SENIORENTREFF RAVENSBURG
AKTIV AB 55

Programm

September - Dezember 2023

125. Ausgabe

- Bildung
- Geselligkeit
- Gestalten
- Kultur
- Reisen
- Spiel
- Sport

Seniorentreff Ravensburg e. V. Hirschgraben 7

Inhaltsverzeichnis

Datenschutz	Seite 2
Editorial	Seite 3
Wir über uns	Seite 4
Aktueller Vereinsvorstand	Seite 5
Seniorentreff-Infos	Seite 6 - 7
Was findet regelmäßig statt?	Seite 8 - 10
Kursgebühren	Seite 10
Termine nicht gebührenpflichtiger Kurse	Seite 11
Einzelveranstaltungen	Seite 12 - 43
Fahrten/Reisen	Seite 44 - 45
Reisebericht Harz	Seite 46 - 48
Aktuelle Infos	Seite 49 - 55
Seniorenakademie	Seite 56
PC-, Internet-, Handyberatung	Seite 57
Programm einzelner Gruppen	
• Radwandergruppe	Seite 58 - 61
• Skifahrergruppe	Seite 62 - 63
• Bergwandergruppe	Seite 64 - 66
Sommergedicht	Seite 67 - 68
Laudatio	Seite 69 - 70
„Mitgliedernachrichten“	Seite 71
Impressum	Seite 72

Datenschutzordnung und Informationspflicht
nach Artikel 13 und 14 DSGVO

Die Datenschutzordnung des Seniorentreffs Ravensburg e. V. und die Informationspflichten gem. DSGVO sind auf unserer Homepage www.seniorentreff-rv.de veröffentlicht (Der Verein – Datenschutz - Informationspflichten). Beide Dokumente sind auch im Büro einsehbar.

Editorial

Als neugewählter Vorstandsvorsitzender des Seniorentreffs Ravensburg e.V. darf ich Sie herzlich an dieser Stelle begrüßen. Für das entgegengebrachte Vertrauen möchte ich mich bei Ihnen bedanken. Im Rahmen der Mitgliederversammlung am 25. April 2023 wurde der Vorstand unseres Vereins satzungsgemäß neu gewählt.
Dies möchte ich zunächst zum Anlass nehmen, um den ausgeschiedenen Mitgliedern herzlich für die langjährige Vorstandsarbeit zu danken.
Mein Dank gilt besonders Herrn Bernhard Steimle, der die Geschicke des Seniorentreffs lange gelenkt hat (siehe Laudatio Seite 69 - 70). Ebenso ist Herr Gebhard Leißle zu würdigen, der zwischen 2013 bis 2022 verlässlich und solide als Schatzmeister fungierte.
Ausgeschieden sind aus persönlichen Gründen Frau Gudrun Kaliss, Frau Dagmar Lehmann, Frau Irmgard Müller und Herr Rudolf Müller. Sie haben sich als Beisitzerinnen und Beisitzer Verdienste erworben.
Der neue Vorstand setzt sich wie folgt zusammen: Herr Dr. Jürgen Lackmann (Vorsitzender), Herr Bruno Unger (1. Stellvertreter), Frau Ursula Höhn (2. Stellvertreterin), Frau Beate Kleb (Schatzmeisterin), Frau Doris Herzog (Schriftführerin). Beisitzerinnen und Beisitzer sind: Frau Margarete Zinser, Herr Wolfgang Altendorfer-Munzinger, Herr Karl Kirchner, Herr Josef Kopold und Herr Stanislaus Lazar.
Der jetzige Vorstand wird es sich zur Aufgabe machen, den Seniorentreff Ravensburg e.V. in bewährter Weise in eine nachhaltige Zukunft zu führen. Dazu sind entsprechende Ziele zu vereinbaren, die wir in der Amtsperiode umsetzen werden. Auf verlässliche Kooperationsbeziehungen mit der Stadt Ravensburg kann gebaut werden.
Das vorliegende Programm stellt die vielfältigen Angebote zusammen, die die vorwiegend engagierten Ehrenamtlichen anbieten.
Ihnen allen sei seitens des neuen Vorstands herzlich gedankt.
Ich hoffe, dass Sie passende Angebote finden und wünsche Ihnen viel Freude im Seniorentreff Ravensburg.
Sollten Sie Wünsche, Ideen und Anregungen haben, können Sie gerne über das Büro mit mir Kontakt aufnehmen. Ich freue mich auf viele persönliche Begegnungen mit Ihnen.
Herzliche Grüße
Dr. habil. Jürgen Lackmann

Wir über uns

- **Das Haus** am Hirschgraben 7 ist eine selbstverwaltete Begegnungsstätte von, mit und für Bürger ab 55 Jahren. Träger ist der Seniorentreff Ravensburg e. V., finanziell und personell unterstützt durch die Stadt Ravensburg.

☆ ☆ ☆ ☆

- Das breitgefächerte Veranstaltungsprogramm wird zu einem großen Teil von den Mitgliedern selbst gestaltet, die dabei Kenntnisse und Fertigkeiten aus Beruf und Hobby einbringen oder einfach ihre Zeit in sinnvoller Tätigkeit zur Verfügung stellen. Auch soziale Aufgaben werden in freiwilligem Engagement übernommen.

☆ ☆ ☆ ☆

- **Unser Büroteam**
  Sabine Zinke (Dipl. Sozialarbeiterin/Dipl. Sozialpädagogin FH, M.A.), und Anita Paul (Büroangestellte) sind während der Bürozeiten für Fragen, Anliegen, Vorschläge, Kritik usw. für Sie da. Es bietet beratende und praktische Hilfe an und vermittelt bei Bedarf weitergehende Hilfen. Zudem unterstützt es die freiwillig Engagierten bei ihrer Arbeit.

