



## GYMNASTIK-KURSE

mit *Uschi Hummel*

(in Kooperation mit dem Mütterzentrum)

Montags 08:45 – 09:45 Uhr u. 16:00 – 17:00 Uhr

### HINWEISE:

Für Vorträge und Einzelveranstaltungen erbitten wir einen Unkostenbeitrag von 2 Euro, die Kursgebühren werden individuell für die Kursteilnehmer abgerechnet.

gesellig - spielerisch - vielseitig - kreativ-  
gemütlich - besinnlich - fröhlich - öffentlich

# Michael-Denzlinger Senioren-Treff

**PROGRAMM**  
**Mai bis August 2010**

### Michael-Denzlinger Senioren-Treff

Hochdorfer Str. 2, 79108 Freiburg,

Tel.: 07665-9471471 mit AB

[www.seniorentreff-hochdorf](http://www.seniorentreff-hochdorf)

Ihre Spende auf das Konto:

Sparkasse Freiburg-Nördlicher Breisgau,

Kont-Nr.2017541, BLZ 68050101

Stichwort:

„Spende Michael-Denzlinger Senioren-Treff“

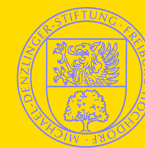
Das Team: Käthe Baulig, Christine Brühl,  
Brigitte Ernst, Günter Hammer, Sabine  
Hanns, Roswitha Senn, Wolfgang Bange,  
Maria Simmes, Susanne Federspiel, Manfred  
Metzger, Irene Ulmer, Ulla Reinbold  
Team-Leitung: Wolfgang Bange,  
Tel: 07665 3048

**Neu: Wir sind jetzt auch im Internet zu  
finden: [www.seniorentreff-hochdorf.de](http://www.seniorentreff-hochdorf.de)**

**Auch im „Hochdorf aktuell“ informieren  
wir Sie regelmäßig über aktuelle Themen.**



## Freiburg-Hochdorf



Stiftungsverwaltung  
Freiburg



Eine Einrichtung der Michael-Denzlinger-Stiftung  
im Verbund der Stiftungsverwaltung Freiburg

# Mai 2010

Mo., 03. 05.10, 10.00 bis 10.50 Uhr

## „Lebensqualität im Alter - Gesundheit“ **SITZTANZ – NICHTS FÜR MICH... ODER DOCH?**

Leitung: *Luise Lutz*, Dipl.-Päd. u. Sitztanzleiterin  
Immer montags von 10.00 bis 10.50 Uhr  
Teilnehmerbeitrag: 2,- Euro/Termin  
Näheres unter „Kurse u. Veranstaltungsreihe“

Di., 04. 05. 10, 15.00 – 16.30 Uhr

## Mit dem Computer gestalten: **GRUß- UND TISCHKARTEN ...**

Dreiteiliger Kurs mit Käthe Baulig beginnt.  
Leitung, Anmeldung: *K. Baulig*, Tel. 07665-2949  
E-Mail: [baulig@seniorentreff-hochdorf.de](mailto:baulig@seniorentreff-hochdorf.de)  
Näheres unter „Kurse“

Do., 06. 05. 10, 10.00 – 12.00 Uhr

## **KUNSTGESCHICHTE**

### **Das 19. Jahrhundert**

Letzter Termin der Veranstaltungsreihe, Forts.  
im Herbst  
Referent: *Wolfram Zimmer*, Künstler u. Kunsterzieher  
Näheres unter „Kurse“

Do., 06. 05. 10, ab 15.30 Uhr

## **SOMMER- SPIELE-NACHMITTAG**

Diverse Angebote an Brett-, Karten- und Gesellschaftsspiele!  
Bei schönem Wetter auch mal in unserer schönen Außenanlage!  
Inzwischen hat sich eine kleine Gruppe etabliert, die sich aber weitere Mitspieler wünscht; Angebot offen nach Teilnehmerwünschen.  
Donnerstags, 14-täglich,  
Leitung: *Roswitha Senn* und *Ursula Reinbold*

Gebühr: 70 Euro (wird von allen gesetzlichen Kassen bis zu 80 Prozent erstattet)

Kursleitung und Anmeldung:

*Bettina Marx*: 07665/95087 Physiotherapeutin

*Uschi Hummel*: 07665/95837 Physiotherapeutin

## **LEBENSQUALITÄT IM ALTER**

### **GRIPS – Training für die grauen Zellen**

Grips, ein Fitnesscenter für das Gehirn, ist eine gute Gelegenheit, mit Ralf Jogerst in netter Runde mit viel Spaß und guter Laune die Grundlagen des Gedächtnisses in Schwung zu bringen. Das Schöne dabei ist: Jedes Mal gibt es neue Ideen und frisches Trainingsmaterial, jeder kann gleich mitmachen

Donnerstags (wöchentlich) 14.00 – 15.30 Uhr

Leitung: *Ralf Jogerst*, Freiburg

### **STURZPROPHYLAXE**

Sicher sich bewegen – sicher stehen

Der Kurs richtet sich an all jene Personen, die sich im Alltag beim Gehen und Stehen unsicher fühlen und eventuell schon einmal gestürzt sind. Elementare Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen sollen zukünftige Stürze vorbeugen und ein sicheres Gefühl für den Alltag vermitteln.

