil Trier-Zewen

In Kooperation mit der Kath. Kirchengemeinde Zewen

Das Internetcafé im Stadtteil Zewen besteht seit zwei Jahren. Die Initiative fördert die digitale Teilhabe älterer Menschen vor Ort. Kommen Sie vorbei. In unserem Internetcafé erwarten Sie Kaffee und viel Informatives in lockerer Runde.

Thema: Arzttermine schnell buchen über die App Doctolib
Termin: Donnerstag, 16. April 2026, 10.00 - 11.30 Uhr
Referent: Michael Werhan

Thema: Bezahlen mit dem Handy
Termin: Donnerstag, 21. Mai 2026, 10.00 - 11.30 Uhr
Referent: Michael Werhan

Thema: Online Banking der Sparkasse – So geht´s
Termin: Donnerstag, 25. Juni 2026, 10.00 - 11.30 Uhr
Referent: Michael Werhan

Ort: Pfarrhaus Zewen, Lindscheidstr. 20, Eingang Pfarrbüro
Gebühr: Kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste; um eine Spende für Getränke wird gebeten

Auskunft und Anmeldung bei Maria Dumrese unter Tel.: 0651 / 89 409 oder maria.dumrese@seniorenbuero-trier.de

Internethilfe für bewegungseingeschränkte Senioren

Sie brauchen Hilfe mit Ihrem Smartphone/iPhone oder Tablet/iPad, sind aber mobil eingeschränkt/gehbehindert? Auch hier bietet das Seniorenbüro Ihnen Hilfe an. Unsere Internetlotsin **Verena Franzen** kommt zu Ihnen **freitags und samstags nach Hause**.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin über das Seniorenbüro.

DIGITAL-KURSE im SENIORENBÜRO

Internetcafé für Senioren im Seniorenbüro

Was mache ich, wenn ich mit meinem neuen Smartphone nicht klarkomme? Kommen Sie zu uns, wir helfen Ihnen! Wir laden Sie zu einem Internet-Café-Treffen bei einer Tasse Kaffee in gemütlicher Runde ein. Mit Unterstützung unserer Internetlotsen werden Sie gemeinsam vor und mit Smartphone oder Tablet Ihre Fragen und Probleme miteinander diskutieren und nach Lösungen suchen.

Leitung: Gaby Fock, Klaus-D. Meyer, Christoph Raddatz, Marie Schulz
Termine: Freitag, 24.04., 29.05., 26.06.2026, jeweils 15.00 - 16.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Vortrag: KI mit ChatGPT - wie funktioniert das?

Mit zunehmender Digitalisierung gewinnt der Einsatz von KI-gestützten Tools wie ChatGPT, Gemini, CoPilot und Perplexity immer mehr an Bedeutung. Sie möchten mehr darüber erfahren? Wie kann man ChatGPT nutzen und wie müssen Eingaben formuliert werden? Was genau ist ein Prompt? Was ist ein Chatbot? Die Grundlagen der genannten KI-gestützten Tools werden vermittelt, um Ihnen den Einstieg in die Welt der künstlichen Intelligenz zu erleichtern und evtl. Ihren Alltag damit zu bereichern. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich - nur Neugier und die Bereitschaft, Neues zu lernen. Der Dozent zeigt praktische Beispiele für den Alltag.

Leitung: Werner Hardt
Termin: Donnerstag, 23.04.2026, 13.30 Uhr - 15.45 Uhr
3 Schulstunden à 45 Minuten
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: 21,00 € für Mitglieder / 27,00 € für Gäste
Anmeldung: bis spätestens 15.04.2026

Vortrag: Passwörter – der Schlüssel zur digitalen Welt

Tipps und Hilfsmittel zum besseren und sicheren Umgang mit Passwörtern

Die meisten Menschen haben so viele Passwörter, dass ein „Das Passwort merke ich mir“ nicht mehr ausreicht. In Zeiten der sog. „Zwei-Faktor-Authentifizierung“ ist es daher wichtig, sorgfältig mit diesen „digitalen Schlüsseln“ umzugehen. Auch bei der Wahl der Passwörter muss einiges beachtet werden.

