

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

Michael-Denzlinger Senioren-Treff

Programm
Januar bis April 2012



Freiburg-Hochdorf



Stiftungsverwaltung



Freiburg

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

Liebe Leserinnen und Leser unseres Programms vom Senioren-Treff,

mit diesem Programm starten wir in das fünfte Jahr des Senioren-Treffs.

Von Jahr zu Jahr ist unser Programm umfangreicher und vielseitiger geworden. Das verdanken wir einerseits Ihren vielfältigen Anregungen als Besucher, zum anderen dem großen Engagement unseres Teams. Bis heute engagieren sich 14 Personen im Team, wobei sich Jede und Jeder für eine spezifische Aufgabe in voller Verantwortung stark macht. Deshalb habe ich mich als Leiter des Senioren-Treffs riesig gefreut, als ich erfuhr, dass das Team für seine vorbildliche und rein ehrenamtliche Arbeit am 1. Dezember 2011 vom OB Dieter Salomon gehrt worden ist. Wir nehmen diese Ehrung als Anerkennung unserer Arbeit, aber auch als Ansporn für einen weiteren engagierten Einsatz im Senioren-Treff.

Was aber wäre das alles ohne Sie, die Sie unsere Veranstaltungen besuchen, daran Freude haben und uns somit in unserer Arbeit bestätigen.



Nehmen Sie bitte weiterhin diese Aufgabe wahr, vor allem im Jahr 2012, in dem wir am 15. Febr. das 100-jährige Bestehen der Michael-Denzlinger-Stiftung feiern. Ohne die materielle und finanzielle Unterstützung dieser Stiftung wäre die Unterhaltung des Senioren-Treffs mit seinen wunderschönen Räumen und seinem vielfältigen Programm-Angebot nicht möglich. Darum danken wir an dieser Stelle ausdrücklich der Stiftung, ihrer Verwaltung und den Stiftungsräten für ihre Unterstützung.

Im Sinne des Gesagten überreichen wir Ihnen unser Programm als Einladung zu all unseren Veranstaltungen. Erfahren Sie in der Begegnung mit Anderen bei der einen oder anderen Veranstaltung eine neue Perspektive, vor allem aber Herzlichkeit und Freude, die bis jetzt unseren Treff ausgezeichnet haben.

Wir, das Kern-Team des Senioren-Treffs, laden Sie herzlich zu unseren Veranstaltungen ein und freuen uns auf Ihr Kommen.

Für das Team

Wolfgang Bange



Januar 2012

Mo., 09. 01.12, 09:00 bis 17.00 Uhr

**„Lebensqualität im Alter
Bildung und Kultur“ - Exkursion**

DALI & CO – SURREALISTEN

**Ausstellung bei der Fondation Beyeler
in RIEHEN**

Gemeinsamer Besuch mit Wolfram Zimmer

*Leitung: Wolfram Zimmer, Anmeldung und Infos:
Brigitte Ernst, Tel. 07665-1562*

Mo., 9. 1. 12, 08.45 – 09.45 u. 16.00 – 17.00 Uhr

„Lebensqualität im Alter – Bewegung“

GYMNASTIK MIT MUSIK

Wöchentlich montags zwei angebotene Gymnas-
tik-Kurse

*Kursleitung u. Anmeldung: Uschi Hummel, Physio-
therapeutin, Tel. 07665-95837*

*Kooperationsveranstaltung mit dem Familien-Treff
MütZe*

Mo., 09. 01.12, 10.00 bis 10.50 Uhr

„Lebensqualität im Alter - Gesundheit“

**SITZTANZ – NICHTS FÜR MICH...
ODER DOCH?**

Leitung: Luise Lutz, Dipl.-Päd. u. Sitztanzleiterin

Montags von 10.00 bis 10.50 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 2,- Euro/Termin

Näheres siehe unter „Kurse“

Di., 10. 01. 12, 18.00 bis 20.00 Uhr

„Lebensqualität im Alter – Computer“

COMPUTER CLUB

Jeder 2. Dienstag im Monat 18.00-20.00 Uhr

Leitung: Manfred Metzger

Näheres siehe unter „Kurse“

Mi., 11. 1. 12, 9.00-10.00 u. 10.00-11.00 Uhr

**„Lebensqualität im Alter – Bewegung u. Ge-
sundheit“**

KRAFTZIRKEL

für aktive Seniorinnen und Senioren

10 Termine, mittwochs von 9.00-10.00 u. 10.00-11.00 Uhr (2 Kurse)

Kursleitung und Anmeldung:

