

**■ Weihnachtsbasar der AWO-Handarbeitsgruppe**

Handgestrickte Socken, Mützen, Schals und andere Geschenkideen finden Sie in einer beeindruckenden Auswahl beim jährlichen Weihnachtsbasar der AWO-Handarbeitsgruppe.



🕒 Samstag, 23. November 2024, 10.00 bis 16.00 Uhr, Saal

👤 Astrid Pietsch



**■ Wir im Quartier:  
Wie entsteht Nachbarschaftlichkeit in der heutigen Zeit?  
Impulsvortrag und Beteiligungsveranstaltung zum Thema  
„Caring Communities / Sorgende Quartiere“**

Im Mittelpunkt der Beteiligungsveranstaltung zum Thema „Wir im Quartier“ steht die Frage: Wie können wir die gegenseitige Unterstützung von Jung und Alt und in der Nachbarschaft fördern. Sprich: Wie können wir den sozialen Zusammenhalt in den Stadtteilen stärken und die Entwicklung zu „Caring Communities / Sorgenden Quartieren“ begünstigen? Mit Impulsvortrag von Dr. Christine Dörner, Generationen. Dialog. Zukunft. Netzwerk für demografiebewusste Entwicklung e. V. Herzliche Einladung zur Beteiligung an alle Einwohner\*innen! Für einen kleinen Abend-Snack ist gesorgt.

🕒 Dienstag, 12. November 2024, 18.00 bis 19.30 Uhr, Saal

👤 Regina Vogt, Stadt Böblingen, Amt für Soziales

Das Mehrgenerationenhaus und die Offene Städtische Seniorenarbeit freuen sich, stadtweit ein buntes Programm für die Seniorinnen und Senioren in Böblingen anzubieten. Die Angebote umfassen:



- Bildung** Neues entdecken ein Leben lang
- Freizeit** Geselligkeit erleben und in Kontakt bleiben
- Engagement** Gesellschaft aktiv gestalten, Fähigkeiten einbringen, Lebenserfahrung teilen

**Kontaktdaten zu den verschiedenen Veranstaltungsorten sind:**

Treff am See  
Treff im Grund  
Gemeindezentrum Rauher Kapf

Poststraße 38, 71032 Böblingen  
Goerdelerstr. 2, 71034 Böblingen  
Taususstr. 50, 71032 Böblingen

**Rolf Hirschbühl**  
Leiter

**Senta Hagmayer-Berner**  
Pädagogische Mitarbeiterin



### ■ Beweglichkeit (Kurs mit 12 Terminen)

Trainiert wird die Flexibilität und Beweglichkeit der Muskeln, Sehnen und Gelenke. Verspannungen werden gelöst, die Durchblutung und Leistungsfähigkeit verbessert.

🕒 Dienstags ab 10. September 2024,  
8.30 bis 9.30 Uhr, Saal

👤 Tom Hajek

€ 72,00 Euro. 50 Prozent Ermäßigung mit Böblinger Bonuspass

### ■ Rückenfit (Kurs mit 12 Terminen)

Stärkung der Rückenmuskulatur, Verbesserung der Haltung und Stabilität. Regelmäßiges Training löst Verspannungen und kann Rückenschmerzen reduzieren und vorbeugen.

🕒 Donnerstags ab 12. September 2024  
Kurs 1: 8.30 bis 9.30 Uhr  
Kurs 2: 9.30 bis 10.30 Uhr, Saal

👤 Tom Hajek

€ 72,00 Euro. 50 Prozent Ermäßigung mit Böblinger Bonuspass

### ■ Bewegungsparcours am Oberen See – Mitmach-Angebote

Bewegung, Anregung und Treffpunkte im Freien: Das bietet Ihnen der Bewegungsparcours der Stadt Böblingen am Oberen See.

🕒 Von Anfang Mai bis Ende Oktober finden montags von 10.00 bis 11.00 Uhr und mittwochs von 16.30 bis 17.00 Uhr aktivierende Mitmach-Angebote am Bewegungsparcours statt.



### ■ Bewegungsprogramm „5 Esslinger“ – fortlaufender Kurs

Gezielte Bewegung für Ältere. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

🕒 Kurs 1: Montags, außer Schulferien, 16.00 bis 17.00 Uhr, Saal.  
Kurs 2: Dienstags, außer Schulferien, 9.45 bis 10.45 Uhr, Saal.