Freitags (wöchentlich) 14.30 – 15.30 Uhr

Leitung: *Catharina Lenke*

### **„SITZTANZ“**

„Sitztanz“ klingt altbacken, nur etwas für die ganz Oldies! – Weit gefehlt!

Sitztanz kombiniert rhythmische Gymnastik mit Elementen des Tanzes und trainiert das Herz- u. Kreislaufsystem, die Atmung, die Beweglichkeit, die Konzentration, die Geschicklichkeit, die Reaktionsfähigkeit, das Selbstvertrauen und die Koordination.

Immer montags, 10.00 bis 10.50 Uhr

Leitung: *Luise Lutz*, Dipl.-Päd. U. Sitztanzleiterin

mindestens 3 Termine  
Weitere Termine nach Absprache möglich.  
Leitung, Auskunft u. Anmeldung: *K. Baulig*, Tel.  
07665-2949  
E-Mail: [baulig@seniorentreff-hochdorf.de](mailto:baulig@seniorentreff-hochdorf.de)

II. Leitung: *Manfred Metzger* Auskunft u.  
Anmeldung: Tel 07665-2430

### **Computer Club mit M. Metzger**

Hier bekommen Sie Hilfe bei Problemen mit  
Ihrem PC oder Ihrer Software; bei Problemen mit  
Ihrem Notebook, bringen Sie diesen einfach mit.  
Termin: Jeder 2. Dienstag im Monat 18.00-20.00  
Uhr (Teilnehmerzahl unbegrenzt)

Die Grundkurse und Aufbaukurse finden erst  
wieder im Herbst statt.

## **THEMA: GESUNDHEIT WANDERN IM SCHWARZWALD**

### **Ganztags wandern mit Brigitte und Albert Ernst.**

Vorbereitung und Organisation der Wanderung  
mit Bus- o. Zuganfahrt, Streckenprofile, Ein-  
kehrmöglichkeiten, Voranmeldungen ect. : alles  
für die entspannte Teilnahme der Wander-  
freudigen. Wanderziel und Beschreibung werden  
rechtzeitig veröffentlicht. Aus versicherungstech-  
nischen Gründen weisen wir darauf hin,  
dass jeder Teilnehmer für sich selbst verantwort-  
lich ist. Info u. Anmeldung: *Brigitte Ernst*, Tel.  
07665-1562

## **KRAFTZIRKEL**

für aktive Seniorinnen und Senioren  
Krafttraining ist in jedem Alter effektiv! In diesem  
Kurs verbessern Sie durch einfache und wirk-  
kungsvolle Übungen beständig Ihre Kraft und  
Balance. Sie werden durch zwei Physiotherapeu-  
tinnen individuell betreut.  
10 Termine, mittwochs (wöchentlich) von 9.00-  
10.00 Uhr u. 10.00-11.00 Uhr (2 Kurse)

10

Do., 06. 05.10, 19.00 Uhr

## **„Lebensqualität im Alter - Gesundheit“ VERSTEHEN UND UMGANG MIT DEMENTZ-KRANKEN**

### **- Vortrag u. Gespräch -**

Der Referent berichtet aus seiner langjährigen  
Erfahrung über den einfühlsamen Umgang mit  
an Demenz und Alzheimer erkrankten Men-  
schen.

Auch Probleme der Pflegenden mit den Erkrank-  
ten werden angesprochen.