☆ ☆ ☆ ☆

- **Der Vorstand** setzt sich wie folgt zusammen:

Prof. Dr. Jürgen Lackmann	Vorsitzender
Bruno Unger	1. Stellvertreter
Ursula Höhn	2. Stellvertreterin
Beate Kleb	Schatzmeisterin
Doris Herzog	Schriftführerin

  <u>Beisitzer:</u>
  Wolfgang Altendorfer-Munzinger, Karl Kirchner, Josef Kopold, Stanislaus Lazar, Margarete Zinser

Vereinsvorstand ab 25. April 2023

Stanislaus Lazar
Beisitzer

Dr. Jürgen Lackmann
Vorsitzender

Margarete Zinser
Beisitzerin

Beate Kleb
Schatzmeisterin

Karl Kirchner
Beisitzer

Wolfgang Altendorfer-Munzinger
Beisitzer

Doris Herzog
Schriftführerin

Ursula Höhn
2. Stellvertreterin

Bruno Unger
1. Stellvertreter

Josef Kopold, Beisitzer, fehlt auf diesem Bild.

Seniorentreff-Infos

Wir weisen darauf hin, dass die maskuline Schreibweise in diesem Programmheft alle Personen weiblichen, männlichen und diversen Geschlechts einschließt.

- **Bürozeiten / Telefonische Erreichbarkeit**
  Montag bis Donnerstag 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr
  14:00 Uhr bis 17:00 Uhr
  Freitag 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr

- Der Seniorentreff ist in der Mittagszeit von 12:30 – 13:30 Uhr geschlossen.

- **Sie erreichen uns**
  Telefon: 0751 32747
  E-Mail: kontakt@seniorentreff-rv.de
  Homepage: www.seniorentreff-rv.de

- **Bei Notfällen in der Begegnungsstätte**
  wenden Sie sich bitte an das Büroteam.
  Ein Erste-Hilfe-Kasten hängt neben der Herrentoilette im Erdgeschoss sowie gegenüber ein Defibrillator.
  Im Wintergarten im Erdgeschoss steht außerdem eine aufklappbare Notliege. Feuerlöscher finden Sie im Treppenhaus sowie in der Herrentoilette im EG und in den WC's OG.

- **Der Mindestjahresbeitrag** beträgt
  für Einzelmitglieder: 30 Euro
  für Lebensgemeinschaften: 50 Euro
  Freiwillig höherer Beitrag Einzelpersonen in 5er-Schritten, Lebensgemeinschaften in 10er-Schritten bis zu beliebiger Höhe (steuerlich abzugsfähig) möglich.
  Bei niedrigem Einkommen kann in einem vertraulichen Gespräch eine Beitragsermäßigung vereinbart werden. Scheuen Sie sich in diesem Fall nicht, den Vorstandsvorsitzenden oder Frau Zinke anzusprechen.

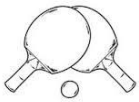
Seniorentreff-Infos

- **Unser Haus** ist barrierearm und hat einen Aufzug sowie behindertengerechte WCs. Rollatoren- und Rollstuhlfahrer gelangen über eine Rampe und einen separaten Eingang mit Klingelanlage ins Erdgeschoss.

- **Im Café** können Sie es sich jederzeit bequem machen, sich mit jemandem treffen oder in Ruhe die ausgelegten Zeitungen und Zeitschriften lesen. Dort finden Sie auch Schach-, Karten- oder Gesellschaftsspiele. Zudem steht im Erdgeschoss ein Münzautomat für Kaffee und weitere heiße Getränke bereit. Bitte beachten Sie, dass Getränke immer vom Seniorentreff abgenommen werden müssen.

- **Den Garten** können Sie jederzeit aufsuchen; Gartenmöbel und eine Markise sind vorhanden.

- **Im Bücherzimmer** (Erdgeschoss, Teil 1 des Kleinen Saals) können Sie, soweit es frei ist, ohne Formalitäten Bücher ausleihen.



- **Im Tischtennisraum** (Keller) wird jeden Montag von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr in der Gruppe gespielt. Außerhalb dieser Zeit können Sie sich selbstständig zu einem Spiel verabreden.

- **Wir werden gefördert** durch die Stadt Ravensburg, die Katholische Erwachsenenbildung Kreis Ravensburg e. V. und durch den Landkreis Ravensburg.
  Die Förderung einzelner Projekte ist bei der jeweiligen Veranstaltung aufgeführt.

Was findet regelmäßig statt?

Montag

9:00 Aquarellmalen
(Fr. Pfau-Steinebrunner, Fr. Schlegat, Hr. Wild)

10:00 Français facile (Fr. Wilibald-Guntram / online)

10:00 English Popsongs (Hr. Frambach)
Termine siehe Seite 11

☝11:00 Wirbelsäulengymnastik I (Fr. Purschke-Fehr)

☝11:50 Wirbelsäulengymnastik II (Fr. Purschke-Fehr)

13:45 Singen im Chor (Hr. Stein)
Termine siehe Seite 11

☝14:00 PC-, Internet-, Handyberatung siehe Seite 57
(Hr. Gebele)

14:00 Tischtennis (Tischtennisraum im Keller)

14:00 Blutdruckmessen (Fr. Steffen, Fr. Wörnert)

14:00 Stricken für soziale Zwecke (Fr. Wiedler)

15:00 Singen für alle (Fr. Koll)

Dienstag

Bergwanderung siehe Seiten 64 - 66

9:00 Französische Literatur (Fr. Schadt)

☝9:15 Wirbelsäulengymnastik III (Fr. Purschke-Fehr)

9:30 Everyday English (Fr. Wilibald-Guntram)

10:00 leichte Italienisch – Konversation
(Fr. Steinhauser) Termine siehe Seite 11

10:00 Französisch III (Fr. Schadt)

10:30 Western- und Countrytanz (Fr. Ohlinger)

14:00 Gesellschaftsspiele in festen Gruppen
(Karten, Gesellschaftsspiele, Skat, Binokel, Rummy u. a. bei Interesse bitte im Büro melden)

14:30 Zeichnen (Fr. Herold)
Termine siehe Seite 11

Was findet regelmäßig statt?