👤 Karin Neumann, SVB-Trainerin „5 Esslinger“



€ Anmeldung nur bei der SV Böblingen, Telefon (07031) 6 77 93-0. 50,00 Euro für 10 Kurseinheiten. 50 Prozent Ermäßigung mit Böblinger Bonuspass

### ■ Binokel

Jede Woche dienstags wird im Gartenzimmer binokelt. Herzliche Einladung!

🕒 Dienstags, 14.00 bis 17.30 Uhr, Gartenzimmer

👤 Sigrid Drechsler

### ■ Doppelkopf

Wer Interesse hat an Doppelkopf: Bitte melden Sie sich immer gerne bei Herrn Reck oder Frau Korzmann.

🕒 Mittwochs, 14-tägig (ungerade Kalenderwoche), 14.00 bis 17.00 Uhr, Ort nach Vereinbarung

👤 August Reck (07031) 27 67 34 und Helga Korzmann (07031) 28 88 98

### ■ Englisch-Kurs B2 – Conversation (12 Termine)

If you can communicate in everyday situations and general conversations, this course will help you to improve your fluency, broaden your vocabulary and revise important grammar points - all in a relaxed atmosphere. There will be a mixture of discussions, games and other activities to ensure a lively class. Activities may vary depending on students' interests. Texts will be provided by the teacher.



🕒 Mittwoch, 18. September 2024, 9.00 bis 11.30 Uhr, Gartenzimmer

👤 Gabriele Zischka

€ Kursnummer: 414 930 10, Anmeldung nur über die VHS unter (07031) 6 40 00 oder [www.vhs-aktuell.de](http://www.vhs-aktuell.de). 179,00 €

Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

### ■ Frühstückstreff im Treff im Grund

Gemeinsam Zeit verbringen bei Kaffee, Tee und Gebäck. Offenes Frühstück für alle, die ihre Zeit gerne in netter Gesellschaft verbringen.

- 🕒 Mittwoch, 2. Oktober, 6. November, 4. Dezember 2024, 5. Februar, 5. März 2025, jeweils 9.00 bis 11.00 Uhr, Treff im Grund, Goerdelerstraße 2
- 👤 Senta Hagmayer-Berner

### ■ Kino und Austausch: Innovative Wohnformen im Alter

Wie wollen wir wohnen und leben? Die Antwort auf diese Frage verändert sich im Laufe des Lebens, da sich Lebensumstände und Bedürfnisse ändern. Gerade im Alter bekommt das Thema Wohnen eine besonders große Bedeutung. Frühzeitig Entscheidungen zu treffen und Weichen zu stellen kann dabei helfen möglichst lange selbstbestimmt und selbstständig zu leben.

Der Film „Und wenn wir alle zusammenziehen?“ zeigt auf humorvolle und tiefgründige Weise, wie sich eine Gruppe älterer Menschen mit diesem Thema auseinandersetzt und welche kreative Lösung sie für sich findet. Im Anschluss an den Film besteht die Möglichkeit verschiedene innovative Wohnformen kennenzulernen. Vertreter\*innen unterschiedlichster Wohnprojekte werden von ihren Erfahrungen berichten und Fragen beantworten (u. a. Wohnprojekt HEck-Pilot, Baugemeinschaft Lichtbau Holzgerlingen, pro...gemeinsam bauen und leben eG).

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Fachstelle Leben im Alter und den Böblinger Kinos statt.

- 🕒 Montag, 7. Oktober 2024  
Einlass 17.00 Uhr, Programmstart 17.30 Uhr  
Filmzentrum Bären, Poststraße 36
- 👤 Senta Hagmayer-Berner, Offene Städtische Seniorenarbeit
- € 7,00 Euro (zahlbar vor Ort)



### ■ Kognitives (Wahrnehmungs-)Training: Den Geist stärken und schützen (Kurs mit 12 Terminen)

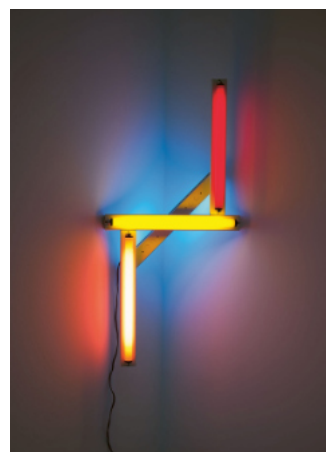
Ziel des kognitiven Trainings ist es, das Gehirn zu stimulieren und zu schärfen. Konzentration und Gedächtnisleistung werden geschult.

