



seniorenbüro:TRIER

und Standort:



## VERANSTALTUNGEN 2026

**Januar**

**Februar**

**März**

---

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



**Hallo, neues Jahr 2026!**

**Neue Träume,  
neue Lichtblicke,  
neue Hoffnung,  
neue Chancen,  
neue Wege,  
neue Gedanken,  
neuer Anfang!**

**Das wünschen wir Ihnen:**

**Positiv bleiben,  
Zuversicht üben,  
Freude und Spaß behalten!**

**Der Vorstand und das Team des Seniorenbüros Trier e. V.**

## IN EIGENER SACHE

### Seniorenvertrauenspersonen gesucht

Für die Stadtteile

- **Trier-Pfalzel**

- **Trier-Nord**

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 bei uns.

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

### Das Seniorenbüro sucht ehrenamtliche Mitarbeiter:innen

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

Wir suchen eine handwerklich geschickte Person, die einmal pro Woche das Seniorenbüro bei leichten **Hausmeistertätigkeiten** (Kehren, kleinere Reparaturen, Botengänge etc.) unterstützt.

Haben Sie Interesse an einer der o.g. Tätigkeiten?

Dann melden Sie sich bei uns.

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

# INHALTSVERZEICHNIS

## Seite

<b>Veranstaltungsübersicht Januar – März</b>	<b>6 -11</b>
--	--------------

<b>Allgemeine Informationen</b>	<b>12</b>
---------------------------------	-----------

<b>Bildung und Kultur</b>	<b>13 - 18</b>
---------------------------	----------------

<b>Digital Kompass</b>	<b>19 - 26</b>
------------------------	----------------

<b>Gesundheit und Prävention</b>	<b>27 - 29</b>
----------------------------------	----------------

<b>Kulinarik und Kultur</b>	<b>30</b>
-----------------------------	-----------

<b>Spiele und Freizeit</b>	<b>31</b>
----------------------------	-----------

<b>Sport und Bewegung</b>	<b>32 - 34</b>
---------------------------	----------------

## Veranstaltungen Januar 2026

1	Do	<b>Neujahr</b>	
2	Fr	<b>Seniorenbüro geschlossen</b>	
3	Sa		
4	So		
5	Mo		
6	Di		13.30 Canasta-Treff
7	Mi		
8	Do		14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
9	Fr		
10	Sa		
11	So	15.00 Sonntagscafé	16.00 Theater Trier
12	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
13	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
14	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	
15	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
16	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch
17	Sa		
18	So		
19	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch 18.00 Gesprächskreis pflegende Angehörige
20	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff
21	Mi	10.00 Broadway Filmtheater	
22	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
23	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch
24	Sa		
25	So	16.00 Theater Trier	
26	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
27	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
28	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Fahrt nach Esch-sur-Alzette	15.00 Mittwochscafé (TR-Mariahof)
29	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Beratung SkF
30	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch
31	Sa		

## Digital Kompass Januar 2026

1	Do	Neujahr	
2	Fr	Seniorenbüro geschlossen	
3	Sa		
4	So		
5	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
6	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
7	Mi	09.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz)
		10.00	Einzelberatung Apple
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
8	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
9	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
10	Sa		
11	So		
12	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
13	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
14	Mi	10.00	Einzelberatung Apple
15	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
16	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
17	Sa		
18	So		
19	Mo	10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
20	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
21	Mi	09.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz)
		10.00	Einzelberatung Apple
		14.30	Einzelberatung Smartphone/Tablet
22	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		10.00	Internetcafé (TR-Zewen)
23	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
24	Sa		
25	So		
26	Mo	09.30	Sicher unterwegs-wie hilft mir mein Smartphone dabei? (Bürgerhaus TR-Nord)
		10.00	Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
27	Di	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
28	Mi	10.00	Einzelberatung Apple
29	Do	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
30	Fr	10.00	Einzelberatung Smartphone/Tablet
		12.00	Einzelberatung Sehbeeinträchtigte
31	Sa		