Kursinhalte:

- Was ist ein sicheres Passwort?
- Passwörter automatisch für die nächste Nutzung speichern?
- Aufbewahren von Passwörtern
- Geeignete Apps/Programme zur Passwortverwaltung

Leitung: Werner Hardt

Termin: Donnerstag, 07.05.2026, 13.30 Uhr - 15.00 Uhr
2 Schulstunden à 45 Minuten

Ort: Seniorenbüro Trier

Gebühr: 14,00 € für Mitglieder / 18,00 € für Gäste

Anmeldung: bis spätestens 23.04.2026

Fotospaziergang: Fotografieren mit dem Handy leichtgemacht

Fotografieren mit dem Handy: Früher ein No-Go, inzwischen alltäglich und mit tollen Ergebnissen möglich. Die beste Kamera ist die, die wir immer bei uns haben. Aber, wir müssen sie beherrschen!

Nach einer Einführung im Seniorenbüro (ca. 45 Minuten) machen wir uns in der Stadt und im Palastgarten auf Motivsuche nach Blumen, Landschaften, Gebäuden und vielem mehr.

Kursinhalte:

- Was muss beachtet werden, um die besten Bilder zu erzielen?
- Welche Funktionen machen wann Sinn?

Leitung: Werner Hardt

Termin: Donnerstag, 11.06.2026, 13.30 - 15.45 Uhr
3 Schulstunden à 45 Minuten

Ort: Seniorenbüro Trier

Gebühr: 21,00 € für Mitglieder / 27,00 € für Gäste

Anmeldung: bis spätestens 28.05.2026

DIGITAL-KURSE IM BÜRGERHAUS TRIER-NORD

Die Kurse finden in kleiner Runde im Bürgerhaus Trier-Nord, Medienwerkstatt, 1. Stock, Eingang Franz-Georg-Straße 36, 54292 Trier, statt.

Treffpunkt: 10 Minuten vor Kursbeginn an der Treppe Eingang Café Kollmanns. Die Teilnehmer werden dort abgeholt.

Bezahlen mit dem Handy an der Kasse oder im Bus etc.

In diesem Kurs erläutern wir die grundsätzlichen Methoden des digitalen Bezahls mit dem Smartphone. Ob Sie im Bus eine Fahrkarte oder in der Stadt ein Parkticket kaufen möchten, wir zeigen Ihnen, wie es funktioniert. Bitte bringen Sie Ihr eingerichtetes Smartphone mit.

Wichtig: Das Smartphone muss das Betriebssystem Android haben (nicht Apple IOS oder Seniorenhandys).

Leitung: Michael Werhan
Termin: Montag, 27.04.2026, 09.30 Uhr - 12.00 Uhr
3 Schulstunden à 45 Minuten
Ort: Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 36, 54292 Trier
Gebühr: 21,00 € für Mitglieder / 27,00 € für Gäste
Anmeldung: bis spätestens 16.04.2026

Online Banking am Beispiel der Sparkasse

Wie funktioniert eigentlich Online Banking? In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie bequem mit Ihrem PC, Laptop und Handy Online-Banking machen können. Wir benutzen hierzu die PC's im Bürgerhaus Trier-Nord.

Leitung: Michael Werhan
Termin: Montag, 04.05.2026, 09.30 Uhr - 11.00 Uhr
2 Schulstunden à 45 Minuten
Ort: Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 36, 54292 Trier
Gebühr: 14,00 € für Mitglieder / 18,00 € für Gäste
Anmeldung: bis spätestens 23.04.2026

Windows 11: Das neue Betriebssystem für meinen PC kennenlernen

In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, welche Unterschiede es im Vergleich zu Windows 10 gibt.

Wir schauen uns an den im Bürgerhaus Trier-Nord vorhandenen PC's an, wie die grundsätzliche Bedienung mit dem neuen Betriebssystem Windows 11 leicht zu handhaben ist.

Leitung: Michael Werhan
Termin: Montag, 22.06.2026, 09.30 Uhr - 11.00 Uhr
2 Schulstunden à 45 Minuten
Ort: Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 36, 54292 Trier
Gebühr: 14,00 € für Mitglieder / 18,00 € für Gäste
Anmeldung: bis spätestens 11.06.2026

Fit fürs Online-Banking: Schulung der Volksbank „Online Banking und Betrug erkennen und vermeiden“

In dieser Schulung werden praxisnahe Informationen rund um sicheres Online-Banking vermittelt.

