



SENIORENBÜRO
DER STADT BACKNANG



BACKNANG 
Die Murr-Metropole

Aktiv im Ruhestand

Angebote für Seniorinnen und Senioren

ALLGEMEINE INFORMATION

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

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

Eine Anmeldung ist frühestens vier Wochen vor dem Veranstaltungstermin möglich.

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

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

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

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

Peter Bamm

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

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

Aber was können Sie nun für Ihr Älterwerden tun?

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

Im Seniorenbüro der Stadt Backnang haben sich ehrenamtliche Seniorinnen und Senioren zusammengefunden, die für Andere aktiv werden. Seit Bestehen des Seniorenbüros ist ein breitgefächertes Angebot an sehr vielfältigen Aktivitäten entstanden. Wir laden Sie ein, diese in Anspruch zu nehmen. Diese Broschüre soll Ihnen helfen, das Richtige für Sie zu finden.

Das Seniorenbüro gibt regelmäßig Veranstaltungsprogramme heraus, die auch auf der Homepage der Stadt Backnang zu finden sind. Außerdem erscheint vierteljährlich der Seniorenkurier mit Veranstaltungshinweisen anderer Anbieter für Backnang.

Ihr Seniorenbüro

ALLE ANGEBOTE IM ÜBERBLICK

	Seite
Badefahrten	6
Basteln	7
Bewegter Spaziergang	8
Café Senior-ita	9
Café Senior-ita Spielenachmittag	10
Digitale Beratung	11
Fahrt ins Grüne	12
Flöte spielen	13
Heimwerkerservice	14
Kegeln	15
Lauffreize: Flottes Gehen und Moderates Gehen	16-17
Maubach Aktiv: Radtreff und Walking	18-19
Modellieren mit Ton	20
Montagsmaler	21
Mundharmonikatreff	22
Patientenverfügung und Vorsorgeregelungen	23
Radtreff	24
Seniorenkurier	25
Seniorenwerkstatt	26
Veranstaltungen und Ausflüge	27
Wohnberatung	28
Yoga und Meditation auf dem Stuhl / Yoga und Mentaltraining	29-30

ZU JUNG FÜR DAS SENIORENBÜRO - KANN NICHT SEIN!

HIER SIND SIE GENAU RICHTIG!

Das Seniorenbüro sucht ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die bei der Planung und Organisation des umfangreichen Angebotes mithelfen und mitarbeiten möchten.

Wenn Sie gerne organisieren und für andere in einem zeitlich überschaubaren Rahmen etwas tun wollen, kommen Sie einfach vorbei oder melden Sie sich telefonisch unter der Telefonnummer 07191 894-318.

Das Richtige für SIE ist schnell gefunden!





BADEFAHRTEN

Außerhalb der Sommermonate finden Badefahrten zum Heilbad Hoheneck statt.

Das Heilbad Hoheneck ist ein staatlich anerkanntes Sole-Heilbad bei Ludwigsburg. Ob Sie an der Wassergymnastik teilnehmen möchten, die Sprudelquellen genießen oder in die Sauna möchten, es ist für jeden etwas dabei. Die gemeinsame Anfahrt und der Besuch im Bad trägt zur Geselligkeit und gemeinsamen Entspannen bei.

INFORMATION:

Di. 8.15 Uhr

Treffpunkt:

Bushaltestelle gegenüber der
Feuerwehr Backnang.

Die Termine entnehmen Sie
bitte unserem Monats-
programm.



BASTELN

INFORMATION:

Fr. 09.30 Uhr
monatlich
Im Biegel 13, Seniorentreff.
Die Termine entnehmen Sie bitte unserem Monatsprogramm.
Materialkosten werden individuell vor Ort berechnet.

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



BEWEGTER SPAZIERGANG

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

INFORMATION:

Mi. 15 Uhr

Treffpunkt:

Im Biegel 13 vor dem Senioren-
büro



CAFÉ SENIOR-ITA

INFORMATION:

So. 14 Uhr
Im Biegel 13, Seniorentreff.
Die Veranstaltungstermine
entnehmen Sie bitte unserem
Monatsprogramm.

Das Café Senior-ita ist ein Treffpunkt für alle älteren Backnanger Bürgerinnen und Bürger. Die Gäste werden von ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen bewirtet. Es gibt selbst gebackene Kuchen und Kaffee zu günstigen Preisen. Außerdem gibt es regelmäßige Veranstaltungen mit Musik und Unterhaltung. Für die Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich.