Referent: *Manfred Ehrler*, Zentrum für Psychia-  
trie (ZFP) Emmendingen

Leitung: *Maria Simmes*; Beitrag: 2,- Euro

Do., 06. 05. 10, 18.00 – 19.30 Uhr (wöchentlich)

## **KREATIVES GESTALTEN**

Fortsetzung des Kurses mit *Silvana Scheinost*,  
Hochdorf

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Näheres unter „Kurse“



Fr., 07. 05. 10, 09.00 bis 12.00 Uhr

## **ZEICHEN- U. MALKURS**

Fortsetzung des erfolgreichen Kurses, neue  
Teilnehmer willkommen,

### **Zeichnen und Malen im Freien: Hochdorf**

Freitags 14-täglich von 09.00 – 12.00 Uhr

5 Termine: 07.05.; 11.06.; 25.06; 09.07.+ 23.07.

Referent: *Wolfram Zimmer*, Künstler u. Kunster-  
zieher, Näheres siehe unter „Kurse“

3



Mi., 19. 05. 10, 15.00 – 17.00 Uhr

## OFFENES CAFÉ

mit *Christine Brühl* u. *Irene Ulmer*

**Thema: Wandern auf Teneriffa**

Reisebericht mit Bildern und einem Filmbeitrag

Referentin: *Käthe Baulig*

Do., 20. 05. 10, ca. 09.00 – 18.00 Uhr

„Lebensqualität im Alter – Gesundheit“

## WANDERN MIT A&B IM

## SCHWARZWALD

**Vom Prechtal zum Biereck**

Die genaue Route und die Wanderbedingungen werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Infos und Anmeldung bei *Brigitte Ernst*, Tel.

07665-1562

Mi., 26. 05. 10, 15.30 – 17.00 Uhr

Veranstaltungsreihe

## MIT HEILPFLANZEN DURCHS

## JAHR

**Wissenswertes über den Löwenzahn**

Vortrag mit praktischen Anwendungsbeispielen

Referentin: *Annelies Kernegger*, Heilpflanzenfachfrau

# Juni 2010

Do., 09. 06.10, 19.00 Uhr

„Lebensqualität im Alter - Gesundheit“

## DEPRESSIONEN -

## THERAPIEANSÄTZE

- Vortrag u. Gespräch -

Referent: *Herr Heitzmann*, Zentrum für Psychiatrie (ZFP) Emmendingen

Leitung: *Maria Simmes*; Beitrag: 2,- Euro

## KREATIVES GESTALTEN

mit Ton und/oder Speckstein sowie mit weiteren Materialien (je nach Vorschlägen der Teilnehmer)  
Die Michael-Denzlinger-Stiftung hat spezielle Werkzeuge zum Bearbeiten der Stoffe bereit gestellt.

Donnerstags (wöchentlich) 18.00 – 19.30 Uhr  
Neue TeilnehmerInnen sind jederzeit willkommen!

Leitung: Frau *Silvana Scheinost*, Hochdorf  
Auskunft u. Anmeldung: S. Scheinost, Tel 07665-40645 (abends)

oder W. Bange, Tel 07665-3048 mit AB



## COMPUTER-KURSE

Für jeden Teilnehmer / jede Teilnehmerin steht ein eigenes Gerät zur Verfügung.

Maximale Teilnehmerzahl: 6 (7)

Kursgebühr für alle Kurse: 5,-Euro /Termin

I. Leitung: *Käthe Baulig*, Hochdorf, Auskunft u. Anmeldung: Tel 07665-2949

## Gruß- und Tischkarten, Kochbuch-Seiten usw. gestalten

Voraussetzungen: Erfahrungen mit einem der Textverarbeitungsprogramme OpenOffice oder Word. Wünschenswert – aber nicht unbedingt notwendig – sind Erfahrungen mit einem einfachen Bildbearbeitungsprogramm, z. B. Picasa.  
Dienstags, 15.00 bis 16.30 Uhr, ab 04. 05. 2010,

# Kurse und Veranstaltungsreihen

## KUNSTGESCHICHTE VON DER ANTIKE BIS HEUTE

### Kunstgeschichte des europäischen Kultur- kreises (Folge 7)

In Vorträgen werden Beispiele aus den verschiedenen Epochen der europäischen Kunstgeschichte vorgestellt und erarbeitet: MALEREI, PLASTIK UND ARCHITEKTUR.

Forts. des Kurses von Jan. 2010; *neue Teilnehmer können problemlos „einsteigen“.*

Die siebte Reihe zeigt Beispiele des 19. und des beginnenden 20. Jahrhunderts.

Leitung: *Wolfram Zimmer*, Künstler und Kunsterzieher (Freiburg)

Termine: Donnerstags (vierzehntäglich) von 10:00 bis 12:00 Uhr

Teil 7: u.a. 29. April u. 06. Mai (letzter Termin), Fortsetzung im Herbst 2010.