Veranstaltungen Februar 2026		
1	So	16.00 Theater Trier
2	Mo	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
3	Di	10.00 Gedächtnistraining 13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
4	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch
5	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Vortrag: Erben und Vererben 14.00 Rundwanderung ab Estricher Hof
6	Fr	12.45 Sprachkurs Englisch
7	Sa	
8	So	15.00 Sonntagscafé
9	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+ 16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
10	Di	10.00 Gedächtnistraining 13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
11	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 15.00 Fastnachts-Café
12	Do	<div>Seniorenbüro geschlossen</div>
13	Fr	
14	Sa	
15	So	
16	Mo	
17	Di	
18	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch
19	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
20	Fr	12.45 Sprachkurs Englisch
21	Sa	
22	So	
23	Mo	10.00 Sitzgymnastik 60+ 11.00 Sitzgymnastik 60+ 16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
24	Di	10.00 Gedächtnistraining 13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
25	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Broadway Filmtheater 15.00 Kultur-Karussell 15.00 Mittwochscafé (TR-Mariahof)
26	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Beratung SKM
27	Fr	12.45 Sprachkurs Englisch
28	Sa	

## Digital Kompass Februar 2026

1	So	
2	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
3	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
4	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz) 10.00 Einzelberatung Apple 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
5	Do	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
6	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
7	Sa	
8	So	
9	Mo	09.30 Online-Banking am Beispiel der Sparkasse (Bürgerhaus TR-Nord) 10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
10	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
11	Mi	10.00 Einzelberatung Apple 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
12	Do	<b>Seniorenbüro geschlossen</b>
13	Fr	
14	Sa	
15	So	
16	Mo	
17	Di	
18	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet (TR-Heiligkreuz) 10.00 Einzelberatung Apple 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
19	Do	10.00 Internetcafé (TR-Zewen)   13.30 Mediatheken-Fernsehen der Zukunft
20	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
21	Sa	
22	So	
23	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
24	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
25	Mi	10.00 Einzelberatung Apple 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
26	Do	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
27	Fr	10.00 Vortrag: die elektronische Patientenakte 10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
28	Sa	

## Veranstaltungen März 2026

1	So	15.00 Sonntagscafé	16.00 Theater Trier
2	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch 18.00 Gesprächskreis pflegende Angehörige
3	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
4	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell
5	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Wanderung Olewiger Weinberge 14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Das neue Bestattungsgesetz in RLP
6	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch
7	Sa		
8	So		
9	Mo	10.00 / 11.00 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
10	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
11	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	15.00 Kultur-Karussell
12	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp
13	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch
14	Sa		
15	So		
16	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
17	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Canasta-Treff 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
18	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 10.00 Broadway Filmtheater	15.00 Kultur-Karussell
19	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Sprechstunde Pflege
20	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch
21	Sa		
22	So	16.00 Theater Trier	
23	Mo	10.00 / 11.00 Sitzgymnastik 60+	16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
24	Di	10.00 Gedächtnistraining	13.30 Spiele-Nachmittag 16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch
25	Mi	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch 10.55 Fahrt Philharmonie Luxembourg	15.00 Kultur-Karussell 15.00 Mittwochscafé (TR-Mariahof)
26	Do	09.00 / 10.00 Sprachkurs Englisch	14.00 Spaziergang mit Gymnastikstopp 14.00 Beratung SkF
27	Fr		12.45 Sprachkurs Englisch
28	Sa		
29	So	16.00 Theater Trier	
30	Mo		16.00 / 17.00 Sprachkurs Franz. / Englisch
31	Di	10.00 Gedächtnistraining	16.00 / 17.00 Sprachkurs Englisch