Mittwoch

☝9:15 PC-, Internet-, Handyberatung siehe Seite 57
(Hr. Altendorfer-Munzinger)

9:30 Erlebnistanz für Senioren (Fr. Sander)

☝9:30 Veeh-Harfen-Ensemble (Fr. Bucher)

9:30 Handarbeiten für soziale Zwecke
(Fr. Walter, Fr. Wertheimer)
14-tägig, gerade Wochen

☝10:00 Spanisch für Fortgeschrittene (Fr. Rittler)

13:00 Radwandern siehe Seiten 58 - 61

14:00 Boule im Hirschgraben (Hr. Stelter)

☝14:00 Aquafit im Hallenbad (Fr. Purschke-Fehr)

Donnerstag

☝8:30 Yoga (Fr. Weskott) siehe Seite 50

☝9:00 PC-, Internet-, Handyberatung siehe Seite 57
(Fr. Traub, Hr. Winkel, Hr. Berger)

☝9:45 Italienisch für Fortgeschritttene (Fr. Kaiser)

10:00 Offenes Holzwerken (Hr. Salai)

☝10:00 Ballett für Senioren (Fr. Schneider)

10:00 Englisch für Fortgeschrittene (Fr. Hughes)

10:00 Nordic-Walking (Fr. Wäschle)
Treffpunkt: Parkplatz Turnhalle Weißenau

11:00 Französisch für Anfänger (Fr. Hughes)

11:00 Italienisch für Anfänger
(ab Oktober / Fr. Ohlinger)

☝11:15 Stepptanz (Fr. Schneider)

☝ Veranstaltung mit Gebühr

Siehe Übersicht mit Kursbeginn und Gebühr auf Seite 10

Was findet regelmäßig statt?

Freitag

8:30 Walking, näheres im Büro (Fr. Wolfram)
Treffpunkt: Weststadt, Vogelhäusle, Wanderparkplatz

☝8:30 Qigong I (Fr. Gröger)

9:00 Töpfern (Fr. Link)

☝9:30 Qigong II (Fr. Gröger)

10:00 Englisch für Anfänger (Fr. Heinz)

10:45 Blockflötenensemble

14:00 Aktiv-Gymnastik im Sitzen
(Fr. Blank/Fr.Wäschle)
Termine siehe Seite 11

15:00 Gedächtnistraining (Fr. Zinser)
Termine siehe Seite 11

14:30 Schachtreff (Hr. Hämmerle)

15:00 Kegeln im Kegelzentrum-Palace (Fr. Volz)
Termine siehe Seite 11

☝ Gebühren

Eine Unterrichtseinheit (UE) dauert 45 Minuten

Kurs	Beginn	UE	Kosten
Ballett für Senioren / Fr. Schneider	07.09.	15 UE	= 22,50 €
Italienisch für Fortgeschrittene Fr. Kaiser	07.09.	14 UE	= 21,00 €
Qigong I und II / Fr. Gröger	22.09.	10 UE	= 20,00 €
Spanisch für Fortgeschrittene Fr. Rittler	06.09.	14 UE	= 21,00 €
Stepptanz / Fr. Schneider	07.09.	15 UE	= 22,50 €
Veeh-Harfen-Ensemble / Fr. Bucher	13.09.	8 UE	= 80,00 €
Wirbelsäulengymnastik Kurs I / Kurs II Fr. Purschke-Fehr	11.09.	11 UE	= 16,50 €
Wirbelsäulengymnastik Kurs III Fr. Purschke-Fehr	12.09.	11 UE	= 16,50 €
Yoga / Fr. Weskott (pro Termin 80 Min.)	21.09.	10 Termine	= 40,00 €

Termine nicht gebührenpflichtiger Kurse

September	Oktober	November	Dezember

Montag

English Popsongs 10:00 Uhr

11.	9. / 16. / 23.	6. / 13. / 20. / 27.	4. / 11. / 18.

Singen im Chor 13:45 Uhr

4. / 18. /	16. / 30.	13. / 27.	4. / 18.

Dienstag

Leichte Italienisch-Konversation 10:00 Uhr

	17. / 24. / 31.	2. / 7. / 14.	

Zeichnen 14:30 Uhr

	17. / 31.	7. / 14. / 21. / 28.	

Freitag

Aktiv-Gymnastik im Sitzen 14:00 Uhr

15. / 22. / 29.	13. / 27.	10. / 17. / 24.	8. / 15. / 22.

Gedächtnistraining 15:00 Uhr

15. / 22.	13.	10. / 17. / 24.	

Kegeln im „Kegelzentrum Palace“ 15:00 Uhr

1. / 15. / 29	13. / 27.	10. / 24.	8.