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



CAFÉ SENIOR-ITA SPIELNACHMITTAG

Dienstags treffen sich Interessierte zum Spielen. Dabei ist es egal, ob Sie lieber Skat, Brett- oder andere Gesellschaftsspiele bevorzugen. Gelegentlich treffen sich auch Strickbegeisterte. Alle sind herzlich willkommen.

Bewirtet wird mit warmen und kalten Getränken.

INFORMATION:

Di. 14 Uhr

Im Biegel 13, Seniorentreff.



DIGITALE BERATUNG

INFORMATION:

Termine erhalten Sie nach Vereinbarung im Seniorenbüro.

Zusätzlich:

Offene Sprechstunden ohne Terminvereinbarung,

Im Biegel 13, im Seniorentreff
drei bis vier Mal jährlich

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

Nach der Anmeldung setzen sich die Ehrenamtlichen mit den Anfragenden in Verbindung.

Das Angebot ist kostenfrei.



FAHRT INS GRÜNE

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

INFORMATION:

Termine werden in der Presse abgedruckt, erscheinen in unserem Monatsprogramm, auf der Homepage und im Seniorenkurier.



FLÖTE SPIELEN

INFORMATION:

Mo. 09.30 Uhr
14-tägig
Im Biegel 13, Seniorentreff.

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



HEIMWERKERSERVICE

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

Pauschal wird pro Einsatz eine Entschädigung von zehn Euro für Werkzeugabnutzung, Telefongebühren und Fahrtkosten berechnet. Materialkosten werden nach tatsächlichem Aufwand abgerechnet.

INFORMATION:

Informationen und Termine erhalten Sie im Seniorenbüro.



KEGELN

INFORMATION:

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

Kegeln ist eine ideale Freizeitaktivität für Seniorinnen und Senioren. Auf angenehme Weise wird die Beweglichkeit und die Koordination gefördert und gleichzeitig die Konzentration und geistige Fitness gestärkt. Es schafft erwiesenermaßen ein Gemeinschaftsgefühl und ermöglicht den Seniorinnen und Senioren neue Kontakte zu knüpfen und die Gesellschaft anderer zu genießen.

Das Wichtigste ist aber ohne jeden Zweifel: Der gemeinsame Spaß!



LAUFTREFF: FLOTTE GEHEN

Bei Wind und Wetter werden bei flottem Tempo in eineinhalb bis zwei Stunden etwa acht bis zehn Kilometer zurückgelegt. Wer Lust hat, kann anschließend noch mit zum Kaffeetrinken gehen.

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

Neu Interessierte bitte im Seniorenbüro melden.

INFORMATION:

Mo. 9 Uhr
Lerchenäcker, am
Parkplatz Marfred-von-Ardenne-
Allee 20 in Backnang

Do. 9 Uhr
an der Ecke Bleichwiese/Anno-
nay-Garten in Backnang



LAUTREFF: MODERATES GEHEN

INFORMATION:

Mi. 9 Uhr
Parkplatz Waldheim

Ebenfalls bei jedem Wetter trifft sich die Laufgruppe „Moderates Gehen“. Ob mit Walkingstöcken oder ohne, bei gemäßigttem Tempo gibt es in dieser Stunde auch schöne Möglichkeiten zu Gesprächen untereinander. Festes Schuhwerk wird empfohlen.



MAUBACH AKTIV RADTREFF

Die Maubach-Aktiv Radgruppe ist entstanden aus der Initiative des Ortschaftsrates zur Aktivierung ehrenamtlichen Engagements und Vernetzung von Seniorinnen und Senioren im Stadtteil. Gemeinschaft erleben durch geselliges Beisammensein beim Radeln und der Einkehr, das ist eines der Anliegen der Radgruppe Maubach. Die Touren führen in die landschaftlich schöne Umgebung zu interessanten und sehenswerten Zielen. Neben der Gesundheitsförderung durch sportliche Betätigung, fördert die Fahrpraxis das Verständnis für technische Beläge eines E-Bikes und für die Sicherheit im Straßenverkehr beim Fahren in der Gruppe.

