



## Monatsplan Januar 2018

### Zentrale Veranstaltungen:

- |  |  |
|--|--|
| <b>Mo, 08.01.18</b><br><b>10:00 Uhr</b>                        | <b>Sitzung des Stadtvorstandes</b><br>Seminarraum, Juri-Gagarin-Ring 22  |
| <b>Mo, 08.01.18</b><br><b>13:00 Uhr</b>                        | <b>Offene Sprechstunde zu Fragen rund um Smartphone oder Tablet</b> mit Frau Haase<br>Eine Anmeldung bei Fr. Schwalbe ist erforderlich! Tel.: 0361 78929902  |
| <b>Mo, 08.01.18</b><br><b>ab 10:00 Uhr</b><br><b>ganztägig</b> | <b>„Such dir ein Ehrenamt...“</b> Beratungsgespräche zu Angeboten und Einsatzmöglichkeiten bürgerschaftlichen Engagements zum Jahresbeginn 2018, KBZ Frau Hofmann, Tel: 2620775                                      |
| <b>Mi, 10.01.18</b><br><b>14:00 Uhr</b>                        | <b>vertrauensvolle, individuelle Beratung mit Pflegebegleitern zu den Inhalten ihrer Arbeit, Ausblick 2018</b> , Beratungsraum Pflegeinitiative, Juri-Gagarin-Ring 56a   |
| <b>Mo, 15.01.18</b><br><b>10:00 Uhr</b>                        | <b>Jahresauftakt 2018 mit dem Seniorenorchester des SBSV</b><br>(Teilnahme auf Einladung), Saal, Juri-Gagarin-Ring 56a   |
| <b>Mo, 15.01.18</b><br><b>14:00 Uhr</b>                        | Beratung mit Andrea Zerull, Projektleitung MENTOR, zu den Schulungsangeboten für die Leselernhelfer, KBZ –Büro   |
| <b>Mi, 17.01.18</b><br><b>ab 10:00 Uhr</b><br><b>ganztägig</b> | <b>„Such dir ein Ehrenamt...“</b> Beratungsgespräche zu Angeboten und Einsatzmöglichkeiten bürgerschaftlichen Engagements, KBZ Frau Hofmann, Tel: 2620775  |
| <b>Mo, 22.01.18</b><br><b>13:00 Uhr</b>                        | <b>Offene Sprechstunde zu Fragen rund um Smartphone oder Tablet</b> mit Frau Haase<br>Eine Anmeldung bei Fr. Schwalbe ist erforderlich! Tel.: 0361 78929902  |
| <b>Do, 25.01.18</b><br><b>14:00 Uhr</b>                        | <b>Kultur am Nachmittag</b> , Konzert mit dem Seniorenorchester des SBSV zum Jahresauftakt, Unkosten für Mitglieder: 5,00 €, Gäste: 6,00 €, Saal, Juri-Gagarin-Ring 56a<br>Anmeldung bei Frau Hofmann, Tel.: 2020775 |
| <b>Mo, 29.01.18</b><br><b>10:00 Uhr</b>                        | <b>Verkehrsteilnehmerschulung</b><br>offen für alle Mitglieder<br>Saal, Juri-Gagarin-Ring 56a  |
| <b>Mo, 29.01.18</b><br><b>14:00 Uhr</b>                        | <b>Seniortrainerstammtisch</b> zur Information über neue Projekte (Fotodokumentation BUGA, Inhalte von Biografiearbeit und Erzähl-Cafés, Generationenarbeit)<br>KBZ Frau Hofmann, Tel: 2620775                       |

### Veranstaltungen der Selbsthilfegruppen

- |   |  |
|---|--|
| <b>Mi, 31.01.18</b><br><b>14:30 Uhr</b> | Die Selbsthilfegruppe <b>„Herrenberg- Lebenshilfe“</b> trifft sich zu einer Vorstellungsrunde. Zum Kennenlernen von neuen Mitgliedern hat sich diese Kurzvorstellung bewährt.<br>Ort: Family-Club am Drosselberg |
| <b>Montag</b><br><b>14:00 Uhr</b>       | Die <b>SHG 007 „Kreative Freizeitgestaltung“</b> trifft sich <b>jeden 2. und 4. Montag</b> im Monat<br>Nachfragen über Frau Büchner Tel.: 0361- 6464257, DIZ, Friedrich- Engels- Straße 49                       |