September 2023

Montag 4. September		**Die Begegnungsstätte ist wieder geöffnet**
Montag 11. September	9:00 Uhr	**Anmeldebeginn** für die Tagesfahrt (Bus) nach Ludwigsburg am 5. Oktober. (Näheres siehe Seite 44)
Dienstag 12. September	9:00 Uhr	**Bädertour**: Fahrt ins Thermalbad Bad Waldsee. Näheres und Anmeldung im Büro; Fahrtkosten 7 Euro. Um 10:00 Uhr findet im Thermalbad eine Wassergymnastik (ca. 20 Minuten) statt, an der Sie kostenlos teilnehmen können. **Bitte melden Sie sich im Büro an.**

Donnerstag 13:00 Uhr
14. September

Kaffee und Kultur - Fahrt zum Schulmuseum Friedrichshafen

Leitung: Jürgen Lackmann

© Schulmuseum Friedrichshafen

© Schulmuseum Friedrichshafen

Wie war das mit der Pädagogik früher nochmal? „Fräulein Lehrerin“ erinnert uns an zurückliegendes Lehren & Lernen …
Aktuelle Bildungsstudien zeigen, dass Schülerinnen und Schülern in Deutschland häufig nicht der deutschen Sprache und des Lesens mächtig sind. Aber wie war das damals mit dem Lesen und Schreiben, als die meisten von uns die Schulbank gedrückt haben?
Der römische Philosophen Seneca wird meist wie folgt zitiert: „Non scholae sed vitae discimus“ (Nicht für die Schule, sondern für das Leben lernen wir). Von diesem Satz wird oft die Auffassung abgeleitet, dass die Schule für das künftige Leben vorbereiten soll. Es wird aber vergessen, dass Seneca das genaue Gegenteil gesagt hat: „Nicht für das Leben, sondern für die Schule lernen wir“ – non vitae, sed scholae discimus.
Umso spannender wird natürlich sein, welche der beiden pädagogischen Auffassungen „Fräulein Lehrerin“ vertritt. Und wie sie uns das in ihrem Unterricht wie anno dazumal erfahren lässt.
Nach dem Aufenthalt im Schulmuseum ist eine Einkehr in der Gastronomie des Graf-Zeppelin-Hauses geplant.
Kurzer Fußweg zum Museum
(nicht barrierefrei, kein Aufzug).
Treffpunkt: 13:00 Uhr Parkplatz der Begegnungsstätte.
Teilnehmergebühr: 12 Euro
(Fahrt, Eintritt, Führung)
Anmeldung ab 04.09. im Büro.

Septeber 2023

Montag
18. September

9:30 Uhr **Politisches Frühstück** –
mit aktuellem Zeitgeschehen und Diskussion. Dr. Günther Mario Gunzelmann und Josef Kopold bieten ein Forum, in dem die Teilnehmer bei einem Brezelfrühstück ihre Erfahrungen und Ansichten einbringen und zu einem lebhaften Austausch beitragen können.

14:30 Uhr **„Auf eine Tasse Tee mit Frau Zinke“**
Wir treffen uns, jeder zuhause vor seinem PC, Laptop oder Tablet, und verbringen eine gemütliche virtuelle Zeit miteinander. Lassen Sie sich überraschen! Genießen Sie dabei eine frisch gebrühte Tasse Tee oder einen guten Kaffee.
Sie sind herzlich zu dieser virtuellen Veranstaltung eingeladen. Sie erhalten den Link dazu in der Woche vorher.
Zur Anmeldung benötigen Sie eine E-Mail-Adresse, für die Teilnahme PC, Laptop oder ein Tablet.

© Seniorentreff

Dienstag
19. September

14:30 Uhr **Treffen zum Austausch** für alle aktiven **Heinzelmännchen** und für alle, die es werden wollen.

Mittwoch
20. September

14:30 Uhr **Gemütlicher Nachmittag** mit Kaffee und Kuchen im Café.

September 2023

Montag 25. September	10:00 Uhr	**Programmausschuss** →Sie haben Ideen oder Vorschläge für das nächste Programm des Seniorentreffs? →Sie möchten sich aktiv an der Programmgestaltung beteiligen? … dann sind Sie im Programmausschuss richtig! **Bitte melden Sie sich dafür im Büro an.**

© Seniorentreff

September 2023

Mittwoch 13:00 Uhr
27. September

Kunst vor der Tür – Großes vor Ort
mit Elisabeth Klass: **Eine Einführung in die Kunstgeschichte Oberschwabens.**
Exkursion nach Schloss Mochental, die größte private Kunstgalerie in Deutschland.
An Pfingsten 1985 öffnete die private Galerie im Schloss Mochental bei Ehingen ihre Tore. Ein barockes Schloss, das die einstige Sommerresidenz der Äbte von Zwiefalten war. Nach langem Dornröschenschlaf erweckte Ewald Schrade seine größte private Galerie und verwandelte dieses Schloss in ein Zentrum moderner Kunst. Mit 2800 qm Ausstellungsfläche bietet dieser Ort ungeahnte Ausstellungsmöglichkeiten für zeitgenössische Kunst. Gut vertreten sind dabei die Künstler der SOB, der Sezession Oberschwaben, die Künstler im Süddeutschen Raum, genauso wie Picasso. Wechselausstellungen zeigen die Fülle und immense Vielfalt von der Kunst, die Ewald Schrade als Galerist vertritt. Was konkret während unserer Exkursion zu sehen ist, war zum Zeitpunkt der Textverfassung noch nicht bekannt. Lassen Sie sich überraschen! Eine Schloss-Cafeteria bietet Kuchen und Kaffee an.
Treffpunkt: 13:00 Uhr Parkplatz der Begegnungsstätte.
Teilnehmergebühr: 21 Euro
(Fahrt mit Eintritt)
Rückkehr ca. 18:00 Uhr.
Anmeldung ab 04.09. im Büro.

Foto: Google, Tourismus BW, Schloss Mochental

September 2023

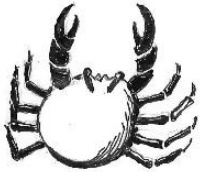
Freitag 29. September	9:00 Uhr	**Monatsfrühstück – Fit in den Tag „Zopffrühstück“** Starten Sie in den Tag mit Marmeladenzopf und Kaffee. Auf Wunsch stoßen Sie mit einem Gläschen Sekt an. Das kleine Monatsfrühstück löst das bisherige Frühstücksbuffet ab und findet einmal im Monat mit einem anderen Motto statt. **Es gibt eine begrenzte Teilnehmeranzahl, bitte melden Sie sich ab 04.09. verbindlich bis 22.09.2023, 12 Uhr im Büro an.** Kosten: 4 Euro (Zopf, Kaffee endlos, exkl. Sekt)

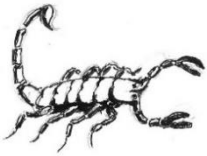
Am Monag, 2. Oktober ist die Begegnungsstätte geschlossen.