Bettina Marx: 07665/95087 Physiotherapeutin

Uschi Hummel: 07665/95837 Physiotherapeutin

Näheres siehe unter „Kurse“

Do., 12. 01. 12, 14.00 – 15.30 Uhr

„Lebensqualität im Alter – Gesundheit“

GRIPS – TRAINING FÜR DIE GRAUEN ZELLEN

Leitung: Ralf Jogerst, Freiburg

Donnerstags von 14.00 – 15.30 Uhr

Näheres unter „Kurse u. Veranstaltungsreihen“

Do., 12. 01. 12, ab 15.30 Uhr

„Lebensqualität im Alter – Entspannung“

SPIELE-NACHMITTAG

Diverse Angebote an Brett-, Karten- und Gesellschaftsspielen!

Angebot offen nach Teilnehmerwünschen.

Donnerstags, 14-täglich, bei Terminverschiebung:

Mitteilung in „Hochdorf aktuell“

Leitung: Roswitha Senn und Ursula Reinbold

Do., 12. 01. 12, 18.00 – 19.30 Uhr

„Lebensqualität im Alter – Kreativität“

KREATIVES GESTALTEN

Forts. des Kurses mit *Silvana Scheinost*, Hochdorf

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Näheres unter „Kurse“

Do., 12. 01. 12, 19.00 – 21.00 Uhr

„Lebensqualität im Alter – Computer“

AUFBAUKURS MICROSOFT / OPEN-OFFICE.ORG

Jeden 2. Donnerstag 19.00 – 21.00 Uhr, Start 12.01. 2012

Oder: jeden 2. Donnerstag 19.00 – 21.00 Uhr, Start 26. 01. 2012

Leitung u. Anmeldung: Manfred Metzger,
Näheres siehe unter „Kurse“

Fr., 13. 1. 12, 9.30 – 11 Uhr und 11.15 – 12.45

**„Lebensqualität im Alter
Verständigung, Sprachkurse“**

SPRACHKURS ENGLISCH (FORTSETZUNG)

Aufbessern u. Ergänzen der Sprachkenntnisse

Neue TeilnehmerInnen jederzeit willkommen!

Freitags von 09.30 -11.00 Uhr

Leiterin: *Ursula Perret*, Sprachlehrerin,
Hugstetten (March)

Anmeldung u. Infos: W. Bange, Tel.: 07665-3048

ENGLISCH FÜR ANFÄNGER

Neue TeilnehmerInnen jederzeit willkommen!

Freitags von 11.15 -12.45 Uhr

Leiterin: *Ursula Perret*, Sprachlehrerin,
Hugstetten (March)

Anmeldung u. Infos: W. Bange, Tel.: 07665-3048

Mi., 18. 01. 12, 15.00 – 17.00 Uhr

**„Lebensqualität im Alter
Begegnung u. Bildung“**

OFFENES CAFÉ

bei Kaffee und frischem Kuchen mit *Christine
Brühl* u. *Irene Ulmer*

**Thema: Madagaskar (Teil 1): Exkursionen in
die einzigartige Natur der Trocken- und Re-
genwälder des Nordens**



Bild- und Filmbeiträge von Teilnehmern
*Referenten: Käthe Baulig u. Wolfgang Bange,
Hochdorf*

Mo., 23. 01. 12, 13.30 – 15.30 Uhr

„Lebensqualität im Alter – Computer“

COMPUTER – GRUNDKURS

FÜR ANFÄNGER

Montags 13.30 – 15.30 Uhr (5 Termine)

Leitung u. Anmeldung: Manfred Metzger

Näheres siehe unter „Kurse“

Mo., 23. 01. 12, 16.00 – 18.00 Uhr

„Lebensqualität im Alter – Computer“

COMPUTER-GRUNDKURS

AUFBAUKURS

Montags 16.00 – 18.00 Uhr (5 Termine)

Leitung u. Anmeldung: Manfred Metzger,

Näheres siehe unter „Kurse“

Do., 26. 01. 12, 18.00 Uhr

„Lebensqualität im Alter – Gesundheit“

WANDERN MIT A&B

IM SCHWARZWALD

Der Wanderer Nachlese und Vorausschau –

gemütlicher Abend mit Infos u. kleinem Imbiss
im Senioren-Treff

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

Februar 2012

Do., 09. 02. 12, 19.00 bis ca. 22.00 Uhr

„Lebensqualität im Alter

Begegnung, Unterhaltung, Nachgefragt“

FILMABEND

mit *Brigitte Ernst* und *Wolfgang Bange*, heute:

„Das Leben der Anderen“

Filme werden nach Vorschlag von interessierten Teilnehmern ausgesucht.

