



seniorenbüro:TRIER

und Standort:



VERANSTALTUNGEN 2026

Juli

August

September

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

IN EIGENER SACHE

Seniorenvertrauenspersonen gesucht

Für die Stadtteile

- **Trier-Pfalzel (ab sofort)**
- **Trier-Ehrang (ab 01.01.2027)**

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 Juli – September	4 - 9
Allgemeine Informationen	10
Bildung und Kultur	11 - 14
Digital Kompass	15 - 21
Gesundheit und Prävention	22 - 24
Kulinarik und Kultur	25
Spiele und Freizeit	26 - 27
Sport und Bewegung	28 - 30
Vorschau	31

Veranstaltungen Juli 2026		
1	Mi	
2	Do	14.00 Wanderung Pellingen
3	Fr	
4	Sa	
5	So	15.00 Sonntagscafé
6	Mo	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch 18.00 Gesprächskreis pflegende Angehörige
7	Di	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
8	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch
9	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
10	Fr	12.45 Sprachkurs Englisch
11	Sa	10.00 Broadway Filmtheater Das Seniorenbüro macht Ferien Während dieser Zeit ist eine Anmeldung zu allen Veranstaltungen nur per E-Mail möglich!
12	So	
13	Mo	
14	Di	
15	Mi	
16	Do	
17	Fr	
18	Sa	
19	So	
20	Mo	
21	Di	
22	Mi	
23	Do	
24	Fr	
25	Sa	
26	So	
27	Mo	
28	Di	
29	Mi	
30	Do	
31	Fr	

Digital Kompass Juli 2026

1	Mi	10.00 Einzelberatung Apple	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
2	Do	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
3	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen	
4	Sa		
5	So		
6	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
7	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
8	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz) 10.00 Einzelberatung Apple 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
9	Do	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet	
10	Fr		
11	Sa	Das Seniorenbüro macht Ferien Während dieser Zeit ist eine Anmeldung zu allen Veranstaltungen nur per E-Mail möglich!	
12	So		
13	Mo		
14	Di		
15	Mi		
16	Do		
17	Fr		
18	Sa		
19	So		
20	Mo		
21	Di		
22	Mi		
23	Do		
24	Fr		
25	Sa		
26	So		
27	Mo		
28	Di		
29	Mi		
30	Do		
31	Fr		

Veranstaltungen August 2026

1	Sa		
2	So		
3	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
4	Di		13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
5	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	
6	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
7	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch
8	Sa		
9	So	15.00 Sonntagscafé	
10	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+	
11	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag
12	Mi	10.00 Broadway Filmtheater	
13	Do		14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
14	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch
15	Sa		
16	So	14.00 Kräuterwisch und Frauendreißiger	
17	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch 18.00 Gesprächskreis pflegende Angehörige
18	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
19	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell
20	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
21	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch
22	Sa		
23	So	14.00 Wassertreten am Wassertretbecken Igel	
24	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
25	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
26	Mi	11.45 Schifffahrt nach Saarburg	15.00 Kultur-Karussell
27	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
28	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch
29	Sa		
30	So		
31	Mo		

Digital Kompass August 2026

1	Sa	
2	So	
3	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
4	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
5	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz) 10.00 Einzelberatung Apple 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
6	Do	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
7	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
8	Sa	
9	So	
10	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
11	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
12	Mi	10.00 Einzelberatung Apple 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
13	Do	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
14	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
15	Sa	
16	So	
17	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
18	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
19	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz) 10.00 Einzelberatung Apple 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
20	Do	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
21	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
22	Sa	
23	So	
24	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
25	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
26	Mi	10.00 Einzelberatung Apple 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
27	Do	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
28	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 15.00 Internetcafé 12.00 Einzelberatung f. Sehbeeinträchtigte
29	Sa	
30	So	
31	Mo	09.30 Wie organisiere ich meine Daten auf dem PC? (Bürgerhaus TR-Nord) 10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop

Veranstaltungen September 2026

1	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff
2	Mi		15.00 Kultur-Karussell
3	Do		14.00 Das Zukunftsquiz 14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
4	Fr		
5	Sa		
6	So		
7	Mo		
8	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag
9	Mi	10.00 Broadway Filmtheater	15.00 Kultur-Karussell
10	Do		14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Wanderung Sirzenicher Wasserfall
11	Fr		14.00 Führung 40 Jahre Weltkulturerbe
12	Sa		
13	So	15.00 Sonntagscafé	
14	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+	
15	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff
16	Mi		15.00 Kultur-Karussell
17	Do		14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Sprechstunde Pflege
18	Fr		
19	Sa		
20	So		
21	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
22	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
23	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell
24	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Beratung SKM
25	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch
26	Sa		
27	So		
28	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch 18.00 Gesprächskreis pflegende Angehörige
29	Di	10.00 Gedächtnistraining	16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
30	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Mittwochscafé (TR-Mariahof)

Digital Kompass September 2026

1	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
2	Mi	09.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz)	
		10.00	Einzelberatung Apple	
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
3	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
4	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	12.00 Einzelberatung für Sehbeeinträchtigte
				15.30 Fotospaziergang
5	Sa			
6	So			
7	Mo	09.30	Wie bezahle ich im Bus nach Luxemburg (Bürgerhaus TR-Nord)	
		10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
8	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
9	Mi	10.00	Einzelberatung Apple	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
10	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
11	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	12.00 Einzelberatung für Sehbeeinträchtigte
12	Sa			
13	So			
14	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
15	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
16	Mi	09.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz)	
		10.00	Einzelberatung Apple	
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
17	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
		10.00	Internetcafé (TR-Zewen)	
18	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	15.30 Hilfe, das Internet! Sind meine Daten
		12.00	Einzelberatung für Sehbeeinträchtigte	eigentlich sicher?
19	Sa			
20	So			
21	Mo	09.30	Arzttermine mit dem Handy und PC buchen (Bürgerhaus TR-Nord)	
		10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
22	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
23	Mi	10.00	Einzelberatung Apple	14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
24	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
25	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	15.00 Internetcafé
		12.00	Einzelberatung für Sehbeeinträchtigte	
26	Sa			
27	So			
28	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop	
29	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet	
30	Mi	09.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz)	
		10.00	Einzelberatung Apple	
		14.30	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 bis 12.08.2026 unter **Tel.: 0651/75566** oder
anmeldung@seniorenbuero-trier.de

Schiffahrt nach Saarburg

Erleben Sie eine entspannte und zugleich abwechslungsreiche Halbtagesfahrt auf dem Wasser! Unsere Reise beginnt um 12.00 Uhr am Zurlaubener Ufer, wo wir gemeinsam an Bord gehen und die malerische Flusslandschaft in gemütlicher Atmosphäre an uns vorbeiziehen lassen. Lehnen Sie sich zurück, genießen Sie die frische Luft und lassen Sie den Alltag für einige Stunden hinter sich.

Während der Fahrt eröffnet sich Ihnen ein wunderschönes Panorama aus sanften Weinbergen, idyllischen Ortschaften und grüner Natur, eine perfekte Gelegenheit zum Entspannen und Genießen. Ein besonderes Highlight dieser Reise ist die spannende Schleusendurchfahrt, bei der Sie hautnah miterleben können, wie das Schiff sicher auf unterschiedliche Wasserstände angepasst wird. Ein faszinierender Einblick in die Technik der Binnenschiffahrt.

Im romantischen Städtchen Saarburg angekommen steigen Sie an der Schiffsanlegestelle um in die historische Saartalbahn und erleben bei einer ca. halbstündigen Stadtrundfahrt die Sehenswürdigkeiten der Stadt. Im Anschluss bleibt genügend Zeit um auf eigene Faust die charmante Altstadt mit ihren verwinkelten Gassen zu erkunden, den Wasserfall zu bestaunen oder in eines der zahlreichen Cafés einzukehren. Der historische Stadtkern mit seinem einzigartigen Flair lädt zum Bummeln und Verweilen ein.

Um 15.45 Uhr treffen wir uns wieder an der Schiffsanlegestelle, wo unser Schiff pünktlich um 16.00 Uhr ablegen wird und auf gleicher Route zurück nach Trier fährt. Mit der Ankunft in Zurlauben gegen 18.00 Uhr endet unser Ausflug.