## Digital Kompass März 2026

1	So	
2	Mo	09.30 Digitale Welt: Sie fragen - Michael Werhan antwortet ( <b>Bürgerhaus TR-Nord</b> ) 10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
3	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
4	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet ( <b>TR-Heiligkreuz</b> ) 10.00 Einzelberatung Apple 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
5	Do	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
6	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
7	Sa	
8	So	
9	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
10	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
11	Mi	10.00 Einzelberatung Apple
12	Do	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
13	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
14	Sa	
15	So	
16	Mo	09.30 ePA - Die elektronische Patientenakte der Barmer-App ( <b>Bürgerhaus TR-Nord</b> ) 10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
17	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
18	Mi	09.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet ( <b>TR-Heiligkreuz</b> ) 10.00 Einzelberatung Apple 14.30 Einzelberatung Smartphone/Tablet
19	Do	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 10.00 Internetcafé ( <b>TR-Zewen</b> )
20	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung für sehbeeinträchtigte Menschen
21	Sa	
22	So	
23	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
24	Di	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
25	Mi	10.00 Einzelberatung Apple
26	Do	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet
27	Fr	10.00 Einzelberatung Smartphone/Tablet 12.00 Einzelberatung f. Sehbeeinträchtigte
28	Sa	
29	So	
30	Mo	10.00 Persönliche Beratung rund um PC, Notebook und Laptop
31	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 ab 05.01.2026 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](mailto:anmeldung@seniorenbuero-trier.de)

### Fahrt nach Esch-sur-Alzette zum Nationalmuseum für Resistance und Menschenrechte

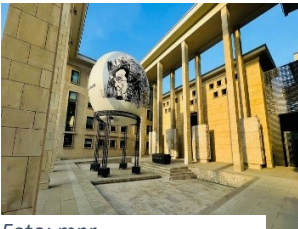


Foto: mnr

Der Januar steht bei uns immer im Zeichen des Gedenkens und der Aktion gegen das Vergessen. Wir fahren von Trier **mit der Buslinie 306 von Voyage Emile Weber** nach Belval in Luxembourg und weiter mit dem Zug nach Esch-sur-Alzette.

Nach ca. 2 Stunden erreichen wir das „Musée National de la Résistance et des Droits Humains (mnr)“ und erfahren dort bei einer Führung (Beginn 12.30 Uhr) mehr darüber, wie die luxemburgische Bevölkerung während des Zweiten Weltkriegs Widerstand gegen die Nazi-Besatzung leistete, wie das Leben in den Konzentrationslagern und wie das Schicksal der Juden in Luxembourg aussah.

Nach der Führung ist eine Einkehr in einem der Cafés vorgesehen. Anschließend fahren wir zurück nach Trier.

Bitte beachten Sie, dass diese Fahrt für mobil eingeschränkte Personen nicht geeignet ist!

- Leitung:** Maria Dumrese  
**Termin:** Mittwoch, 28.01.2026, 10.00 Uhr  
**Personen:** min. 12 / max. 19  
**Uhrzeit:** Abfahrt 10.00 Uhr Theodor-Heuss-Allee (vor der Sparkasse),  
Zustieg möglich Pacelliufer, Messepark (Haltestelle an der Straße)  
Linienbus Nr. 306 von Voyages Emile Weber Richtung Belval  
**Gebühr:** 14,00 € für Mitglieder / 18,00 € für Gäste  
inkl. Führung und Eintritt  
zzgl. 5,00 € Bustagesticket -> vor Ort im Bus zu zahlen  
**Bezahlung:** sofort nach Anmeldung! (siehe Seite 12)

Anmeldung unter Tel.: 0651/75566 oder [anmeldung@seniorenbuero-trier.de](mailto:anmeldung@seniorenbuero-trier.de)



### Fastnachts-Café mit Musik von „De Lamperder“



Erleben Sie einen abwechslungsreichen Nachmittag bei Fastnachtsgebäck, schwungvoller Musik und stimmen sich so auf die fünfte Jahreszeit ein.

De Lamperder, die bekannte Musikgruppe aus Lampaden, unterhält Sie mit stimmungsvollen Karnevalsliedern und Schlagern von gestern und heute. Mitsingen ist ausdrücklich erwünscht!