Mi., 15. Februar 2012, 18.00 Uhr
Mooswaldhalle Hochdorf

100 Jahre Michael- Denzlinger-Stiftung

Programm lag bei Drucklegung nicht vor
Bitte achten Sie auf die Tagespresse und schauen
Sie in „Hochdorf aktuell“ nach. Auch auf unserer
Homepage werden Sie informiert.

Mi., 22. 02. 12, 15.00 – 17.00 Uhr

„Lebensqualität im Alter
Begegnung u. Bildung“

OFFENES CAFÉ

bei Kaffee und frischem Kuchen
mit *Christine Brühl u. Irene Ulmer*

**Thema: Wildes Deutschland: Nordfriesland u.
Schwarzwald**

Deutschlands schönste Naturregionen aus einem
neuen Blickwinkel

Filmbeitrag von Christine Brühl, Hochdorf

Do., 23. 02.12, 10.00 – 11.30 Uhr

„Lebensqualität im Alter
Weiterbildung „Musik“

KLASSIKER DER MUSIKGESCHICH- TE - KLANGVOLL VORGESTELLT

Dreiteiliges Seminar Thema „Musikgeschichte“,

**Beispiel: Franz Liszt,
unvergleichliches Musik-Genie.**

Ein Nachtrag zu seinem 200. Geburtstag
Referent: *Dennis Roth*, Musikwissenschaftler,
Freiburg

Wegen der Raumfrage Anmeldung erwünscht an
W. Bange 07665-3048

**Kooperationsveranstaltung mit dem Bildungswerk
Hochdorf**

**2. und 3. Termin 01. u. 8. März, jeweils 10. – 11.30
Uhr**

März 2012

Do., 08. 03. 12, 19.00 bis ca. 22.00 Uhr

„Lebensqualität im Alter

Begegnung, Unterhaltung, Nachgefragt“

FILMABEND

mit Brigitte Ernst und Wolfgang Bange

Filmtitel: Club der toten Dichter

Filme werden nach Vorschlag von interessierten Teilnehmern ausgesucht, schlagen Sie also vor!
(Tel.: W. Bange 07665-3048)

Mi., 14. 03. 12, 19.30 Uhr

„Lebensqualität im Alter

Begegnung u. Bildung“

HIMMELREICH UND HÖLLENTAL

Überraschungen entlang der Rennpiste:

Die B31 zwischen Freiburg und Hinterzarten ist eine uralte Siedlungsachse und ein Handelsweg mit einer spannenden Verkehrsgeschichte. Es gibt Neues und Überraschendes. Gezeigt werden aktuelle Bilder von verborgenen Blickwinkeln, Geschichten von gefährlichen Gewerben, von Kirchen und Kapellen und vieles mehr.

Vortrag mit Bildern

Referent Joachim Scheck

Kooperationsveranstaltung mit dem Bildungswerk und der Evang. Erwachsenenbildung Hochdorf

Mi., 21. 03. 12, 15.00 – 17.00 Uhr

„Lebensqualität im Alter

Begegnung u. Bildung“

OFFENES CAFÉ

bei Kaffee und frischem Kuchen

mit *Christine Brühl u. Irene Ulmer*

Thema: Wildes Afrika - Küsten – Extreme Welten und Gebirge – Inseln der Schöpfung

Filmbeitrag von Christine Brühl

Aktuelle Informationen

www.seniorentreff-hochdorf

April 2012

Mi., 12. 04. 12, 19.00 bis ca. 22.00 Uhr

**„Lebensqualität im Alter
Begegnung, Unterhaltung, Nachgefragt“**

FILMABEND

mit Brigitte Ernst und Wolfgang Bange

**Filmtitel: „Des Königs Rede“ (The King's
Speech)**

Mi., 18. 04. 12, 15.00 – 17.00 Uhr

**„Lebensqualität im Alter
Begegnung u. Bildung“**

OFFENES CAFÉ

bei Kaffee und frischem Kuchen
mit *Christine Brühl* u. *Irene Ulmer*



Thema: Madagaskar (2):

Madagaskar spontan und individuell entdecken: In der Kleingruppe vom Süden zur Hauptstadt Antananaviro

*Referenten: Käthe Baulig u. Wolfgang Bange,
Hochdorf*

Do., 19. 04. 12, 10.00 – 12.00 Uhr

**„Lebensqualität im Alter
Kunst u. Kultur“: Seminar**

KUNSTGESCHICHTE

BEGINNT WIEDER!