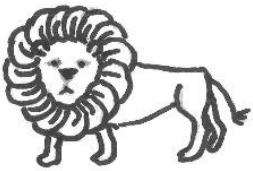
Oktober 2023

Montag 9:30 Uhr **Politisches Frühstück** –
9. Oktober mit aktuellem Zeitgeschehen und Diskussion. Dr. Günther Mario Gunzelmann und Josef Kopold bieten ein Forum, in dem die Teilnehmer bei einem Brezelfrühstück ihre Erfahrungen und Ansichten einbringen und zu einem lebhaften Austausch beitragen können.

Dienstag 14:30 Uhr **Geburtstagsfeier**
10. Oktober für die Sternzeichen Krebs, Löwe, Jungfrau, Waage, Skorpion und Schütze. Es werden **keine persönlichen Einladungen** versendet.
Bitte melden Sie sich im Büro an.







Die Zeichnungen der Sternzeichen sind von unserer Zeichengruppe bei Frau Herold gestaltet worden.

Oktober 2023

Mittwoch 11. Oktober	14:30 Uhr	**Einführung in Powerpoint (Microsoft) / Präsentation (Open Office)** mit Wolfgang Altendorfer-Munzinger. Tablet oder Laptop erforderlich. Sie möchten gerne Ihre digital vorliegenden Bilder einer kleinen Gruppe von Zuschauern kurzweilig vorführen? Eine Präsentation mit entsprechenden Bildübergängen – vielleicht sogar mit musikalischer Untermalung – ist sehr leicht zu erstellen. In diesem Workshop lernen Sie Bilder in eine Präsentation einzubauen, Übergänge zwischen den Bildern zu gestalten und die Präsentation automatisch ablaufen zu lassen. Weiterer Termin: 18. Oktober **Anmeldung ab 04.09. im Büro.** Teilnahmegebühr: für beide Termine 4 Euro
Donnerstag 12. Oktober	14:30 Uhr	**Perspektiven und Grenzen einer ökologischen Ökonomie** Beginn der Seniorenakademie Ravensburg mit Prof.em. Dr. Jürgen Lackmann (Näheres siehe Seite 56)

Montag
16. Oktober

14:30 Uhr

© Seniorentreff

„Auf eine Tasse Tee mit Frau Zinke“
Wir treffen uns, jeder zuhause vor seinem PC, Laptop oder Tablet, und verbringen eine gemütliche virtuelle Zeit miteinander. Lassen Sie sich überraschen! Genießen Sie dabei eine frisch gebrühte Tasse Tee oder einen guten Kaffee.
Sie sind herzlich zu dieser virtuellen Veranstaltung eingeladen. Sie erhalten den Link dazu in der Woche vorher.
Zur Anmeldung benötigen Sie eine E-Mail-Adresse, für die Teilnahme PC, Laptop oder ein Tablet.

Oktober 2023

Dienstag
17. Oktober

9:00 Uhr **Bädertour**: Fahrt ins Thermalbad Bad Waldsee. Näheres und Anmeldung im Büro; Fahrtkosten 7 Euro. Um 10:00 Uhr findet im Thermalbad eine Wassergymnastik (ca. 20 Minuten) statt, an der Sie kostenlos teilnehmen können. **Bitte melden Sie sich im Büro an.**

14:30 Uhr **Vogelfütterung im Winter**
Mit dem ersten Schneefall beginnt für viele Vögel eine harte Zeit. Zwar sind Vogelarten, die den Winter hier verbringen, gut an die winterlichen Verhältnisse angepasst. Dennoch ist die Zufütterung eine willkommene zusätzliche Nahrungsquelle. Dabei sollten allerdings einige wichtige Punkte beachtet werden. Günter Tillinger, langjähriger Umweltberater des BUND Ravensburg, gibt in seinem Vortrag Hinweise zum Einrichten der Futterstelle, zur Auswahl des richtigen Futters sowie zur Gestaltung eines vogelfreundlichen Gartens.

© Günter Tillinger, Vogelcafé

Mittwoch
18. Oktober

14:30 Uhr **Gemütlicher Nachmittag** mit Kaffee und Kuchen im Café.

14:30 Uhr **Einführung in Powerpoint (Microsoft) / Präsentation (Open Office)** mit Wolfgang Altendorfer-Munzinger. (siehe Seite 19)

Donnerstag 13:00 Uhr **Kaffee und Kultur –**
19. Oktober **Fahrt zum Hutmuseum in Lindenberg.**

Hut aus dem Hutmuseum

Bild: B. Unger

Besichtigung und Führung im Hutmuseum Lindenberg und Besuch des „Westallgäuer Doms“ St. Peter und Paul.
Einkehr im Café Zendler in Lindenberg.
Spazieren Sie durch 300 Jahre Hutmode und entdecken Sie Vertrautes, Interessantes und Kurioses rund um das Thema Kopfbedeckungen.
Mitmachstationen laden zum Ausprobieren und Staunen ein. Sie können Hüte ausprobieren und herausfinden, unter welchen Hut Sie passen.
Erleben Sie das faszinierende Handwerk der Hutmacher.
Die katholische Stadtpfarrkirche **St. Peter und Paul** in Lindenberg ist ein neubarocker Bau aus dem Anfang des 20. Jahrhunderts.
Treffpunkt: 13:00 Uhr auf dem Parkplatz der Begegnungsstätte.
Teilnehmergebühr: 20 Euro (Fahrtkosten,Eintritt und Führung im Museum)
Anmeldung ab 04.09. im Büro.