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, bitte melden Sie sich rechtzeitig an.

**Leitung:** Marlene Kronenburg / Inge Preiß-Klöcker  
**Termin:** Mittwoch, 11.02.2026, 15.00 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier, Haus Franziskus  
**Gebühr:** 10,00 € für Mitglieder /14,00 € für Gäste  
inkl. Fastnachtsgebäck und Getränke  
**Anmeldung:** und Bezahlung bis spätestens Donnerstag, 29.01.2026

## Fahrt zum Mittagskonzert in der Philharmonie Luxembourg



Foto: Maria Dumrese

Die Philharmonie Luxembourg bietet einmal im Monat ein Mittagskonzert als „Lunch Concert“ an. Dies ist eine öffentliche Probe des Philharmonischen Orchesters Luxembourg. Diese Konzerte sind eine gute Gelegenheit, einmal die wunderbare Architektur der Philharmonie kennenzulernen. Was Sie im Grand Auditorium sehen und hören werden, wird erst kurz vorher bekanntgegeben.

Wir fahren mit der **Buslinie 303 von Voyage Emile Weber um 10.55 Uhr** von der Haltestelle Balduinsbrunnen in Trier auf den Kirchberg (Luxembourg). Dort steigen wir um in die Tram und fahren zur Philharmonie.

Der Konzertbeginn ist um 12.30 Uhr. Nach dem Konzert sehen wir uns noch die Umgebung der Philharmonie an, kehren in ein Café ein und fahren dann mit Tram und Bus wieder zurück nach Trier.

Dort werden wir um ca. 15.40 Uhr ankommen.

- Leitung:** Maria Dumrese  
**Termin:** Mittwoch, 25.03.2026, 10.55 Uhr  
**Personen:** min. 10 / max. 20  
**Uhrzeit:** Abfahrt 10.55 Uhr ab Bushaltestelle Balduinsbrunnen, Zustieg möglich Basilika, Gilbertstraße, Südbahnhof, St. Matthias, Messepark (Haltestelle an der Straße), Euren Eisenbahnstraße, Zewen Kantstraße, Igel (Kirche)  
Linienbus Nr. 303 von Voyages Emile Weber Richtung Kirchberg  
**Gebühr:** 10,00 € für Mitglieder / 14,00 € für Gäste  
zzgl. 5,00 € Bustagesticket -> vor Ort im Bus zu zahlen  
**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.

### **25.02. LebensFragen mit Franz-Joseph Euteneuer, Seelen.stylist:**

“Welche persönlichen Einsichten auf Aussicht prägen unsere Zuversicht auf 2026 plus?”

### **04.03. WissensWertes mit Karl-Josef Prüm, Baumexperte/Buchautor:**

Fotovortrag: “Der stille Schrei der Bäume” – Was sie dringend brauchen, um unsere Freunde und Lebensspender zu bleiben.

### **11.03. HeimatGeschichte mit Jens Baumeister, Kunsthistoriker/**

**Sachbuchautor:** Die UNESCO-Welterbestätte Trier mit ihren 9 Bauten, 2 Handschriften und .... dem Viez.

### **18.03. MusikErlebnisse mit Ed Stevens’ Voices: Ed Bohr und Petra Puhl**

beleben beliebte Songs aus Country-, Folk- und Popmusik – mit besonderer Freude an Cat Stevens.

### **25.03. LebensFragen mit Franz-Joseph Euteneuer, Seelen.stylist:**

“Die unterschätzte Schwerkraft des Leichten – Heiterkeit als stille Reserve des Ichs?”