Leitung: **Marion Lange / Susanne Rassau**

Termin: Mittwoch, 26.08.2026

Personen: min. 30 / max. 45

Treffpunkt: 11.45 Uhr Zurlauben, Schiffsanleger Kolb

Gebühr: 34,00 € für Mitglieder / 38,00 € für Gäste
inkl. Schiff- und Stadtrundfahrt

Bezahlung: **sofort nach Anmeldung! (siehe Seite 12)**

Führung: 40 Jahre UNESCO Weltkulturerbe – In den Straßen und Gassen der Altstadt



Foto: E. Thömmes

Wie keine andere Stadt spiegeln die Straßennamen in Trier deren Geschichte besonders akzentuiert wieder. Es sind nicht die Hauptstraßen, mit denen ich Ihr Interesse wecken möchte. Es sind vielmehr die verschwiegene Gässchen und romantische Plätze, die Sie auf dieser Tour kennen lernen. Deren Charme und deren historischen Hintergründe werden Sie erleben und sich wundern, welche stillen Winkel und Kleinode sich in Trier hinter der Hauptkulisse verbergen.



Foto: E. Thömmes

Wussten Sie zum Beispiel, was sich in der Rindertanzstraße abgespielt hat oder wer am Breitenstein seinen Krämerladen hatte oder wo sich die Gasse „Am Zündel“ befindet? Es wird spannend, und ich freue mich, Sie auf dieser Tour zu begleiten. Natürlich werden wir an geeigneten Plätzen ein Gläschen Wein oder Sekt verkosten.

Leitung:	Ewald Thömmes
Termin:	Freitag, 11.09.2026, 14.00 Uhr
Personen:	min. 10 / max. 25
Treffpunkt:	Seniorenbüro Trier
Gebühr:	12,00 € für Mitglieder / 15,00 € für Gäste inkl. 1 Glas Sekt und ein Glas Wein 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.

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

“Ist Erwachsen- und Älterwerden das langsame Verlieren des Sommers?”

26.08. Heiteres mit Karin Otto:

Anekdoten, Gedichte, Geschichten sowie Zeichnungen und Bilder.
Gerne eigene Lieblingsstücke mitbringen.

02.09. StaunensWertes mit Karl-Josef Prüm:

“TRIERische BilderRätsel” Teil II – kuriose Fotoperspektiven von Gebäuden, Denkmälern, Brunnen u. a. m.

09.09. LebensFragen mit Franz-Joseph Euteneuer:

“Ist der Kontrast nach dem Sommer nur ein Jahreszeitenwechsel – oder ein Spiegel unseres Inneren?”

16.09. MusikErlebnisse mit den legendären “DIE HEIDWEILERS”

Volkslied-Sänger und Mittelalter-Spielleute in traditionellen Gewändern, mit ihrem Programm: Strom der Zeit – Lieder durch 12 Jahrhunderte.

23.09. ReiseBericht mit Wolfgang Redwanz:

“Unterwegs am Bodensee, dem “Schwäbischen Meer”- die vielfältig kontrastiven und charmanten Gesichter der Region”

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 06.07.2026, 1-mal wöchentlich
Personen: max. 9
Ort: Seniorenbüro Trier
Anmeldung: Zwecks Einstufung bitte Kontaktaufnahme mit Frau Metz
Telefon 0651 / 1 76 88

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 3. Quartal 2026:

15. Juli 2026	Die progressiven Nostalgiker
12. August 2026	Ein ganzer Halber Bruder
09. September 2026	Rental Family

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



Digital einfach erklärt

Wie gelingt Einfache Sprache in der digitalen Welt – verständlich, alltagsnah und inklusiv? Mit dieser zentralen Frage startet der Digital-Kompass in seine neue Projektphase.

**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 eingerichtetes Gerät** mit.

Falls Sie noch kein Tablet bzw. Smartphone besitzen, sind Sie ebenfalls willkommen.

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.

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 (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)

Ältere Menschen und Technik

Unser Technikexperte **Ralf Thieß** 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.



Internethilfe für bewegungseingeschränkte Senioren

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

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
08.07., 05.08., 19.08., 02.09., 16.09., 30.09.2026

Bitte vereinbaren Sie einen Termin über das Seniorenbüro.