Kosten: 3 Euro/ Termin

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Bildungswerk Hochdorf

## ZEICHEN- UND MALKURS

mit *Wolfram Zimmer*, Freiburg

Forts. des bestehenden Kurses; *neue Teilnehmer können problemlos „einsteigen“.*

Die Inhalte wechseln nach Rücksprache mit den Teilnehmern:

Aktuell: „**Stilleben**“ - Dinge und Objekte unseres Alltags zeigen und „**Zeichnen und Malen im Freien, Objekte aus Hochdorf**“

Termine: Freitags (14-täglich) von 09.00 – 12.00 Uhr,

4 Termine: *07. Mai, 11. u. 25 Juni, 09. u. 23. Juli*

Kosten: 5 Euro / Termin

Anmeldung: *W. Bange*, Tel.: 07665-3048

8

Di., 15. 06. 10, ca. 09.00 - 19.00 Uhr

## „Lebensqualität im Alter – Gesundheit“ WANDERN MIT A&B IM SCHWARZWALD

### Wutachschlucht

Wanderung mit Fahrgemeinschaften!  
Die genaue Route und die Wanderbedingungen werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Infos und Anmeldung bei *Brigitte Ernst*,  
Tel. 07665-1562



Mi., 16. 06. 10, 15.00 – 17.00 Uhr

## OFFENES CAFÉ

mit *Christine Brühl* u. *Irene Ulmer*

### Die Ostsee von Mecklenburg-Vorpommern

Urlaubserinnerungen mit Bildern und einem Filmbeitrag

Referentin: *Christine Brühl*

Do., 09. 06.10, 19.00 Uhr

## „Lebensqualität im Alter - Gesundheit“ DEPRESSIONEN - THERAPIEANSÄTZE

- Vortrag u. Gespräch -

Referent: *HerrDieter Heitzmann*, Zentrum für Psychiatrie (ZFP) Emmendingen

Leitung: *Maria Simmes*; Beitrag: 2,- Euro

5



Mi., 23. 06. 10, 15.30 – 17.00 Uhr

Veranstaltungsreihe:

## **MIT HEILPFLANZEN DURCHS JAHR**

### **Die Heilkraft der Linde**

Vortrag mit praktischen Anwendungsbeispielen  
Referentin: *Annelies Kernegger*, Heilpflanzen-  
fachfrau

## **Juli 2010**

Do., 15. 07. 10, ca. 09.00 – 18.00 Uhr

„Lebensqualität im Alter – Gesundheit“

## **WANDERN MIT A&B IM SCHWARZWALD**

### **Feldberg - Krunkelbachhütte**

Route und Wanderbedingungen werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Infos und Anmeldung bei *Brigitte Ernst*, Tel.  
07665-1562

Mi., 21. 07. 10, 15.00 – 17.00 Uhr

## **OFFENES CAFÉ**

mit *Christine Brühl* u. *Irene Ulmer*

### **Eindrücke von Moskau**

Festgehalten mit Bildern und Filmbeitrag  
Referentin: *Käthe Baulig*

Sa., 24. 07. 10, nachmittags

## **KLEINES SOMMERFEST**

in der neuen Außenanlage des Senioren-Treffs  
Beginn: 14.00 Uhr mit Kaffee und Kuchen,  
anschließend gemütlicher Hock im Freien bei  
Getränken nach Wahl, mit ein paar unterhaltsamen  
Einlagen.  
Am Spätnachmittag bzw. früh abends gibt's noch  
Gelegenheit zum Grillen.  
Wir arbeiten dran! – Näheres wird bald mitgeteilt.

Mi., 28. 07. 10, 15.30 – 17.00 Uhr

Veranstaltungsreihe:

## **MIT HEILPFLANZEN DURCHS JAHR**

### **Die Kamille**

Vortrag mit praktischen Anwendungsbeispielen  
Referentin: *Annelies Kernegger*, Heilpflanzen-  
fachfrau

## **August 2010**

Do., 17. 08. 10, ca. 09.00 – 18.00 Uhr

„Lebensqualität im Alter – Gesundheit“

## **WANDERN MIT A&B IM SCHWARZWALD**

### **Fahrenberg - Hinterzarten**

Route und Wanderbedingungen werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Infos und Anmeldung bei *Brigitte Ernst*, Tel.  
07665-1562

### **Bitte beachten Sie:**

FILMABENDE werden erst wieder im Herbst fortgesetzt.

Veranstaltungsreihen wie Malkurs, Kreatives Gestalten, Spiele-Nachmittag, Grips und Sturzprophylaxe sowie Sitztanz werden im Juni und Juli fortgesetzt; Spiele-Nachmittag, Grips, Sitztanz, Sturzprophylaxe sowie der PC-Club von M. Metzger (2. Di. im Monat) finden auch während der „Sommerpause im Treff“ (August) nach Vereinbarung statt.

**Programmänderungen und kurzfristige Ankündigungen finden Sie auch auf unserer Internet-Seite:  
[www.seniorentreff-hochdorf.de](http://www.seniorentreff-hochdorf.de)**