Ziel ist es, insbesondere älteren Menschen mehr Sicherheit im Umgang mit digitalen Bankgeschäften zu geben – vom Login über Überweisungen bis hin zur Erkennung von Betrugsversuchen.

Die Schulung richtet sich speziell an Seniorinnen und Senioren, die ihre digitalen Kenntnisse erweitern oder auffrischen möchten. Angesichts der stetig steigenden Anzahl von Betrugsfällen ist es uns ein großes Anliegen, aufzuklären und Hilfestellung zu bieten.

Leitung: Hildegard Premm / Julia Michels, Volksbank Trier Eifel eG
Termin: Montag, 27.04.2026, 17.00 - 19.00 Uhr
Ort: Volksbank Trier Eifel eG, Herzogenbuscher Straße 16-18, 54292 Trier
Gebühr: kostenfrei für Mitglieder und Gäste
Anmeldung: bis spätestens 23.04.2026

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Anmeldung unter **Tel.: 0651/75566** oder **anmeldung@seniorenbuero-trier.de**

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Diplom-Pädagogin Barbara Gies bietet leichte und anregende Übungen an, um Einschränkungen der Hirnleistung vorzubeugen und geistige, seelische und körperliche Kräfte zu mobilisieren. Dabei trainieren Sie stressfrei Ihr Lang- und Kurzzeit-Gedächtnis im sozialen Miteinander.

- Leitung:** **Dipl.-Päd. Barbara Gies**
Termin: ab 14.04.2026, jeweils dienstags, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Kursgebühr: 82,00 € für Mitglieder / 92,00 € für Gäste
inkl. Materialkosten
Anmeldung: **fester Kurs pro Quartal; aktuell nur Warteliste**

Gesprächskreis für pflegende Angehörige - zu Hause und im Heim

Pflegebedürftigkeit hat oft einschneidende Veränderungen für viele Beteiligte zur Folge. Die Suche nach Lösungen und Entlastung beginnt im zugewandten Gespräch, im Austausch zwischen Angehörigen und Fachleuten und erfahrenen Angehörigen und jenen, die in ihre jeweils besondere Situation noch hineinwachsen. Dazu lädt dieser angeleitete Gesprächskreis ein.

- Leitung:** **Stefan Becker** (Kommunikationstrainer, Trauerbegleiter, Musiktherapeut, pflegender Angehöriger)
Termine: Montag, 13.04.2026 und Montag, 01.06.2026
18.00 Uhr - 19.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste
Anmeldung: **bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Termin**

Beratung SkF / SKM über die Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Haben Sie Fragen zu Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung? Es beraten Sie die Kooperationspartner des Seniorenbüros: Der Sozialdienst katholischer Frauen Trier e. V. (SkF) und der Katholische Verein für Soziale Dienste Trier e. V. (SKM).

Leitung: Günter Crames (SKM)
Termin: Donnerstag, 30.04.2026 / 25.06.2026, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Leitung: Caroline Klasen (SkF)
Termin: Donnerstag, 28.05.2026, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste
Anmeldung: bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Termin

Neues Angebot ab 2026 im Rahmen der Beratung

Beglaubigung von Vorsorgevollmachten

Ab 2026 besteht zweimal im Jahr die Möglichkeit, im Rahmen der Beratung zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht, durch die beiden Betreuungsvereine SkF und SKM Vorsorgevollmachten im Seniorenbüro beglaubigen zu lassen.

An diesem Termin ist die Betreuungsbehörde im Seniorenbüro vor Ort, um Beglaubigen vorzunehmen.

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich!

Leitung: Christof Böß
Termin: Donnerstag, 30.04.2026, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste
Anmeldung: bis spätestens 22.04.2026

Sollte dieser Termin belegt sein und Sie nicht ein halbes Jahr warten möchten, können alternativ Termine bei der Stadtverwaltung Trier, Jugendamt als Betreuungsbehörde - Außenstelle Eurenener Straße 48 a, Gebäude 4 - vereinbart werden.