INFORMATION:

Mi. 10 Uhr
14-tägig
Grundschule Maubach
von April bis Oktober



MAUBACH AKTIV WALKING

INFORMATION:

Do. 10 Uhr
jeder erste und dritte Donner-
tag im Monat.
Grundschule Maubach

Juni bis August: 9 Uhr

Die Maubach-Aktiv Walking-Gruppe ist entstanden aus der Initiative des Ortschaftsrates zur Aktivierung ehrenamtlichen Engagements und Vernetzung von Seniorinnen und Senioren im Stadtteil. Die gemeinsamen flotten Runden dauern in der Regel eine Stunde, wobei vier bis fünf Kilometer zurückgelegt werden. Festes Schuhwerk und sportliche Kleidung werden empfohlen. Wer möchte kann auch Walkingstöcke mitbringen.

Neu interessierte Seniorinnen und Senioren sind immer willkommen.



MODELLIEREN MIT TON

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

INFORMATION:

Mi. 14 Uhr
14-tägig
im Untergeschoss der
Stadthalle.
Materialkosten werden individuell vor Ort berechnet.



MONTAGSMALER

INFORMATION:

Mo. 09.30 Uhr
14-tägig
im Stiftshof 15
im Untergeschoss.

Termine erfahren Sie im Seniorenbüro.

Materialkosten werden individuell vor Ort berechnet.

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



MUNDHARMONIKA

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

INFORMATION:

Mi. 09.30 Uhr
Im Biegel 13, Seniorentreff.
Jeden letzten Mittwoch im Monat im Haus am Aspacher Tor.



VORSORGE MAPPE

Patientenverfügung Vollmacht



Backnang
St. Marien

Patientenverfügung

Name, Vorname, Geburtsdatum

KZ, Wohnort, Straße

Für den Fall, dass ich meinen Willen nicht mehr bilden oder verdeutlichen kann, verleihe ich heute im Vollwortsinne meine geringste Kräfte:

Wenn

- ich mich als Betreuerverfugter nach unabweisbar im unmittelbaren Zusammenhang befindlich, nicht im Notfall und ohne unmittelbare, lässlich vorlaufenden Krankheit befinde, selbst wenn der Lebenszustand noch nicht absehbar ist.
- ich mich im Notfall und ohne unmittelbare, lässlich vorlaufenden Krankheit befinde, selbst wenn der Lebenszustand noch nicht absehbar ist.
- infolge einer Gehirnschädigung meine Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, Entscheidungen zu fassen und mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, nach Einschätzung meiner Familie oder Nachbarn, selbst nach unerwiderter Einsicht ist, selbst wenn der Lebenszustand noch nicht absehbar ist, aber nicht bei direkter Hirnschädigung ist, durch Unfall oder Schlagtrauma ebenso wie für sonstige Hirnschädigung z.B. nach Wechselwirkung oder Longueursagen; es ist mir bewusst, dass in solchen Situationen die Fähigkeit im Folgezustand erloschen sein kann und dass ein Ausbruch aus diesem Zustand nicht ganz sicher auszumachen, aber unwahrscheinlich ist.
- ich infolge eines weit fortgeschrittenen Hirnschlaganfalls z.B. oder Demenz, nach von ständiger Willensäußerung nicht mehr in der Lage bin, Notizen und Verfügungen auf nicht bindende Weise zu machen.

dann wünsche ich in den oben beschriebenen Situationen:

- dass alle lebenswichtigen Maßnahmen erlassen werden. Hunger und Durst sollen auf natürliche Weise gestillt werden, ggf. mit Hilfe bei der Nahrung- und Flüssigkeitsaufnahme. Ich wünsche menschenwürdige Unterstützung, Zuwendung, Körperpflege, die Linderung von Schmerzen, Ängsten, Unruhe und anderen belastenden Symptomen.
- eine zielgerichtete Schmerz- und Symptombekämpfung. Wenn alle sonstigen medizinischen Möglichkeiten zur Schmerz- und Symptombekämpfung versagen, wünsche ich nach bewussten/abwägenden Hindernis zur Beruhigung: Eine entsprechende Verabreichung meiner Lebensart durch die Verwendung dieser Mittel nehme ich in Kauf.
- keine künstliche Ernährung unabhängig von der Form der künstlichen Zuführung der Nahrung z.B. Reagenzien durch Mund, Nase oder Bauchrinne, wenns Zugänge, die zu einer künstlichen Zufuhr von Flüssigkeit erfordern.