NEUER Standort - Internethilfe im Stadtteil Trier-Tarforst

In Kooperation mit der Evangelischen Studentinnen und Studentengemeinde

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

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

Ort: Im Treff 19, 1. Stock, 54296 Trier

Auskunft und Anmeldung:

Tel.: 0177 /46 18 018 oder E-Mail an uw.prosch@t-online.de.

NEU Internethilfe in den Stadtteilen Trier-Pfalzel, Trier-Ehrang, Trier-Biewer

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

Karl Jostock für Pfalzel und Ehrang sowie **Wolfgang Nerling für Biewer und Ehrang** beantworten Ihre Fragen zu Einstellungen, Apps, WhatsApp, Passwörtern und vielem mehr.

Auskunft und Anmeldung:

K. Jostock: Tel.: 0171/7804733 oder E-Mail an jostock@t-online.de

W. Nerling: Tel.: 0171/6881860 oder E-Mail an wolfgang.nerling@outlook.de

Internethilfe im Stadtteil Trier-Zewen / Pfarrheim

In Zusammenarbeit mit der Kath. Pfarrgemeinde St. Martinus, Trier-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 oder E-Mail an internetlotse.zewen@email.de

Internetcafé für Senioren im Stadtteil Trier-Zewen

In Zusammenarbeit mit der Kath. Pfarrgemeinde St. Martinus, Trier-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: Die persönliche Notfallmappe

Wenn etwas passiert, müssen Angehörige in kurzer Zeit unglaublich viele Entscheidungen treffen. Der persönliche Notfallplan dient der Übersicht für den Notfall bei Unfall, Krankheit, Pflege- und Todesfall.

Termin: Donnerstag, 17. Sept. 2026, 10.00 - 11.30 Uhr

Referent: Klaus Eggink

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.

**Anmeldung für nachfolgende Veranstaltungen unter
Telefon 0651 / 99 49 85 73 oder anmeldung@seniorenbuero-trier.de**

DIGITAL-KURSE im SENIORENBÜRO

Hilfe, das Internet! Sind meine Daten eigentlich sicher?

Ein Informationsnachmittag für Seniorinnen und Senioren

Hand aufs Herz: Fühlen Sie sich im Internet manchmal auch unsicher? Egal ob WhatsApp-Nachrichten von unbekannten Nummern, E-Mails von der vermeintlichen Bank oder die ständige Frage nach Passwörtern – die digitale Welt kann ganz schön verwirrend sein. Oft hört man von Betrug oder Datenklau und fragt sich besorgt: "Sind meine Daten eigentlich sicher?"

In der Veranstaltung erklären wir Ihnen in verständlicher Sprache, worauf Sie im Alltag achten müssen.

- Klartext statt Fachchinesisch: Begriffe wie "Phishing" oder "Updates" werden so erklärt, dass man sie wirklich versteht.
- Aktuelle Tricks erkennen: Es werden Ihnen Beispiele der neuesten Betrugsmaschen wie falsche WhatsApp-Nachrichten von "Enkeln" oder gefälschte Bank-E-Mails gezeigt.
- Praktische Tipps: So schützen Sie Ihr Smartphone, Ihr Tablet und Ihre Konten ganz einfach.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten. Sie benötigen keine besonderen technischen Vorkenntnisse. Bringen Sie einfach Neugierde mit!

Leitung: Werner Hardt
Termin: Freitag, 18.09.2026, 15.30 Uhr - 17.00 Uhr
2 Schulstunden à 45 Minuten
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: 14,00 € für Mitglieder / 18,00 € für Gäste
Anmeldung: bis spätestens 10.09.2026

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: Freitag, 04.09.2026, 15.30 Uhr - 18.00 Uhr
3 Schulstunden à 45 Minuten
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: 21,00 € für Mitglieder / 27,00 € für Gäste
Anmeldung: bis spätestens 27.08.2026

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, 28.08.2026 und 25.09.2026, jeweils 15.00 - 16.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste
Anmeldung: Bitte melden Sie sich an!

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.

Wie organisiere ich meine Daten auf dem PC?