- 🕒 Dienstags ab 10. September 2024, 9.30 bis 10.30 Uhr  
Treff am See, Seminarraum
- 👤 Tom Hajek
- € 72,00 Euro. 50 Prozent Ermäßigung mit Böblinger Bonuspass

### ■ Kulturfahrten – Auftaktveranstaltung

- 🕒 Dienstag, 11. Februar 2025, 15.00 bis 17.00 Uhr, Saal
- 👤 G. Lehmann, R. Schmidt, D. Wieland, S. Wowra
- € Kosten je nach Fahrt.  
50 Prozent Ermäßigung mit Böblinger Bonuspass

### ■ Kunstvermittlung für Senior\*innen: Führung durch die Ausstellung NEON, LED & CO. Lichtkunst aus der Sammlung Schaufler



Dan Flavin,  
Ohne Titel to Paolina, 1971



Peter Kogler, Ohne Titel, 2009

Das Schauwerk Sindelfingen und die Fachstelle Leben im Alter (LiA) der Stadt Böblingen laden im Rahmen des Angebotes „Das Schauwerk macht mobil“ zu Kunstspaß für Senior\*innen ein. In einfacher Sprache und gut verständlich geht es bei dieser Führung um die Wahrnehmung und Wirkung von Lichtkunst. Die physikalischen, vor allem aber die metaphysischen Eigenschaften des Lichts ermöglichen neue Seh- und Raumerfahrungen.

Gezeigt werden Werke von international bekannten Lichtkünstler\*innen aus der Sammlung Schaufler von den 1960er-Jahren bis in die Gegenwart.

Die eigens konzipierten Führungen sind für Senior\*innen mit und ohne Einschränkungen und auch für Personen mit dementiellen Veränderungen und ihre Begleitpersonen geeignet. Das Schauwerk ist barrierefrei.

Führung: Christine Klenk; Dauer der Führung ca. 60 Minuten

- 🕒 Freitag, 22. November 2024, 15.00 Uhr, Schauwerk Sindelfingen
- 👤 Christine Klenk
- € Das Angebot ist kostenfrei. Anmeldung erforderlich bei Anja Freienstein, Fachstelle Leben im Alter (LiA), Telefon: (07031) 6 69-23 66, E-Mail: leben-im-alter@boeblingen.de

■ **Offene Wandergruppe – gemeinsam Natur und Sehenswürdigkeiten in der Region erleben**

Wir machen regelmäßig Wanderungen im Bereich des VVS. Dabei erkunden wir die Natur und die Sehenswürdigkeiten unserer Region.

Am Ende der Wandertour kehren wir zusammen ein. Die Wege sind für Senior\*innen geeignet. Bitte melden Sie sich bei Interesse an der Infotheke im Treff am See.

- 👤 Frau Renz



Foto: Cactus26, CC BY-SA 3.0



■ **Offenes Seniorencafé im Treff im Grund**

Gemütliches Beisammensein bei Kaffee, Kuchen mit einem kurzweiligen Programm. Die Mitarbeiterinnen der städtischen Fachstelle Leben im Alter und des Pflegestützpunktes laden herzlich ein.

- 🕒 Jeden 2. Dienstag im Monat, 14.00 bis 15.30 Uhr  
Treff im Grund, Goerdelerstraße 2
- € Das Angebot ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erwünscht: Anja Freienstein, Fachstelle Leben im Alter (LiA), Telefon: (07031) 6 69-23 66, E-Mail: leben-im-alter@boeblingen.de



■ **Per Film nach Peru reisen – Filmmittwoch im Treff am See**

- 🕒 Mittwoch, 30. Oktober 2024, 14.30 Uhr, Saal
- 👤 Helmut Sorgler und Sabine Wowra

■ **Salonorchester**

Auf dem Programm des Salonorchesters stehen Walzer, Operetten- und Opermelodien und ab und zu auch Klassik.