Terminanfragen richten Sie bitte ausschließlich an die E-Mail-Adresse: betreuungsbehoerde@trier.de

Aus organisatorischen Gründen sind Beglaubigungen ohne vorherige Terminvereinbarung leider nicht möglich.

Wassertreten am Tretbecken Igel

Wir treffen uns am Wassertretbecken in Igel, um uns mit dem Element Wasser und dessen mannigfaltigen Wirkungen vertraut zu machen.

Kaltes Wasser wirkt erfrischend auf Körper und Seele. Es trainiert die Gefäße, reguliert den Blutumlauf, löst Stauungen, wirkt ableitend und härtet ab. Dies wird im Einzelnen erklärt.

Außer dem Wassertreten gibt es noch viele Anwendungen, die am Becken oder Zuhause durchgeführt werden können.

Sigrid Ertl, Vorsitzende des Kneipp Verein Trier, zeigt Ihnen, wie man mit Gießkanne, kleinen Behältern oder feuchten Umschlägen positiv auf den Körper einwirken kann.

Nach der Aktion besteht die Möglichkeit zu einem gemütlichen Beisammensein in der nahegelegenen Campingschänke.

Leitung: Sigrid Ertl, Kneipp Verein Trier
Termin: Sonntag, 14.06.2026, 14.00 Uhr - 15.30 Uhr
Ort: Wassertretbecken Igel am Moselufer, Parkplätze am Ufer
Gebühr: 10,00 für Mitglieder / 14,00 EUR für Gäste
Anmeldung: bis spätestens **03.06.2026**

Sprechstunde Pflege

Thema: Prävention im Alter

Leitung: Laura Jakobs, Pflegestützpunkt Nordwest
Termin: Donnerstag, 18.06.2026, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste
Anmeldung: bis spätestens eine Woche vor dem Termin

KULINARIK UND KULTUR

Anmeldung unter Tel.: 0651/75566 oder anmeldung@seniorenbuero-trier.de

Sonntags-Café im Haus Franziskus



Foto: Public Domain Pictures

Das Sonntags-Café bietet eine gemütliche Gelegenheit, sich mit Freunden zu verabreden.

Es werden Kuchen sowie warme und kalte Getränke angeboten.

- Leitung:** Ute Menz
Termin: Sonntag, 19.04.2026 / 17.05.2026 / 07.06.2026
15.00 Uhr - 17.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier, Haus Franziskus
Gebühr: 4,00 € für Mitglieder / 5,00 € für Gäste
Anmeldung: **unbedingt erforderlich bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Café, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist!**

Mittwochscafé für Seniorinnen und Senioren im Stadtteil Mariahof

in Zusammenarbeit mit der Gemeinwesenarbeit Mariahof, Caritasverband Trier e. V.

An jedem letzten Mittwoch im Monat laden wir Sie zu einem geselligen Miteinander zu verschiedenen Themen bei Kaffee und Kuchen ein.

- Termin:** Mittwoch, 29.04.2026, 15.00 - 17.00 Uhr
Fotografieren mit dem Handy mit Wolfgang Breil
- Termin:** Mittwoch, 27.05.2026, 15.00 - 17.00 Uhr
Ludwig Limburg erklärt Ihnen die Symbole Ihres Smartphones
- Termin:** Mittwoch, 24.06.2026, 15.00 - 17.00 Uhr
Gemütliches Zusammensein bei Kaffee und Kuchen
- Ort:** Stadtteiltreff Mariahof, Am Mariahof 27 d, 54296 Trier
Gebühr: **kostenfreie Teilnahme, eine Anmeldung ist nicht erforderlich**

SPIELE UND FREIZEIT

Anmeldung unter **Tel.: 0651/75566** oder **anmeldung@seniorenbuero-trier.de**

Canasta-Treff

Neue Mitspieler sind herzlich willkommen!