Herausgeber: Seniorenbüro der Stadt Backnang (Stand April 2008)

Seite 1

VOLLMACHT

Ich

Name, Vorname, Geburtsdatum

Postleitzahl, Wohnort, Straße

bevollmächtigte Person

Name, Vorname, Geburtsdatum

Postleitzahl, Wohnort, Straße, Telefon

ich in allen Angelegenheiten zu vertreten, die ich im Folgenden angekreuzt habe. Durch diese Vollmachtentlastung soll eine vom Gericht angeordnete Betreuung vermeiden werden. Die Vollmacht bleibt daher in Kraft, wenn sie gerichtlich festgestellt worden sein sollte. Die Vollmacht ist nur wirksam, solange die bevollmächtigte Person die Vollmachtsurkunde besitzt und bei Vorname eines Rechtsgeschäftes die Urkunde im Original vorlegt.

Ort, Datum Unterschrift des Vollmachtgebers

Grundhaltung/Pflichtbedingtheit

- Sie darf/ten allen Angelegenheiten der Gesundheitszorgung entscheiden, ebenso über alle Einzelheiten einer ambulanten oder (vollstationären) Pflege. Sie ist beauftragt, meinen in der Patientenverfügung festgelegten Willen durchzusetzen. Sie darf insbesondere über sämtliche Maßnahmen zur Unterstützung der Gesundheitszorgung und über Heilmaßnahmen entscheiden, auch wenn diese mit Lebensgefahr verbunden sein könnten oder ich einen schweren oder länger dauernden gesundheitlichen Schaden erliden könnte, und Sie darf die Einwilligung zum Entlassen oder Bleiben lebenswichtiger Maßnahmen erteilen (§ 1909 Abs. 1 und 2 BGB).

Sie darf Entscheidungen einsehen und die Herausgabe an Dritte bewilligen. Ich verbiete alle mich behandelnde Ärzte und nichtärztliches Personal gegenüber meiner bevollmächtigten Vertrauensperson von der Schweigepflicht. Sie darf über meine Unterstützung mit heilberufsunabhängiger Wirkung (§ 1811 Abs. 1 BGB) über zeitliche Zusageleistungen im Rahmen der Unterstützung (§ 1812 Abs. 1 BGB) und über heilberufsunabhängige Maßnahmen (z.B. Betätigung, Medikamente u.a.) in einem Heim oder in einer sonstigen Einrichtung (§ 1813 Abs. 4 BGB) entscheiden. Sie hat Maßnahmen nur durch die Betreuungsgerechtigten genehmigt werden.

Aufenthalts- und Wohnungsverhältnisse

- Sie darf meinen Aufenthalt bestimmen, Rechte und Pflichten aus dem Mietvertrag über meine Wohnung einschließlich einer Kündigung wahrnehmen, sowie meinen Haushalt auflösen, einen neuen Mietvertrag abschließen und kündigen. Sie darf einen Vertrag nach dem Wohnungs- und Betreuungsvorgang abschließen und kündigen (früher Heimerwart).

Bekunden

- Sie darf mich bei Behörden, Versicherungen, Renten- und Sozialleistungsträgern vertreten.

Herausgeber: Seniorenbüro der Stadt Backnang (Stand Februar 2008)

Betreuungsverfügung

Ich

Name, Vorname, Geburtsdatum

Postleitzahl, Wohnort, Straße

lege hiermit für den Fall, dass ich infolge Krankheit oder Behinderung meine Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht mehr selbst besorgen kann, fest, dass folgende Person zum gesetzlichen Betreuer für mich bestellt werden muss:

Name, Vorname, Geburtsdatum

Postleitzahl, Wohnort, Straße

Falls die vorstehende Person nicht zum Betreuer oder zur Betreuerin bestellt werden kann, soll folgende Person bestellt werden:

Name, Vorname, Geburtsdatum

Postleitzahl, Wohnort, Straße

Auf keinen Fall soll folgende Person als Betreuungsperson bestellt werden:

Name, Vorname, Geburtsdatum

Postleitzahl, Wohnort, Straße

Zur Wahrnehmung meiner Angelegenheiten möchte ich, dass folgende Dinge besucft werden:

Voll. Name

MISSTÜCKCHEN

Herausgeber: Seniorenbüro der Stadt Backnang (Stand März 2011)

PATIENTENVERFÜGUNG UND VORSORGEREGELUNGEN

INFORMATION:

Informationen erhalten Sie im Seniorenbüro. Beratungstermine nach Vereinbarung

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



RADTREFF

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

INFORMATION:

Di. 14 Uhr
am Wasserturm in Backnang
von Frühjahr bis Herbst



SENIORKURIER

INFORMATION:

Der Seniorenkurier erscheint vierteljährlich.
Textbeiträge nimmt das Seniorenbüro entgegen.