- 🕒 Probezeiten: mittwochs, 16.00 bis 18.00 Uhr (nach Vereinbarung auch 17.30 bis 19.30 Uhr)  
Proben im Gemeindesaal der Martin-Luther-Kirche (Gemeindezentrum Rauher Kapf), Taunusstraße 50
- 👤 Marianne Kulinat

■ **Senioren-gymnastik im Treff im Grund**



- ⌚ Montags, 16.00 bis 17.00 Uhr, Treff im Grund, Goerdelerstraße 2
- 👤 Hans Rauner, DRK Kreisverband  
Anmeldung unter: Hans Rauner (07034) 6 43 46 74 oder Juliane Grossnick, (07031) 69 04-40 5; E-Mail: jgrossnick@drkbb.org

■ **Sing-mit**

- Gemeinsames Singen im Treff am See
- ⌚ Freitags, 14-tägig in ungeraden Kalenderwochen, 15.00 bis 17.00 Uhr, Saal
- 👤 Leni Baumann, Marianne Kulinat

■ **Skat**

- Seit vielen Jahren ein beliebter Treffpunkt ist das wöchentliche Skat-Spiel im Seminarraum. Auch hier heißt es: Herzlich willkommen zu einer Runde Skat.
- ⌚ Montags, 14.00 bis 18.00 Uhr, Seminarraum
- 👤 Dieter Rüdiger

■ **Smartphone, Tablet und PC – die digitale Welt**

□ **Ehrenamtliche Hilfe bei der Nutzung**

**Smartphone- und PC-Hilfe**

Hier bekommen Sie ganz direkte Hilfe, wenn Sie Fragen zu Smartphone und PC haben. Kommen Sie einfach vorbei!

- ⌚ Mittwochs, 15.00 bis 17.00 Uhr, Foyer und Gartenzimmer
- 👤 Dieter Heinrich, Birgit Monßen, Stephan Schaffeld



**Smartphone- und Tablet-Sprechstunde**

Ehrenamtliche Hilfe bei Fragen rund um Smartphone und Tablet.



- ⌚ Dienstags, 10. und 24. September, 8. und 22. Oktober, 5. und 19. November, 3. und 17. Dezember 2024, 14. und 28. Januar, 11. und 25. Februar, 11. und 25. März 2025, 9.00 bis 11.00 Uhr, Wohn- und Pflegezentrum Flugfeld, Konrad-Zuse-Str. 22, Gemeinschaftsraum im Erdgeschoss
- 👤 Harald Folberth, Jürgen Seitter

**Smartphone-, PC- und Techniksprechstunde**

Praktische Hilfe und Beratung bei Fragen zu Smartphone, PC und Technik.

- ⌚ Donnerstag, 12. September, 10. Oktober, 14. November, 12. Dezember 2024, 9. Januar, 13. Februar, 13. März 2025, jeweils 15.00 bis 17.00 Uhr, Treff im Grund, Goerdelerstraße 2
- 👤 Jürgen Kulenkamp, Dieter Heinrich

□ **Vorträge und Schulungen**

**Vortrag: Mobiles Bezahlen**

Im Vortrag erwerben Sie grundlegendes Wissen zum Thema mobiles Bezahlen. Sie erfahren, wie das Bezahlen mit dem Smartphone funktioniert. Auch das Thema Sicherheit spielt im Vortrag selbstverständlich eine große Rolle.

- ⌚ Mittwoch, 18. September 2024, 9.30 bis 11.30 Uhr  
Treff im Grund, Goerdelerstraße 2
- 👤 Referent: Sinan Karayel, Kreissparkasse Böblingen, Ansprechpartnerin: Senta Hagmayer-Berner, Offene Städtische Seniorenarbeit

**Fotografieren mit dem Android-Smartphone**

In der Schulung lernen Sie alles Wissenswerte für das Fotografieren mit Ihrem Android-Smartphone.

- ⌚ Mittwoch, 23. Oktober 2024, 9.30 bis 11.30 Uhr  
Treff im Grund, Goerdelerstraße 2
- 👤 Referent: Volker Berger, Ansprechpartnerin: Senta Hagmayer-Berner, Offene Städtische Seniorenarbeit

### Online-Workshop: Einstellungen bei Google

Google ist mehr als nur eine Suchmaschine – es ist ein wesentlicher Bestandteil unseres digitalen Lebens.