Leitung: **Barbara Müller**

Termine: Dienstag, 21.04.2026
Dienstag, 05.05. und 19.05.2026
Dienstag, 02.06. und 16.06.2026
13.30 Uhr - 15.30 Uhr

Ort: Seniorenbüro Trier

Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Anmeldung: **bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Canasta-Treff**

Spiele-Nachmittag

Offenes Treffen zu Karten-, Brett- und Würfelspielen

Leitung: **Karin Fey**

Termin: Dienstag, 14.04. und 28.04.2026
Dienstag, 12.05. und 26.05.2026
Dienstag, 09.06. und 23.06.2026
13.30 Uhr - 15.30 Uhr

Ort: Seniorenbüro Trier

Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Anmeldung: **bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Spiele-Termin**

SPORT UND BEWEGUNG

Anmeldung unter **Tel.: 0651/75566** oder **anmeldung@seniorenbuero-trier.de**

Wanderungen

Für alle Wanderungen gilt:

Die Strecken haben in der Regel einen Zeitumfang von 2,0 Stunden - 2,5 Stunden und eine Länge zwischen 4,0 km und 8,0 km. Bitte denken Sie daran, sich ein Getränk mitzubringen. Einkehr und etwaige Busfahrten sind selbst zu zahlen. Festes Schuhwerk ist bei allen Wanderungen empfehlenswert.

Witterungsbedingt können die Wanderungen auf einen anderen Termin verschoben werden oder ausfallen. Angemeldete Teilnehmer werden rechtzeitig informiert.

Wanderung durch das Ruwertal

(ca. 5 km / 80 m bergauf)

Wir starten auf dem Parkplatz Freibad Mertesdorf und folgen dem Ruwer-Riesling-Erlebnisweg. Durch die Weinberge mit Blick auf das Ruwertal erreichen wir Kasel. Dort besuchen wir die Kirche St. Nikolaus mit dem berühmten Tabernakelaltar aus dem 18. Jahrhundert.

Auf dem Rückweg entlang der Ruwer kehren wir ein in die Gaststätte „Karlsmühle“, deren Anfang bis in die Römerzeit zurückreicht.

Es wird eine Mitfahrgelegenheit ab dem Parkplatz Gartencenter Lambert, Franz-Georg-Str., angeboten. Abfahrtszeit dort um 13.30 Uhr. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob eine Mitfahrgelegenheit benötigt wird.

- Leitung:** Inge Preiß-Klöcker
Termin: Donnerstag, 09. April 2026, 14.00 Uhr
Treffpunkt: Mertesdorf, Parkplatz Freibad, Ortseingang links
Buslinie 22 der Moselbahn: von Trier Hauptbahnhof bis Haltestelle Mertesdorf Grünhaus
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste
Anmeldung: **Anmeldung ist erforderlich**

Mai-Wanderung zum Aussichtspunkt Meulenwald mit Besuch der Marienkapelle

(ca. 5 km / 120 m bergauf)

Vom Treffpunkt Heilbrunnen geht es aufwärts durch den Meulenwald zum Aussichtspunkt „Meulenwald-Moseltalblick“. Wir genießen den herrlichen Blick über Schweich ins Moseltal. Weiter geht es hinab durch das Tal des Merzbaches zur Marienkapelle und zum Heilbrunnen.

Nach der Wanderung kehren wir in ein Café in Schweich ein.

Es wird eine Mitfahrgelegenheit ab dem Parkplatz Gartencenter Lambert, Franz-Georg-Str., angeboten. Abfahrtszeit dort um 13.30 Uhr.
Bitte bei der Anmeldung angeben, ob eine Mitfahrgelegenheit benötigt wird.

- Leitung:** Inge Preiß-Klöcker
- Termin:** Donnerstag 07. Mai 2026, 14.00 Uhr
- Treffpunkt:** Parkplatz am Heilbrunnen Schweich
- von der L 47 aus Quint kommend links abbiegen
Richtung Heilbrunnen
- von Schweich Bahnhof kommend die L 47 überqueren
Richtung Heilbrunnen
Parkplatz auf der linken Seite (400 m)
- Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste
- Anmeldung:** **Anmeldung ist erforderlich**

Wanderung von Longuich / Römische Villa zum Sauerbrunnen

(ca. 7,5 km /140 m bergauf)

Wir starten an der Bushaltestelle Longuich Alter Bahnhof.

Unsere erste Etappe ist die Römische Villa. Von dort geht es durch Wald und Weinberge hinauf zur Quelle des Kirscher Baches. Diese Quelle wird wegen des hohen Gehaltes an Kohlensäure auch Sauerbrunnen genannt.