Der Redaktionskreis des Seniorenkuriers besteht aus vielen kreativen Köpfen. Sie alle verbindet das gemeinsame Anliegen, durch die Herausgabe des Seniorenkuriers etwas für die älteren Mitbürger in unserer Stadt zu tun. Inhalte sind unter anderem Themen des Lebensalltags älterer Menschen, die aktive Lebensgestaltung im Alter, Geschichten aus der Vergangenheit, sowie aktuelle Berichte aus unseren Projekten. Das Layout sowie die Bilder und Beiträge entstehen in ehrenamtlicher Arbeit. Der Seniorenkurier erscheint vierteljährlich und ist kostenlos. Unsere Austrägerinnen und Austräger sorgen für die Verteilung im Stadtgebiet.



SENIORENWERKSTATT

Die Seniorenwerkstatt ist ausgestattet mit verschiedenen, professionellen Holzbearbeitungsmaschinen wie etwa Fräse, Drechselbank und Sägen. Es werden Spielzeuge und Gebrauchsgegenstände hergestellt und repariert. Die Erzeugnisse werden auf dem Backnanger Weihnachtsmarkt verkauft. Von dem Geld werden Materialien und Geräte finanziert.

Die Erfahrungen und Fertigkeiten der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind unterschiedlich. Jeder kann sich im Rahmen seiner Möglichkeiten einbringen und auch noch Neues dazu lernen.

INFORMATION:

Verkaufszeiten:
Di. und Do. 10 - 12 Uhr
und nach Vereinbarung



VERANSTALTUNGEN UND AUSFLÜGE

INFORMATION:

Termine werden in der Presse abgedruckt, erscheinen in unserem Monatsprogramm, auf der Homepage und im Seniorenkurier.

Angeboten werden Ausflüge, sowie kulturelle Veranstaltungen in den Bereichen Historie, Kunst und Literatur in der näheren oder weiteren Umgebung. Bei Ausflügen werden beispielsweise Stadtbesichtigungen, Museumsbesuche oder Burg- und Schlossführungen angeboten. Die Ausflüge werden in der Regel durch eine gemeinsame Einkehr abgerundet. Die Fahrten finden entweder mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder Kleinbussen statt.

Außerdem werden immer wieder Vorträge oder Filmvorführungen organisiert, die im Seniorentreff stattfinden.



WOHNBERATUNG

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

Die Wohnberaterinnen und Wohnberater arbeiten ehrenamtlich und somit kostenfrei.

INFORMATION:

Informationen und Termine erhalten Sie im Seniorenbüro.



YOGA UND MEDITATION AUF DEM STUHL

INFORMATION:

Di. 10 Uhr,
an 10 - 12 Terminen ,
Im Biegel 13, Seniorentreff.
Eine Gebühr wird erhoben.

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



YOGA UND MENTALTRAINING

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

INFORMATION:

Do. 14.30 Uhr
an 10 - 12 Terminen,
Im Biegel 13, Seniorentreff.
Eine Gebühr wird erhoben.



Hiermit abonniere ich den Newsletter:

Name:

E-Mail-Adresse

Datum

Unterschrift

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

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

NEWSLETTER
abonnieren

Kontakt

Seniorenbüro

Große Kreisstadt Backnang

Amt für Familie, Jugend und Bildung

Im Biegel 13, 71522 Backnang

Telefon: 07191 894-319

Telefax: 07191 894-155

E-Mail: seniorenbuero@backnang.de

Internet: www.backnang.de

Sprechzeiten

Montag bis Donnerstag 08.30–12.00 Uhr

Mittwoch 15.00–18.00 Uhr

Freitag 08.30–13.00 Uhr