- Di 09.01.18**  
**14:00 Uhr**  
**Die Mitglieder der SHG 008** „Gesund und aktiv im höheren Lebensalter“ treffen sich zu ihrer ersten Zusammenkunft im Jahr 2017 ungewollt zu einem „**Kaffeeklatsch**“. Wir wollen in einer ungewollten Atmosphäre und einer Tasse Kaffee mit unseren Mitgliedern ins Gespräch kommen und dabei Hinweise sowie Anregungen für unsere weitere Arbeit der Selbsthilfegruppe erhalten.  
Veranstaltungsort : Garten der Begegnung und Bewegung des Seniorenklubs, Berliner Str. 26. Erreichbar mit den Straßenbahnlinien 3 und 6
- Di, 16.01.18**  
**14.00 Uhr**  
Die Mitglieder der **SHG 9 „Aktive Herbstzeit“** treffen sich zu einem Spielenachmittag. Neue und alte Spiele können ausprobiert werden.  
Bibliothek, Juri-Gagarin-Ring 64

## Neuigkeiten/Vorankündigungen

Mit dem Angebot zu einer **Gesprächsrunde über Zufriedenheit im Alter** möchten wir Wünschen unserer Mitglieder nachkommen. Die Lebensberaterin Mechthild Haasler wird dieses Gesprächsangebot leiten. In einer kleinen Gruppe sollen individuelle Erfahrungen, Vorstellungen und Wünsche ausgetauscht werden. In einer offenen Atmosphäre kommt jeder mit seinen Lebensthemen, Stärken und Enttäuschungen zu Wort. Unter dem Motto: **Weise ist, wem die Dinge schmecken, wie sie sind!** (Thomas von Aquin) wendet sich der Gesprächskreis mit Vertrauen und Wertschätzung den individuellen Fragestellungen. Bitte **melden Sie sich an** bei Frau Schwalbe, Tel.: 78929902.

Nach eingegangenen Anmeldungen wird der Termin für die erste Gesprächsrunde bekannt gegeben.

---

### **Ab 09.01.2018**

### **Qi Gong**

mit Martina Koch (zertifizierte Kursleiterin für authentisches medizinisches Qi Gong)

**Dienstags: 11:30 - 12:30 Uhr**

Unkostenbeitrag: Mitglieder 2,00 EUR, Nichtmitglieder 2,50 EUR pro Stunde

Qi Gong zeichnet sich durch fließende Bewegungsabläufe aus. An den Schnupperkursen kann **Jeder** teilnehmen. Die teilweise einfachen Übungsfolgen sind leicht zu erlernen und in den Alltag integrierbar. Der Körper wird gekräftigt, der Geist erfrischt und die Seele entspannt.

Bitte **melden Sie sich an** bei Frau Schwalbe, Tel.: 78929902.

---

### **Computer-Kurse**

Zu den Themen „**Einsteigerkurs in die Grundlagen der PC-Welt**“, „**Umstieg auf Windows 10**“, „**Textverarbeitung mit Word oder OpenOffice Writer**“, „**Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel oder OpenOffice Calc**“, „**Internetsicherheit**“ und das **Erstellen eines Fotobuches** bereiten wir neue Angebote vor. Reservieren Sie jetzt schon einen Platz in einem der Kurse bei Frau Müller, Tel.: 2620775.

---

Der Kurs „**Englisch für Fortgeschrittene**“ hat noch freie Plätze und findet montags 11:15 Uhr statt.

Bitte melden Sie sich an unter Tel.: 0361 - 78929902 bei Marianne Schwalbe

---

### **Radfahrgruppen**

Die Planung für Rad-Bus-Reisen 2018 liegt nun vor. Neben Tagesfahrten von Mai bis September sind Mehrtagesfahrten auf dem Elbe-Radweg, dem Isar-Radweg, dem Neckar-Radweg und dem Rhein-Radweg sowie Fahrten in Saar-Elsaß-Lothringen, im Taubertal, dem Spreewald und in Südmähren geplant. Details können Sie den kopierten Plänen im SBSV entnehmen.

---

### **Helferinnen gesucht**

Für unsere Einzelbetreuung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen werden ständig engagierte Helferinnen gesucht, die stundenweise die Betreuung von bedürftigen Menschen im häuslichen Bereich übernehmen. Weitere Informationen erhalten Sie bei Frau Noatnick- Tel.: 0361- 55064160 oder 0361- 2620735 – Dienstag und Donnerstag.

---

**Bitte beachten Sie, dass der SBSV zwischen den Feiertagen nicht erreichbar ist.**

Redaktionsschluss für den Monatsplan Februar 2018 ist der 05.01.2018

Zuarbeiten **bitte rechtzeitig in Schriftform oder per E-Mail bei Frau Schwalbe abgeben.**