## **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.

### **Vorstellungen im 1. Quartal 2026:**

<b>11. Januar 2026</b>	<b>La Traviata</b> Oper von Giuseppe Verdi
<b>25. Januar 2026</b>	<b>My Fair Lady</b> Musical von Frederick Loewe
<b>01. Februar 2026</b>	<b>Der gestiefelte Kater</b> Familienabenteuer nach den Gebrüdern Grimm
<b>15. Februar 2026</b>	<b>Die Entführung aus dem Serail</b> Singspiel von Wolfgang Amadeus Mozart
<b>01. März 2026</b>	<b>2. Familienkonzert</b> Märchen aus 1001 Nacht
<b>22. März 2026</b>	<b>Hamlet</b> Schauspiel von William Shakespeare
<b>29. März 2026</b>	<b>Unterwegs ins Weite</b> Jubiläumskonzert des Kinder- und Jugendchors des Theater Trier

**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](mailto:theaterkasse@trier.de) / **Telefon 0651 / 718-1818**

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

## **Fremdsprachenkurse in Englisch und Französisch auf verschiedenen Niveaus, auch für Anfänger**

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.

**Leitung:** Annekatriin Metz  
**Termine:** verschiedene Termine ab 12.01.2026, 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.

<b>21. Januar 2026</b>	<b>Die Rosenschlacht</b>
<b>25. Februar 2026</b>	<b>Die Farben der Zeit</b>
<b>18. März 2026</b>	<b>Vier Mütter für Edward</b>

Eintritt 6,00 € / Imbiss (Suppe) 6,00 €

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](mailto:anmeldung@seniorenbuero-trier.de)

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

#### 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. 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 (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)

### **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  
07.01., 21.01., 04.02., 18.02., 04.03., 18.03.2026

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? Wir beantworten Ihre Fragen zu Einstellungen, Apps, WhatsApp, Passwörtern und vielem mehr. Auskunft und Anmeldung bei Frau **Ursula Prosch** unter Tel.: 0177 /4618018 oder per Mail unter uw.prosch@t-online.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 **Pauline Kehrbaum** kommt zu Ihnen **freitags ab 17.30 Uhr und samstags nach Hause**.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin über das Seniorenbüro.

### **Stadtteil Trier-Zewen/Pfarrheim**

In Kooperation mit der Kath. Kirchengemeinde Zewen

Einzelberatungen nach individueller Terminvereinbarung bei Herrn Klaus Eggink unter Tel. 0651/99 89 29 69 oder 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:** Die DHL-Packstation in Zewen: Wie funktioniert sie?  
Wie kann ich ein Paket abholen?

**Termin:** Donnerstag, 22. Januar 2026, 10.00 - 11.30 Uhr

**Referent:** Klaus Eggink

**Thema:** Keine Angst vor dem Handy und Internet - Ihre Fragen sind erwünscht!

**Termin:** Donnerstag, 19. Februar 2026, 10.00 - 11.30 Uhr

**Referenten:** Klaus Eggink, Peter Schramer, Christoph Raddatz

**Thema:** Wissenswertes zur elektronischen Patientenakte (ePA)  
Sinn und Zweck der ePA werden vorgestellt und die aktive und passive Nutzung erläutert.

**Termin:** Donnerstag, 19. März 2026, 10.00 - 11.30 Uhr

**Referentin:** Sandra di Toro Mammarella von der AOK

**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 Telefon 0651/89409 oder  
[maria.dumrese@seniorenbuero-trier.de](mailto:maria.dumrese@seniorenbuero-trier.de)

## **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, 30.01. und 27.03.2026, jeweils 15.00 - 16.30 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste

### **Die elektronische Patientenakte (ePA)**

Informationsveranstaltung in Kooperation mit der AOK

Die elektronische Patientenakte (ePA) ist eine digitale Anwendung Ihrer Krankenversicherung. Die Nutzung ist kostenlos und freiwillig. In Ihrer ePA können Sie und alle, die Sie behandeln, z. B. Ärzte oder auch Apotheker, alle Dokumente rund um Ihre Gesundheit sicher abspeichern. Dazu gehören z. B. Arztbriefe, Befunde und Diagnosen. Außerdem können Versicherte ihren Impfpass und das Zahnbonusheft digital in der ePA sichern lassen. Sie allein entscheiden, wer wie lange auf welche Dokumente zugreifen darf und behalten somit die volle Hoheit über Ihre Daten.