St. Peter und Paul

Bild: Vincent Berlin

14:30 Uhr Fortsetzung der Seniorenakademie mit Prof.em. Dr. Jürgen Lackmann (siehe Seite 56)

Oktober 2023

Freitag
20. Oktober

14:30 Uhr

Herbstfest im Saal mit Musik und unterhaltsamem Programm.
Es gibt Suser und Zwiebelkuchen.
Zudem findet der jährliche Bazar der Gruppe „Stricken für soziale Zwecke“ statt, die Wollsachen für den Winter (Socken) verkauft. Die Gruppe Nähen für soziale Zwecke stellt aus.

Vormittags ist die Begegnungsstätte geschlossen.

Montag
23. Oktober

14:00 Uhr

DIE KLOSTERBÄCKERIN- EINE KÖSTLICHE KOSTÜMFÜHRUNG
Barock: Der Himmel auf Erden – könnte man meinen! Viel weiß die Klosterbäckerin Theresa Wagner von Altdorf, seinen Bewohnern und deren Leben zu erzählen: Von kuriosen Ereignissen teuflischer Orgelbauer über betrügerische Machenschaften und baulustige Kirchenfürsten bis hin zu kleinen Gaunereien. Gemeinsam mit ihrer musizierenden Freundin Cecilia Pfeiffer gibt sie manch ungeahnte gesellschaftliche Verhältnisse preis. Lassen Sie sich in die Zeit des barocken Klosterbaus entführen und begleiten Sie die Wagnerin auf eine ebenso spannende wie unterhaltsame Reise durch die Vergangenheit.
Treffpunkt: Im Garten des Schlösslemuseums, Scherzachstr. 1, Weingarten, bitte kommen Sie pünktlich zur Führung um 14 Uhr
Teilnehmergebühr:12 Euro.
Anmeldeschluss: 11. Oktober

© Rainer Jakubek

Oktober 2023

Dienstag 14:30 Uhr **Treffen der Neumitglieder**
24. Oktober
zur Information und geselligem Beisammensein. Sie werden zu dem Termin schriftlich eingeladen (nach Stichtag).

Mittwoch 14:30 Uhr **Kunst vor der Tür – Großes vor Ort**
25. Oktober
mit Elisabeth Klass:
Eine Einführung in die Kunstgeschichte Oberschwabens.

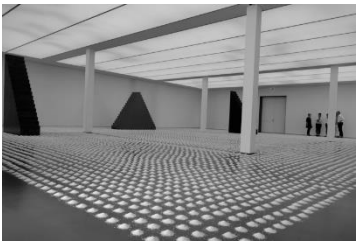


Foto: E. Klass

Kunstexkursion per Bahn zu „Wolfgang Laib“ in das Kunstmuseum und in die Staatsgalerie Stuttgart.
Wolfgang Laib, ein zeitgenössischer Künstler, bewegt sich auf internationalem Boden und lebt in Oberschwaben. Er unterhält Ateliers in New York und Südindien. Seine meditative sinnliche Kunst spricht durch die Einfachheit an. Sie ist objekthaft und dreidimensional. Er arbeitet mit natürlichen Materialien wie Blütenpollen, Bienenwachs, Milch oder Reis. In Stuttgart ist jetzt sein Werk zu erleben.
Im zweiten Teil dieser Exkursion besuchen wir die Staatsgalerie Stuttgart. Aus der ständigen Sammlung führe ich Sie durch das Haus mit dem Schwerpunkt auf die oberschwäbische bzw. süddeutsche Kunst.
Treffpunkt: 8:00 Uhr im Bahnhof RV
Rückkehr: 17:30 Uhr
Mittagspause 1,5 Std. optional in der Gruppe.
Kosten: ohne Fahrt 14 Euro. Wir lösen BaWü-Ticket od. 49 Euro Ticket
Anmeldung ab 04.09. im Büro.

Oktober 2023

Donnerstag 26. Oktober	14:30 Uhr	**Fortsetzung** der Seniorenakademie mit Prof.em. Dr. Jürgen Lackmann (siehe Seite 56)
Freitag 27. Oktober	9:00 Uhr	**Monatsfrühstück- Fit in den Tag „Weißwurstfrühstück“** Starten Sie in den Tag mit Weißwurst, Brezeln und Kaffee. Auf Wunsch stoßen Sie mit einem Gläschen Sekt an. Das kleine Monatsfrühstück löst das bisherige Frühstücksbuffet ab und findet einmal im Monat mit einem anderen Motto statt. **Es gibt eine begrenzte Teilnehmeranzahl, bitte melden Sie sich ab 04.09. verbindlich bis 20.10.2023, 12 Uhr im Büro an.** Kosten: 6,50 € (1 Paar Weißwürste, 2 Brezeln, Senf, Kaffee endlos, exkl. Sekt)
Montag 30. Oktober	9:30 Uhr	**Politisches Frühstück** – mit aktuellem Zeitgeschehen und Diskussion. Dr. Günther Mario Gunzelmann und Josef Kopold bieten ein Forum, in dem die Teilnehmer bei einem Brezelfrühstück ihre Erfahrungen und Ansichten einbringen und zu einem lebhaften Austausch beitragen können.