Thema: Malerei des 20. Jahrhunderts – expres-

sionistische Malerei

5 Termine: donnerstags von 10.00 – 12.00 Uhr an folgenden Do.: 19. 04., 03.05., 21. 06., 05. u. 19. 07. 2012

Ref.: Wolfram Zimmer, Künstler u. Kunsterzieher
Näheres siehe unter „Kurse“

Fr., 20. 04. 12, 09.00 bis 12.00 Uhr

„Lebensqualität im Alter – Kreativität“

ZEICHEN- U. MALKURS

Fortsetzung des erfolgreichen Kurses, neue Teilnehmer willkommen

Thema: Plastisch-räumliches Zeichnen und Malen

5 Termine: freitags von 09.00 – 12.00 Uhr an folgenden Fr.: 20. 04., 04.05., 22. 06., 06. u. 20. 07. 2012

Referent: Wolfram Zimmer, Künstler u. Kunsterzieher

Näheres siehe unter „Kurse“

Di., 26. 04. 12, 9.00 – ca. 17.00 Uhr

„Lebensqualität im Alter – Gesundheit“

WANDERN IM KAISERSTUHL MIT ULRIKE

Ulrike Welte (Umkirch) führt die Wanderung rund um Achkarren

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

Kurse und Veranstaltungsreihen

Lebensqualität im Alter:

KULTUR, KUNST, KREATIVITÄT

KUNSTGESCHICHTE VON DER ANTIKE BIS HEUTE

Kunstgeschichte des europäischen Kulturkreises (Folge 11)

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

Neue Teilnehmer können problemlos „einsteigen“.
Leitung: *Wolfram Zimmer*, Künstler und Kunst-
erzieher (Freiburg) Termine: Donnerstags von
10:00 bis 12:00 Uhr ; Kosten 3 Euro/Termin
*Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Bildungs-
werk Hochdorf*

ZEICHEN- UND MALKURS

mit *Wolfram Zimmer*, Freiburg
Fortlaufender Kurs; *neue Teilnehmer können pro-
blemlos „einsteigen“.*
Die Inhalte wechseln nach Rücksprache mit den
Teilnehmern; Materialien werden vom Kursleiter
zum Selbstkostenpreis besorgt.
Termine: Freitags (14-tägig o. nach Absprache))
von 09.00 – 12.00 Uhr Kosten: 5 Euro/ Termin,
Info u. Anmeldung: W. Bange, Tel.: 07665-3048

KREATIVES GESTALTEN

mit Ton und/oder Speckstein sowie mit weiteren
Materialien (nach Vorschlägen der Teilnehmer).
Spezielle Werkzeuge zum Bearbeiten der Stoffe
werden von der Michael-Denzlinger-Stiftung
bereit gestellt.
Donnerstags (wöchentlich) 18.00 – 19.30 Uhr
(Neue Teilnehmer jederzeit willkommen!)
Leitung: *Frau Silvana Scheinost*, Hochdorf
**Auskunft u . Anmeldung: S. Scheinost, Tel 07665-
40645 (abends) oder W. Bange, Tel 07665-3048 mit AB**

Lebensqualität im Alter:

UMGANG MIT DEM COMPUTER

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: Manfred Metzger,
79108 Hochdorf, Hochdorfer Str. 10
Auskunft u. Anmeldung: Tel.: 07665-2430,
Fax: 07665-40894, E-Mail: info@manfred-metzger.de

COMPUTER CLUB

Hier bekommen Sie Hilfe bei Problemen mit Ihrem PC oder Ihrer Software; bei Problemen mit Ihrem Notebook, bringen Sie dieses einfach mit. Der PC-Club findet ganzjährig immer am 2. Dienstag im Monat von 18:00 – 20:00 Uhr statt.

COMPUTER – GRUNDKURS - FÜR ANFÄNGER

Dieser Kurs bietet eine praktische Einführung in Windows, Internet und Textverarbeitung (Briefe und Email schreiben). Keine Vorkenntnisse erforderlich. | Montags, 13:30-15:30 Uhr, ab 23.01.2012 | (5 Termine).

COMPUTER – GRUNDKURS - AUFBAUKURS

Aufbauend auf den „Computer-Grundkurs“ wird der sichere Umgang mit dem PC und dem Windows-System geschult und geübt.

Kursinhalt: Überblick über die Funktionen von Windows; Übungen zum Anlegen und Verwalten von Ordnern und Dokumenten mit dem Total Commander im Vergleich zum Windows-Explorer; Überblick über das Windows-Zubehör; Textverarbeitung mit Wordpad, Zeichnen mit Paint, Surfen mit dem Mozilla FireFox oder Internet-Explorer; E-Mails kennen lernen.