#### **Inhalte:**

- Was ist die elektronische Patientenakte?
- Wie funktioniert die elektronische Patientenakte?

**Leitung:** Sandra di Toro Mammarella, AOK Gesundheitskasse  
**Termin:** Freitag, 27.02.2026, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste  
**Anmeldung:** bis spätestens 20.02.2026

## Vortrag: KI mit ChatGPT - wie funktioniert das?

Mit zunehmender Digitalisierung gewinnt der Einsatz von KI-gestützten Tools wie ChatGPT, Gemini und CoPilot immer mehr an Bedeutung. Sie möchten mehr darüber erfahren?

Der Kurs vermittelt die Grundlagen KI-gestützter Tools und erleichtert Ihnen den Einstieg in die Welt der künstlichen Intelligenz, um 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, 22.01.2026, 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 15.01.2026

## Mediatheken: Das Fernsehen der Zukunft: Wie geht das?

Filme, Serien, Sportveranstaltungen und Konzerte: Streaming ermöglicht eine Live-Übertragung in die eigenen vier Wände. Auch zeitversetztes Fernsehen ist rund um die Uhr möglich. Sie können damit Ihr eigenes Fernsehprogramm gestalten.

Ebenso wird erklärt, wie man sein älteres Fernsehgerät kostengünstig nachrüsten kann (Internetzugang und Flachfernseher erforderlich).

### Geplante Themen:

Smart-TV, Mediatheken, Firestick, Chromestick, Prime-Video, Netflix , RTL+, etc.

**Leitung:** Werner Hardt  
**Termin:** Donnerstag, 19.02.2026, 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 06.02.2026

## Sicheres Bezahlen und Einkaufen im Internet

Mittlerweile nutzen viele Menschen das Internet zum Einkaufen. Um den Online-Einkauf zu bezahlen, können Verbraucherinnen und Verbraucher in der Regel zwischen mehreren Zahlungsarten wählen. Das Angebot an unterschiedlichen Zahlungsmöglichkeiten ist in den letzten Jahren stark gestiegen und wird in den nächsten Jahren vermutlich noch weiterwachsen.

### Geplante Themen:

Welche Zahlungsarten gibt es?

Welche Vor- und Nachteile haben die unterschiedlichen Zahlungsmethoden?

Worauf sollte man achten?

**Leitung:**            **Werner Hardt**

**Termin:**            Donnerstag, 12.03.2026, 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 27.02.2026**

## **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.

### **Sicher unterwegs sein – wie hilft mir mein Smartphone dabei?**

In diesem Kurs werden Sie behutsam in die Möglichkeiten der Navigations-App Google Maps eingeführt. Sie entdecken die Fülle der Möglichkeiten, mit Google Maps zu navigieren, ob mit dem Auto, dem Fahrrad, zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

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, 26.01.2026, 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 16.01.2026

### **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 PCs im Bürgerhaus Trier-Nord.

**Leitung:** Michael Werhan  
**Termin:** Montag, 09.02.2026, 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 30.01.2026

## **Digitale Welt: Sie fragen – Michael Werhan antwortet**

Stellen Sie Fragen zu Smartphone, Tablet, PC, Apps, Internet, sozialen Netzwerken etc.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können so von den Fragen anderer lernen und profitieren.

**Leitung:** Michael Werhan  
**Termin:** Montag, 02.03.2026, 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 20.02.2026

## **Ich möchte die elektronische Patientenakte mit der ePA-App nutzen** **-Wie geht das? -**

In diesem Kurs zeigen wir Ihnen die einzelnen Schritte am Beispiel der Barmer-App, wie Sie die eCare-App aktivieren und nutzen können.