In diesem Kurs zeigen wir, wie man eine effiziente Organisation und Verwaltung von Dateien auf dem PC gestaltet. Der Kurs richtet sich an Personen, die mit Windows 11 arbeiten und im Umgang mit Ordnern und Dateien unsicher sind.

Die Veranstaltung ist praxisorientiert, die vor Ort vorhandenen PCs werden genutzt. Grundkenntnisse im Umgang mit einem PC sind vorausgesetzt.

Leitung: Michael Werhan
Termin: Montag, 31.08.2026, 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 20.08.2026

Wie bezahle ich im Bus nach Luxemburg (und zurück)

Leider kann man im Bus nach Luxemburg kein Ticket mehr bar bezahlen.

In diesem Kurs zeigen wir, wie man mit dem Smartphone und der passenden App dieses Problem löst.

Der Kurs richtet sich an Benutzer von Smartphones mit dem Betriebssystem Android, kein Apple.

Leitung: Michael Werhan
Termin: Montag, 07.09.2026, 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 27.08.2026

Arzttermine mit dem Handy und dem PC buchen

Ich möchten nicht länger am Telefon in der Warteschleife hängen und nach zwei Minuten genervt auflegen?

In diesem Kurs schauen wir uns an, wie man mit dem Smartphone und mit dem PC einen Arzttermin buchen kann.

Der Kurs richtet sich an Benutzer von Smartphones mit dem Betriebssystem Android, kein Apple.

- Leitung:** Michael Werhan
Termin: Montag, 21.09.2026, 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 17.09.2026

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: 8 Termine ab 11.08.2026
jeweils dienstags, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Kursgebühr: 66,00 € für Mitglieder / 74,00 € 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, Musikgeragoge, pflegender Angehöriger)
Termine: Montag, 06.07.2026 / 17.08.2026 / 28.09.2026
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**

NEU - Kräuterwisch und Frauendreißiger

Zu Mariä Himmelfahrt am 15. August beginnt die Zeit des Kräuterwischs und des Frauendreißigers.

In früheren Zeiten sammelten Frauen ab Mariä Himmelfahrt dreißig Tage lang Kräuter, die in dieser Zeit besondere Heilkräfte haben.

Wir werden einiges über diesen wertvollen Brauch erfahren, Kräuter kennenlernen, sie sammeln und zu einem Kräuterwisch binden.

Leitung: Sigrid Ertl, Kneipp Verein Trier
Termin: Sonntag, 16.08.2026, 14.00 Uhr - 15.30 Uhr
Ort: Weißhauswald, Haus des Waldes (Blockhütte) am Parkplatz
Gebühr: 10,00 für Mitglieder / 14,00 € für Gäste
Anmeldung: bis spätestens 07.08.2026

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, 23.08.2026, 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 14.08.2026

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, 24.09.2026, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste
Anmeldung: bis spätestens eine Woche vor dem Termin

Sprechstunde Pflege

In dieser Sprechstunde erfahren Sie mehr darüber wann es Sinn macht, einen Antrag auf Leistungen der Pflegeversicherung zu stellen. Fragen und Anmerkungen von Teilnehmern sind ausdrücklich erwünscht.

Leitung: Uschi Swoboda, Pflegestützpunkt Nordost
Termin: Donnerstag, 17.09.2026, 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, 05.07.2026 / 09.08.2026 / 13.09.2026
15.00 Uhr - 17.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier, Haus Franziskus
Gebühr: 4,00 € für Mitglieder / 5,00 € für Gäste
Anmeldung: bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Café

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, 30.09.2026, 15.00 - 17.00 Uhr
TV Geschichten vor 60 Jahren mit einem Roman mit Miquel
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, 07.07.2026
Dienstag, 04.08. und 18.08.2026
Dienstag, 01.09. und 15.09.2026
13.30 Uhr - 15.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste
Anmeldung: **Bitte melden Sie sich an!**

Spiele-Nachmittag

Treffen zu Karten-, Brett- und Würfelspielen

Leitung: Karin Fey
Termin: Dienstag, 11.08. und 25.08.2026
Dienstag, 08.09. und 22.09.2026
13.30 Uhr - 15.30 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste
Anmeldung: **Bitte melden Sie sich an!**

Neu: Das Zukunftsquiz – der unterhaltsame Quiznachmittag

„Wer wird Millionär?“ war gestern – starten Sie mit den Omas (und Opas) for Future der Regionalgruppe Trier direkt in die Zukunft!