In diesem Vortrag tauchen wir tief in die Google-Einstellungen ein, die für die Nutzung von Android-Smartphones und anderen Google-Diensten wie Gmail unerlässlich sind. Mit einem Nutzeranteil von 61 Prozent für Android in Deutschland ist es wichtig, die Sicherheits- und Privatsphäre-Einstellungen von Google zu verstehen. Christa Rahner-Göhring gibt Ihnen einen umfassenden Einblick in die Funktionen von Google, die Ihnen helfen, Ihre Privatsphäre besser zu schützen und die Sicherheit Ihrer Daten zu gewährleisten.

- 📅 Mittwoch, 29. Januar 2025, 9.30 bis 11.30 Uhr  
Digital über Zoom (Link wird nach Anmeldung verschickt)
- 👤 Referentin: Christa Rahner-Göhring,  
Landesmedienzentrum Baden-Württemberg  
Ansprechpartnerin: Senta Hagmayer-Berner,  
Offene Städtische Seniorenarbeit

### Tablet-Kennenlernkurs

Sie möchten von der digitalen Welt nicht mehr ausgeschlossen sein, ein Smartphone ist Ihnen aber zu klein? Dann schauen Sie sich in unserem Kurs das Tablet an. In einer ersten Einführung können Sie vor Ort ein Tablet ausprobieren und dann entscheiden, ob Sie mit der Handhabung zurechtkommen. Um am Kurs teilzunehmen, sollten Sie Neuem gegenüber aufgeschlossen sein und keine Angst vor der neuen Technik haben.

- 📅 Drei Termine:
  1. Treffen: Donnerstag, 10. Oktober
  2. Treffen: Montag, 14. Oktober
  3. Treffen: Donnerstag, 17. Oktober
 jeweils von 9.30 bis 11.00 Uhr, Treff am See, Kreativraum
- 👤 Elisabeth Fugger  
Anmeldung erforderlich.



### Workshop: Sprachgesteuerte Nutzung von Smartphones und Smart-Home-Assistenten

Ihr Smartphone hört und versteht Sie immer besser! Das können Sie dazu nutzen, Ihr Smartphone und andere Geräte mit Ihrer Stimme zu bedienen. Wie das funktioniert und wie Ihnen diese Funktionen helfen können erfahren Sie in diesem Workshop.

- 📅 Freitag, 15. November 2024, 13.00 bis 15.00 Uhr, Saal
- 👤 Referent\*innen: Lisa von Krön, Jonatan Schmidt  
Ansprechpartnerin: Senta Hagmayer-Berner,  
Offene Städtische Seniorenarbeit

### Schüler\*innen schulen Senior\*innen

Schüler\*innen schulen Senior\*innen im Umgang mit Smartphone und PC. Eine Kooperation mit dem Otto-Hahn-Gymnasium Böblingen.

- 📅 Die aktuellen Kurstermine finden Sie jeweils im Amtsblatt sowie auf unserer Website.
- 👤 Senta Hagmayer-Berner, Offene Städtische Seniorenarbeit

### ■ Spieletreff für die ältere Generation im Treff im Grund

Zeit miteinander verbringen, ins Gespräch kommen und gemeinsam Brett- und Kartenspiele spielen. Das alles bietet der Spieletreff im Treff im Grund. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Spiele sind vorhanden oder können selbst mitgebracht werden.

- 📅 Mittwochs, 11. und 25. September, 9. und 23. Oktober,  
6. und 20. November, 4. und 18. Dezember, 15. und 29. Januar,  
12. und 26. Februar, 12. und 26. März,  
jeweils 15.00 bis 17.00 Uhr, Treff im Grund, Goerdelerstraße 2
- 👤 Heidi Gransee

### ■ Volks- und Reihentänze für Senior\*innen

- 📅 Montags, 14.00 bis 15.30 Uhr,  
Saal
- 👤 Margarete Hirner, Sigrid Schuler



### ■ Walk and Talk – Ein interaktiver Spaziergang mit Ihrer Polizei



Im Rahmen eines etwa 90-minütigen interaktiven Spaziergangs informieren Polizeibeamte über Betrugsphänomene wie Enkeltrick, falsche Polizeibeamte und Schockanrufe. Außerdem gibt es Tipps zum Einbruchschutz.