- Herunterladen der BARMER-App, um die eCare zu nutzen
- Laden Sie die BARMER eCare herunter und öffnen Sie diese
- Registrierung und Identifizierung:  
PIN Ihres Online-Personalausweises oder die PIN Ihrer Gesundheitskarte  
Haben Sie diese nicht zur Hand? Bestellen Sie die PIN für Ihre Gesundheitskarte einfach digital

**Leitung:** Michael Werhan  
**Termin:** Montag, 16.03.2026, 09.30 Uhr - 11.00 Uhr  
2 Schulstunden à 45 Minuten  
**Ort:** Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 36, 54292 Trier  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste  
**Anmeldung:** bis spätestens 06.03.2026

## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

**Anmeldung unter Tel.: 0651/75566 oder [anmeldung@seniorenbuero-trier.de](mailto: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 13.01.2026, jeweils dienstags, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Kursgebühr:** 80,00 € für Mitglieder / 90,00 € für Gäste  
zzgl. 2,00 € 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, 19.01.2026 und Montag, 02.03.2026  
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:** Caroline Klasen (SkF)  
**Termin:** Donnerstag, 29.01.2026 / 26.03.2026, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr  
**Leitung:** Günter Crames (SKM)  
**Termin:** Donnerstag, 26.02.2026, 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

## **Erben und Vererben**

Sie möchten schon zu Lebzeiten Ihre Vermögensübertragung regeln? Ein Testament ist insbesondere dann wichtig, wenn Sie nicht möchten, dass die gesetzliche Erbfolge eintritt.

In dieser Veranstaltung wird Rechtsanwältin Maud Gladen Sie darüber informieren, welche Formen der Testamentserstellung es gibt und was der Unterschied zwischen einem Erbvertrag, einem Testament und einer Schenkung ist.

Auch zum Thema Erbschaftssteuer werden Sie in diesem Vortrag wertvolle Informationen erhalten.

**Leitung:** Maud Gladen, Kanzlei Wohlleben und Partner  
**Termin:** Donnerstag, 05.02.2026. 14.00 Uhr - 16.00 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste  
**Anmeldung:** bis spätestens Montag, 26.01.2026

## **Das neue Bestattungsgesetz in Rheinland-Pfalz – Möglichkeiten und Erfahrungen**

Seit dem 27.09.2025 gilt in Rheinland-Pfalz ein neues Bestattungsgesetz, welches umfassende Änderungen in den Bestattungspraktiken zur Folge hat. So wurde z. B. die bisher geltende Friedhofspflicht gelockert, sodass nun auch alternative Bestattungsformen wie zum Beispiel die Bestattung im eigenen Garten oder in einem Fluss möglich sind.

Bestattermeisterin Ulrike Grandjean erläutert Ihnen in dieser Veranstaltung die vielfältigen Bestattungsformen und beantwortet gerne Ihre Fragen.

**Leitung:** Ulrike Grandjean, Bestattungen Grandjean  
**Termin:** Donnerstag, 05.03.2026, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr  
**Ort:** Seniorenbüro Trier  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste  
**Anmeldung:** bis spätestens Montag, 23.02.2026

## **Sprechstunde Pflege**

**Thema:** Prävention im Alter

**Leitung:** Marga Carrera, Pflegestützpunkt Trier-Südost  
**Termin:** Donnerstag, 19.03.2026, 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, 11.01.2026 / 08.02.2026 / 01.03.2026  
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

### Mittwochscfé 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, 28.01.2026, 15.00 - 17.00 Uhr  
Die Agentur für Haushaltshilfe stellt ihr Angebot vor

**Termin:** Mittwoch, 25.02.2026, 15.00 - 17.00 Uhr  
Märchenstunde für Senioren mit Gitta Pelzer

**Termin:** Mittwoch, 25.03.2026, 15.00 - 17.00 Uhr  
Gemütliches Zusammensein

**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](mailto:anmeldung@seniorenbuero-trier.de)

### Canasta-Treff

**Neue Mitspieler sind herzlich willkommen!**

**Leitung:** Barbara Müller

**Termine:** Dienstag, 06.01. und 20.01.2026

Dienstag, 03.02.2026

Dienstag, 03.03. und 17.03.2026

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, 13.01. und 27.01.2026

Dienstag, 10.02. und 24.02.2026

Dienstag, 10.03. und 24.03.2026

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](mailto: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.