Der Rückweg führt uns dann vorbei an der alten Burg zu Michaela's Café.

Es wird eine Mitfahrgelegenheit ab dem Parkplatz Gartencenter Lambert, Franz-Georg-Str., angeboten. Abfahrtszeit dort um 13.30 Uhr.

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob eine Mitfahrgelegenheit benötigt wird.

Leitung: Inge Preiß-Klöcker

Termin: Donnerstag 11. Juni, 2026, 14.00 Uhr

Treffpunkt: Bushaltestelle Longuich Alter Bahnhof,
neben der Busgarage für die Moselbahnbusse.
Autobahn A 602, Abfahrt Fell/Longuich, am Ende erste Straße
links abbiegen, Richtung Longuich, danach erste Straße rechts
in die Weinstraße. Parkplatz bei der Bushaltestelle auf der
rechten Seite (170 m)

Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Anmeldung: **Anmeldung ist erforderlich**

Spaziergang mit Gymnastikstopp



Foto: Nadine Heck

In Kooperation mit dem Haus der Gesundheit begleitet Nadine Heck unsere Gruppe.

Bitte festes Schuhwerk und bequeme Kleidung tragen. Bei starkem Regen und Sturm findet der Spaziergang nicht statt.

Leitung: Nadine Heck

Termin: ab 09.04.2026, jeweils donnerstags, 14.00 Uhr - ca. 15.00 Uhr

Ort: Treffpunkt 14.00 Uhr, Seniorenbüro Trier

Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Anmeldung: **Anmeldung ist erforderlich**

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Die Muskelentspannung nach Jacobson ist eine einfache und effektive Entspannungstechnik, bei der man gezielt Muskelgruppen nacheinander an- und entspannt. Die dabei entstehenden körperlichen Veränderungen werden achtsam wahrgenommen und so die Körperwahrnehmung geschult.

Bei regelmäßiger Anwendung können sich körperliche Verspannungen reduzieren und die Stressbewältigung im Alltag durch mehr innere Ruhe und Gelassenheit verbessern. Die schnell erlernbaren Übungen werden im Sitzen durchgeführt.

Bitte kommen Sie in legerer Kleidung und bequemen, geschlossenen Schuhen. Alternativ sind auch rutschfeste, warme Socken möglich.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt (max. 8), daher ist eine Anmeldung zwingend erforderlich!

Leitung: Bettina Weiler, Physiotherapeutin / Entspannungspädagogin
Termin: Freitag, 24.04.2026, 14.30 Uhr - 16.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: 12,00 € für Mitglieder / 15,00 € für Gäste
Anmeldung: und Bezahlung bis spätestens 15.04.2026

Sitzgymnastik 60 Plus

In Kooperation mit dem Haus der Gesundheit bieten wir jeden 2. und 4. Montag im Monat den Kurs „Sitzgymnastik 60 Plus“ an. Hierbei werden im Sitzen durch verschiedene Übungen Muskeln und Gelenke gestärkt. Bitte kommen Sie in legerer Kleidung und in bequemen, geschlossenen Schuhen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt (max. 7), daher ist eine Anmeldung zwingend erforderlich!

Leitung: Ulrike Leipprand, Fachlehrerin für Sport / DOSB-Mitglied
B-lizenziert für Gesundheitssport
Termine: Montag, 13.04. und 27.04.2026
Montag, 11.05.2026
Montag, 08.06. und 22.06.2026
Kurs 1: 10.00 Uhr - 11.00 Uhr
Kurs 2: 11.00 Uhr - 12.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste
Anmeldung: bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Termin

IMPRESSUM

KONZEPTION · GESTALTUNG · REDAKTION

Maria Dumrese · Andrea Elsen · Gertrud Hoos
Helga Lintz-Brunko · Susanne Rassau · Carola Schmitt

Logos: Maria Dumrese

HERAUSGEBER

Seniorenbüro Trier e. V. im Kutscherhaus
und „Haus Franziskus“

Kochstraße 1 a, 54290 Trier

Telefon 06 51 / 7 55 66

kontakt@seniorenbuero-trier.de

www.seniorenbuero-trier.de

DRUCK

Druckerei Ensich

Paulinstraße 84, 54292 Trier