- 🕒 Mittwoch, 18. September 2024, Treffpunkt: 14.00 Uhr  
Treff am See, Foyer
- 👤 Referenten: Erster Polizeihauptmeister Moritz Schuster und Polizeihauptkommissar Ralf Sträter, Polizeipräsidium Ludwigsburg, Ansprechpartnerin: Senta Hagmayer-Berner, Offene Städtische Seniorenarbeit

### ■ Woche der Demenz – Demenzparcours



- 🕒 Donnerstag, 26. September 2024, 14.00 bis 17.00 Uhr, Foyer
- 👤 Anja Freienstein, Fachstelle Leben im Alter (LiA), Telefon: (07031) 6 69-23 66, E-Mail: leben-im-alter@boeblingen.de

### ■ Yoga auf dem Stuhl (Kurs mit 14 Terminen)

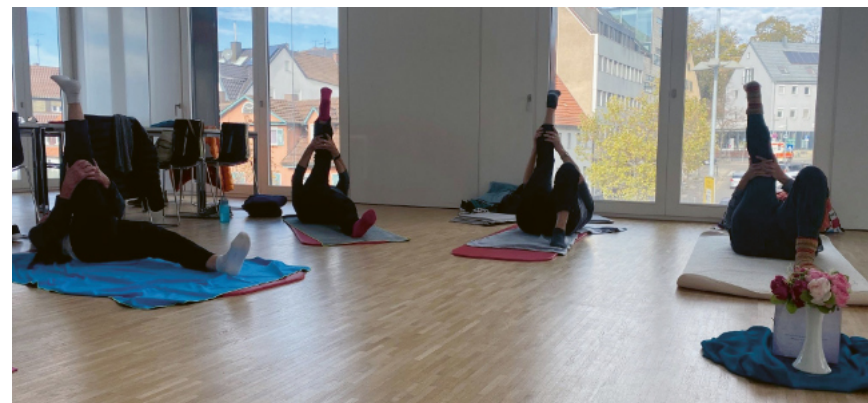
Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit und ohne körperliche Beeinträchtigungen. Er bietet ein spezielles Training zur Beweglichkeit der Gelenke und Dehnung und Kräftigung des Muskel- und Halteapparates. Außerdem gibt es Atemübungen und Übungen zur Entspannung für Körper, Geist und Seele.

- 🕒 Dienstags ab 10. September 2024, außer Schulferien  
14.00 bis 15.30 Uhr, Saal
- 👤 Gabriele Schulz
- 💶 112,00 Euro. 50 Prozent Ermäßigung mit Böblinger Bonuspass

### ■ Yoga für Seniorinnen (Kurs mit 14 Terminen)

Beweglichkeit der Gelenke, Dehnung und Kräftigung des Muskel- und Halteapparates, Atemübungen und Entspannung für Körper, Geist und Seele.

- 🕒 Dienstags ab 10. September 2024, außer Schulferien  
11.15 bis 12.45 Uhr, Saal



- 👤 Gabriele Schulz
- 💶 112,00 Euro. 50 Prozent Ermäßigung mit Böblinger Bonuspass  
Folgekurs ab März 2025

### ■ Bunter Bewegungsreigen für Senior\*innen im Treff im Grund – von A wie Atem bis Z wie Zusammen-Sein (Kurs mit 14 Terminen)

Das Angebot bietet einen bunten Strauß mit verschiedenen Elementen aus dem Yoga, der Eutonie, dem Qi Gong, dem Sitz-Tanz und der Eurythmie. Zusätzlich werden die grauen Zellen mit gezielten Aufgaben trainiert. Neben Körper- und Atemübungen werden die Teilnehmenden auch zur Entspannung von Körper, Geist und Seele angeleitet.

- 🕒 Dienstags ab 10. September 2024 von 8.30 bis 9.30 Uhr  
Treff im Grund, Goerdelerstraße 2
- 👤 Gabriele Schulz
- 💶 77,00 Euro. 50 Prozent Ermäßigung mit Böblinger Bonuspass