November 2023

Donnerstag 2. November	14:30 Uhr	**Fortsetzung** der Seniorenakademie mit Prof.em. Dr. Jürgen Lackmann (siehe Seite 56)
Freitag 3. November	14:00 Uhr	**Mit Tanz entspannt und gut gelaunt ins Wochenende** 2 Stunden Tanzimprovisation, freies Tanzen und Entspannung mit Renate Boda. Im Kontakt mit unserem Körper, mit der Umgebung, dem Raum und den anderen, mal langsam und ruhig, mal schnell und dynamisch; neugierig und experimentierfreudig entwickeln wir kleine Tanzsequenzen und lösen sie wieder auf. Beim freien Tanzen danach kann jeder / jede für sich variieren, was ihm/ihr besonders viel Spaß gemacht hat oder einfach nur abtanzen. Zwischendurch machen wir gemeinsame oder individuelle kleine Ruhepausen, die wir auch in unser Tanzen integrieren können. Auf der Matte lassen wir den Nachmittag mit Entspannungsübungen und schöner Musik ausklingen. Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung und Turnschläppchen, Turnschuhe oder dicke Socken, mit denen man tanzen kann Teilnahmegebühr: 2 Euro **Anmeldung ab 04.09. im Büro.**

November 2023

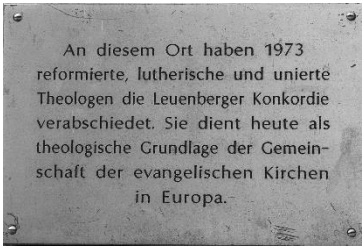
Montag 6. November	14:30 Uhr	**Treffen der Bergwandergruppe** Zum Saisonabschluss im großen Saal.
Dienstag 7. November	9:00 Uhr	**Bädertour**: Fahrt ins Thermalbad Bad Waldsee. Näheres und Anmeldung im Büro; Fahrtkosten 7 Euro. Um 10:00 Uhr findet im Thermalbad eine Wassergymnastik (ca. 20 Minuten) statt, an der Sie kostenlos teilnehmen können.
	14:30 Uhr	 Quelle: Stadt Ravensburg / Fotografin Anja Köhler **Oberbürgermeister Dr. Daniel Rapp** spricht über die aktuelle Ravensburger Kommunalpolitik und beantwortet die Fragen der Zuhörer.

November 2023

Mittwoch 8. November	11:15 Uhr	***‚Mrs. Dalloway‘ von Virginia Woolf im Literaturkreis mit Peter Schütz*** Innerhalb weniger Stunden geschieht alles, was dieser Roman beschreibt, die Rafinesse der Erzählweise besteht dabei im Bewusstseinsstrom, der die Innenwelt der Personen gewissermaßen ‚verdichtet‘ darstellt. Naturvergleiche und andere Gestaltungsmittel begleiten die intimen Einsichten in die beteiligten Personen. So entstehen pralle Figurenzeichnungen aus dem London nach dem ersten Weltkrieg. Struktur gewinnt der Text durch die Glockenschläge des ‚Big Ben‘. Psychologisch ist der Roman äußerst interessant, vor allem auch im Vergleich zu unserer letzten Lektüre, dem ‚Dorian Gray‘. Ein Vorschlag: Wer will, trägt einen Abschnitt aus dem Roman vor als Grundlage für ein Rundgespräch, wie wir es zuletzt auch praktiziert haben. Wir treffen uns jeweils mittwochs im November, also am 8., 15., 22. und 29.11. jeweils um 11:15. Den Text gibt es bei Reclam.
	14:30 Uhr	**Treffen der Radwandergruppe** zum Saisonabschlusss im großen Saal.
Donnerstag 9. November	14:30 Uhr	**Fortsetzung** der Seniorenakademie mit Prof.em. Dr. Jürgen Lackmann (siehe Seite 56)

November 2023

Montag 10:00 Uhr **Ökumenischer Gesprächskreis**
13. November **50 Jahre Leuenberger Konkordie**
mit Werner Walter und
Stephan Zilker.



© https://refbl.ch/refbl/veranstaltungen/termine/2710969021.php

Mit der Leuenberger Konkordie (1973) kommt ein langer Streit nicht nur mit der katholischen Kirche, sondern besonders unter den Kirchen der Reformation, über das Abendmahl und das Verständnis des Amtes zu seinem Ende. Luther und Zwingli versuchten sich in den Marburger Gesprächen zu einigen, gingen aber ohne Ergebnis auseinander. Erst vor 50 Jahren, konnten zwar die Unterschiede nicht beseitigt werden, aber man einigte sich auf ein friedliches Nebeneinander.
Wir erarbeiten in einer ersten Runde die unterschiedlichen Verständnisse von Amt und Abendmahl, erfahren die wesentlichen Inhalte der Konkordie und kommen dann ins Gespräch.
Weiterer Termin am 20. November

© https://www.ekd.de/das-abendmahl-in-oekumenischer-perspektive-64323.htm

14:30 Uhr **Treffen der Skifahrergruppe**
mit gemeinsamer Besprechung
des Winterprogrammes 2023 / 2024

Mittwoch 11:15 Uhr ***‚Mrs. Dalloway‘***
15. November Fortsetzung des Literaturkreises mit Peter Schütz
(siehe Seite 28)

14:30 Uhr **Kunst vor der Tür – Großes vor Ort**
mit Elisabeth Klass:
Eine Einführung in die Kunstgeschichte Oberschwabens.
Zu Fuß durch Ravensburg zu den Originalen von Julius Herburger.
Julius Herburger *1900 in Ravensburg + 1973 in Ravensburg.
Gründungsmitglied der SOB. Er malte Figürliches und ab den 30ern Landschaften. Sein Malstil ist ausdrucksstark in der Farbgebung wie im Farbauftrag. Er malte für die damalige Zeit modern. Er bemühte sich sowohl um Wandbilder - wie auch um Porträtaufträge.
Treffpunkt: 14:30 Uhr vor der Begegnungsstätte.
Dauer ca. 2 Stunden.
Teilnehmergebühr: 2 Euro
Anmeldung ab 04.09. im Büro.

