

Jeden 2. Mittwoch im Monat 10 –11:30 Uhr in der Stadtbibliothek

Wissensrunde für Senioren – Eindrücke, Einblicke, Einsichten

Termine	Thema	Referent*in
12. April 2023	Eröffnungsveranstaltung Vorstellung des neuen Veranstaltungsformats mit Kaffee und Kuchen	Anna Dreißigacker, Stephanie Koch, Sonja Kühn
10. Mai 2023	Lust auf Lesen Interessante, spannende, heitere oder kritische Bücher aus Ihrer Bibliothek werden vorgestellt und anschließend lernen Sie bei einer Einführung die Bibliothek selbst näher kennen.	Stephanie Koch
14. Juni 2023	Von der Vorsorgevollmacht bis zum Testament Rechtsanwalt Daniel Schwöbel informiert Sie über Ihre Möglichkeiten.	Daniel Schwöbel, Tel. 62059
12. Juli	Märchenhafte Vorlesetipps Sie suchen ansprechende Märchen zum Vorlesen und gleich noch ein paar Tipps zur Gestaltung einer Vorlesestunde? Gibt es heute!	Stephanie Koch
09. Aug.	Von Büchern und eBooks Lernen Sie den Onlinekatalog der Bibliothek kennen. Außerdem stellen wir Ihnen die Ebook-Ausleihe (Onleihe) vor und beantworten Ihre Fragen. Eigene Geräte dürfen mitgebracht werden	Anja Vogler
13. Sept.	Zuhause Wohnen im Alter Selbständig zuhause wohnen bis in hohe Alter und den eigenen Rhythmus bestimmen – diesen Wunsch haben viele. Nur, wie lässt sich das realisieren? Begriffe wie „Altersgerecht“, „Barrierearm“ und „Barrierefrei“ tauchen auf, haben aber ganz unterschiedliche Vorgaben im Gesetz, bei der Kosten-Förderung und auch beim Aufwand der Umsetzung. Der Vortrag soll Einblicke geben in diese Ausstattungs-Definitionen, aber auch praktische Tipps, wie sie ihre Räumlichkeiten sicherer und seniorengerecht machen können.	Heike Holland
11. Okt.	Demenz - was nun?	Dr. Andreas Marg
08. Nov.	Yoga sicher üben - auf und mit dem Stuhl! Verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule, und fördert das Gleichgewicht, vergrößert das Lungenvolumen und vertieft den Atem. Sanfte Yogaübungen schenken Vitalität und Lebensfreude.	Ulrike Stein
13. Dez.	Encaustic-Malerei Eine Zeitreise zurück in die Zeit des Pyramidenbaus in Ägypten vor ca. 3000 Jahren. Bei dieser "neuen alten" Maltechnik werden Wachsfarben heiß auf den Maluntergrund aufgetragen.	Sylvia Osada-Kügler