Wer sind die Omas for Future? Wer kennt sie, wer beteiligt sich bereits?

Das unterhaltsame Quiz im TV-Format sorgt für Spiel, Spaß und garantierte Aha-Effekte: Aus insgesamt zwölf Rubriken von A wie Artenvielfalt bis Z wie Zukunft werden Fragen rund ums Alltagsverhalten gestellt.

Ob zu Reisen, Ernährung, Energie oder Glück, für alle ist etwas dabei. Und ganz sicher lernt jede Person etwas dazu – für eine grünere, gesündere und lebenswertere Zukunft!

Wir freuen uns auf Sie!

- Leitung:** Anne Simon, Omas for Future Regionalgruppe Trier
Termin: Donnerstag, 03. September 2026, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort: Seniorenbüro Trier
Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder / 3,00 € für Gäste
Anmeldung: **bis spätestens eine Woche vor dem Termin**
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, bitte melden Sie sich rechtzeitig an!



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 Pellingen – die Karlskopf-Runde

(ca. 5 km / 90 m bergauf)

Wir treffen uns am Sportplatz Pellingen an der Schanzenhütte des Heimatvereins.

Der Rundweg bietet uns tolle Ausblicke auf den Hunsrück und das Konzer Tälchen. Er führt uns durch Wälder und sonnige Weinberge.

Wieder angekommen an der Schanzenhütte, nutzen wir die dortigen Sitzgelegenheiten und lassen die Wanderung bei einem Picknick ausklingen. Gerne überraschen wir die Wanderer mit einigen leckeren Kleinigkeiten. Es kann aber jeder gerne auch etwas mitbringen.

Es wird eine Mitfahrgelegenheit ab dem Parkplatz vor der Abteil St. Matthias in der Medardstraße organisiert. Abfahrtszeit dort um 13.30 Uhr.

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

Leitung:	Inge Preiß-Klöcker
Termin:	Donnerstag, 02. Juli, 14.00 Uhr
Treffpunkt:	Sportplatz Pellingen an der Schanzenhütte
Gebühr:	kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste
Anmeldung:	Bitte melden Sie sich an!

Wanderung zum Sirzenicher Wasserfall

(ca. 6,0 km /120 m bergauf)

Vom Wanderparkplatz im Weißhauswald starten wir zum Tal des Sirzenicher Baches, der mit seiner Buntsandsteinformation punktet. Wir folgen dem Tal bis zum Wasserfall.

Von dort führt uns der Rückweg durch Pallien hoch zum Weißhaus. Dort können wir zum Abschluss bei Kaffee und Kuchen die schöne Aussicht auf Trier genießen.

Leitung: Inge Preiß-Klöcker

Termin: Donnerstag, 10. September 2026, 14.00 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz Weißhauswald am Haus des Waldes
Buslinie 14 Richtung Hochschule
Haltestelle: Hochschule Trier Bussteig 1, von dort 700 Meter Fußweg bis zum Treffpunkt
Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie mit dem Bus kommen. Sie werden dann an der Bushaltestelle abgeholt.

Gebühr: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

Anmeldung: **Bitte melden Sie sich an!**

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, 10.08. und 24.08.2026
Montag, 14.09. und 28.09.2026
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: **Bitte melden Sie sich an!**

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 09.07.2026, jeweils donnerstags, 14.00 Uhr - ca. 15.00 Uhr
- Ort:** Treffpunkt 14.00 Uhr, Seniorenbüro Trier
- Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste
- Anmeldung:** **Bitte melden Sie sich an!**

Vorschau auf das 4. Quartal

07.10.2026 **Fahrt zur Philharmonie Luxemburg zum Mittagskonzert
„Festival Atlantico“**

07.10.2026 **MusikErlebnisse mit Jürgen Truncik**

IMPRESSUM

KONZEPTION • GESTALTUNG • REDAKTION

Maria Dumrese • Andrea Elsen • Gertrud Hoos

Susanne Rassau • Carola Schmitt

Logos Digital Kompass: 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