### Rundwanderung von Estricher Hof zur Abtei St. Matthias

(ca. 6 km / 140 Höhenmeter)

Wir starten auf dem Parkplatz des Hotels Estricher Hof. Zunächst geht es über die Höhe durch Feyen auf einem beschaulichen Weg am Fuße von Weinbergen und Gärten bis zur Abtei St. Matthias. Der Rückweg verläuft auf dem Uferweg entlang der Mosel. Bei einer Einkehr im Restaurant des Hotels Estricher Hof lassen wir die Wanderung ausklingen.

Es wird eine Mitfahrgelegenheit ab dem Parkplatz vor der Abtei St. Matthias in der Medardstraße organisiert; Abfahrtszeit dort um 13.40 Uhr. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob eine Mitfahrgelegenheit benötigt wird.

**Leitung:** Inge Preiß-Klöcker  
**Termin:** Donnerstag, 05.02.2026, 14.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Parkplatz Hotel Estricher Hof an der B 51 Richtung Konz, Abzweig 2. Ampel nach links  
**Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste  
**Anmeldung:** bis spätestens 30.01.2026

## **Wanderung durch die Olewiger Weinberge auf dem Petrisberg**

(ca. 7 km / 140 Höhenmeter)

Wir starten unsere Wanderung am Parkplatz vor dem Turm Luxembourg und umrunden den Campus 2 der Universität Trier. Durch das Kleeburger Tal geht es hinab nach Olewig. Von dort aus wagen wir den Aufstieg durch den Retzgrubenweg zum Aussichtspunkt Petrisberg. Auf dem Rückweg erklimmen wir noch das geheimnisvolle Franzensknüppchen.

Wieder zurück am Startpunkt kehren wir ein in das Restaurant Pizza Club mit einem herrlichen Panoramablick über das Olewiger Tal.

<b>Leitung:</b>	<b>Inge Preiß-Klöcker</b>
<b>Termin:</b>	Donnerstag, 05.03.2026, 14.00 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	Parkplatz Turm Luxembourg Behringstraße Buslinie 14 Richtung Tarforst Universität (Abfahrt Porta 13.21 Uhr) oder Buslinie 4 Richtung Irsch (Abfahrt Porta 13.10 Uhr), jeweils Haltestelle Behringstraße
<b>Gebühr:</b>	kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste
<b>Anmeldung:</b>	<b>bis spätestens 27.02.2026</b>

## **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.

<b>Leitung:</b>	<b>Ulrike Leipprand</b> , Fachlehrerin für Sport / DOSB-Mitglied B-lizenziert für Gesundheitssport
<b>Termine:</b>	Montag, 12.01. und 26.01.2026 Montag, 09.02. und 23.02.2026 Montag, 09.03. und 23.03.2026 Jeweils 2 Kurse Kurs 1: 10.00 Uhr - 11.00 Uhr Kurs 2: 11.00 Uhr - 12.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Seniorenbüro Trier
<b>Gebühr:</b>	kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste
<b>Anmeldung:</b>	<b>bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Termin</b>

## 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 08.01.2026, jeweils donnerstags, 14.00 Uhr - ca. 15.00 Uhr
- Ort:** Treffpunkt 14.00 Uhr, Seniorenbüro Trier
- Gebühr:** kostenfreie Teilnahme für Mitglieder und Gäste
- Anmeldung:** keine Anmeldung erforderlich



## **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](mailto:kontakt@seniorenbuero-trier.de)

[www.seniorenbuero-trier.de](http://www.seniorenbuero-trier.de)

### **DRUCK**

Druckerei Ensich

Paulinstraße 84, 54292 Trier