Montags, 16:00 bis 18:00 Uhr, ab 23.01.2012 (5 Termine).

AUFBAUKURS MICROSOFT OFFICE / OPENOFFICE.ORG

Wir arbeiten in der Textverarbeitung mit Word und Kalkulation mit Excel und im Vergleich mit dem kostenlosen Office Paket OpenOffice.org von SUN. Das aktuelle Programm Paket OpenOffice.

org 3.3 mit seinen Programmen Textverarbeitung, Kalkulation, Präsentation, Datenbank Zeichnen und Formel wird auf CD kostenlos zur Verfügung gestellt. Mit dieser CD können Sie das Programm-Paket zu Hause installieren und damit arbeiten. Jeden 2. Donnerstag von 19:00 bis 21:00 Uhr, ab 12.01.2012 (5 Termine), alternativ: jeden 2. Donnerstag von 19:00 bis 21:00 Uhr, ab 26. 01. 2012

**II. Leitung: Käthe Baulig, Hochdorf,
Auskunft u. Anmeldung: Tel 07665-2949
E-Mail: baulig@seniorentreff-hochdorf.de
Die Kurse von Käthe Baulig werden wieder im zweiten Halbjahr 2012 angeboten.**

Lebensqualität im Alter:

GESUNDHEIT

WANDERN IM SCHWARZWALD

Ganztags wandern mit A. & B Ernst.

Vorbereitung und Organisation der Wanderung mit Bus- o. Zufahrt, Streckenprofile, Einkehrmöglichkeiten, Voranmeldungen ect. : alles für die entspannte Teilnahme der Wanderfreudigen. Wanderziel und Beschreibung werden rechtzeitig veröffentlicht.

Aus versicherungstechnischen Gründen weisen wir darauf hin, dass jeder Teilnehmer für sich selbst verantwortlich ist.

Info u. Anmeldung: *Brigitte Ernst*, 07665-1562

KRAFTZIRKEL

für aktive Seniorinnen und Senioren

Nach neuesten Untersuchungen ist es selbst im fortgeschrittenen Alter durch kontinuierliches Training möglich, einen Kraftzuwachs von bis zu 50% zu erreichen.

Das heißt für Sie persönlich: mehr Sicherheit, Wohlbefinden und Fitness im Alltag!

Vom Krafttraining profitieren nicht nur die Muskeln, auch die Knochen und Gelenke werden

gestärkt. Sie werden durch zwei Physiotherapeutinnen individuell betreut.

10 Termine, mittwochs (wöchentlich) von 9.00-10.00 Uhr u. 10.00-11.00 Uhr (2 Kurse)

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

Kursleitung und Anmeldung:

Bettina Marx: Tel.07665/95087 Physiotherapeutin

Uschi Hummel: 07665/95837 Physiotherapeutin

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*

„SITZTANZ“

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

Sitztanzen 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. Sitztanzenleiterin

GYMNASTIK-KURSE

mit *Uschi Hummel*

(in Kooperation mit dem Familienzentrum MütZe)

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.

BERATUNG „RUND UMS ALTER“

Haben Sie Fragen zu finanziellen Hilfen, zur Pflegebedürftigkeit oder ist ein Angehöriger von Demenz betroffen. Was auch immer Sie beschäftigt oder Ihnen Schwierigkeiten bereitet: Regina Mohr steht Ihnen bei all Ihren Problemen zur Seite und kommt auch gerne zu Ihnen nach Hause. Die Mitarbeiterin der Heiliggeistspitalstiftung Freiburg und arbeitet für Hochdorfer kostenlos im Auftrag der Michael-Denzlinger-Stiftung. Tel. 0761-8973257

Michael-Denzlinger Senioren-Treff

Hochdorfer Str. 2 79108 Freiburg,
Tel.: 07665-9471471 mit AB

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



stehend v. li. n. re.: Sabine Hanns, Brigitte Ernst, Silvana Scheinost, Susanne Federspiel, Roswitha Senn, Manfred Metzger, Günter Hammer

sitzend v. li. n. r e.: Maria Simmes, Käthe Baulig, Wolfgang Bange, Irene Ulmer, Christine Brühl sowie leider nicht auf dem Foto: Ulla Reinbold
Team-Leitung: Wolfgang Bange(Tel: 07665 3048)

**Wir sind auch im Internet zu finden:
www.seniorentreff-hochdorf.de**

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