FOTO aus „AUS JULIUS HERBURGER“, KULTURAMT RV

Montag
20. November

10:00 Uhr **50 Jahre Leuenberger Konkordie**
Fortsetzung des **Ökumenischen Gesprächskreises**
(Näheres siehe Seite 29)

14:30 Uhr **Auf eine Tasse Tee mit Frau Zinke“**
Wir treffen uns, jeder zuhause vor seinem PC, Laptop oder Tablet, und verbringen eine gemütliche virtuelle Zeit miteinander. Lassen Sie sich überraschen! Genießen Sie dabei eine frisch gebrühte Tasse Tee oder einen guten Kaffee.
Sie sind herzlich zu dieser virtuellen Veranstaltung eingeladen. Sie erhalten den Link dazu in der Woche vorher.
Zur Anmeldung benötigen Sie eine E-Mail-Adresse, für die Teilnahme PC, Laptop oder ein Tablet.

©Seniorentreff

Montag 20. November	14:30 Uhr	**Ein digitales Fotobuch selbst gestalten** mit Wolfgang Altendorfer-Munzinger Das Handy und die Kamera sind voll mit Fotos, aber wohin damit? Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Ihren Fotos ein digitales Fotobuch erstellen können. Dazu gehört: Programm runterladen und kennenlernen, Fotos einbinden, verschieben, vergrößern, verkleinern und drehen; Texte dazu schreiben; Hintergründe und Einband gestalten. Was müssen Sie mitbringen? Einen eigenen Laptop, einen Stick mit Fotos, wenn diese nicht schon auf dem Laptop gespeichert sind (oder ein Verbindungskabel für Ihr Handy, wenn sich die Fotos dort befinden). Hilfreich ist, wenn die Fotos, die Sie benützen wollen, schon in einem eigenen Ordner gespeichert sind. Und Sonst? Viel Spaß am Rumprobieren! Der Kurs baut aufeinander auf, die ersten beiden Termine sind für Anfänger, ab dem dritten Termin können Personen mit Vorkenntnissen einsteigen. Weitere Termine: 27. November, 4. und 11. Dezember Teilnahmegebühr: Alle 4 Termine 8 Euro. **Anmeldung ab 04.09. im Büro.**

November 2023

Dienstag 21. November	9:00 Uhr	**Bädertour**: Fahrt ins Thermalbad Bad Waldsee. Näheres und Anmeldung im Büro; Fahrtkosten 7 Euro. Um 10:00 Uhr findet im Thermalbad eine Wassergymnastik (ca. 20 Minuten) statt, an der Sie kostenlos teilnehmen können.

In den Wintermonaten November und Dezember fahren wir versuchsweise 2 Mal im Monat ins Thermalbad Bad Waldsee.
Fahrt ab 3 Teilnehmende.
Nutzen Sie dieses Angebot!

Ausfall, Rücktritt oder Nicht-Teilnahme bei Ausflügen, Exkursionen oder Veranstaltungen mit Teilnahmegebühren.
Bei mangelnder Beteiligung, Ausfall der Kursleitung oder aus anderen Gründen kann der Seniorentreff Ravensburg e. V. die Veranstaltungen absagen.
In diesen Fällen wird die Teilnahme- bzw. Kursgebühr zurückbezahlt. Weitergehende Ansprüche an den Seniorentreff sind ausgeschlossen. Eine Anmeldung zu unseren Veranstaltungen ist verbindlich. Bei Rücktritt oder Nicht-Teilnahme wird die Kursgebühr nicht zurückerstattet. Sollte es eine Warteliste und einen Ersatzteilnehmer geben, wird die Kursgebühr abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 2 Euro zurückbezahlt.
Der Seniorentreff Ravensburg e. V. kann im Pandemiefall andere Regelungen treffen.
Tagesfahrten und Reisen, die von Frau Höhn organisiert werden, siehe Bestimmungen Seite 44.

Dienstag 14:30 Uhr **Beginn Vortragsreihe „Digitale**
21. November **Welt“ –** mit Wolfgang Gebele

Einflüsse der Computer und der Digitalisierung auf jeden Einzelnen. Was sind die Vorteile für mich, wie kann ich manches für mich nutzen?
Zwischendurch und am Vortragsende offene gemeinsame Fragerunde.
Ist danach noch Zeit, kann gerne noch auf individuelle Fragen eingegangen werden. In dieser Vortragsreihe ist nicht vorgesehen die Inhalte am Laptop oder Handy zu üben.
Bei konkreten Fragen zu Bedienung bitte Terminvereinbarung im Büro zur PC+Handy-Beratung. Die einzelnen Vortragsteile bauen nicht aufeinander auf und können auch wahlweise einzeln besucht werden. Anmeldung nicht erforderlich.

Teil 1: Einführung
Früher hat alles analog prima funktioniert, warum wird vieles immer mehr digital?
Ist mit den vielen Computern alles besser, wo sind die Nachteile?
Warum fand die Digitalisierung Einzug in sämtliche Lebensbereiche?
Viele reale alltägliche Beispiele aus dem täglichen Leben eines normalen Bürgers.
Weitere Termine: 28. November und 12. Dezember

November 2023

Mittwoch
22. November

11:15 Uhr ***‚Mrs. Dalloway‘***
Fortsetzung des Literaturkreises mit Peter Schütz
(siehe Seite 28)

14:30 Uhr **Gemütlicher Nachmittag** mit Kaffee und Kuchen im Café.
Frau Heine und Herr Pohl werden Sie mit **Hüttenzauber-Musik** unterhalten.

Donnerstag
23. November

14:30 Uhr **FALTSTERN basteln**
Als Dekoration/Geschenk für die Weihnachtszeit stellen wir, unter Anleitung von Bärbl Henne, einen Papier-Faltstern aus mehreren Einzelteilen her. Er ist einfach herzustellen, etwas Fingerfertigkeit wäre gut! Es eignen sich dünnere einfarbige oder gemusterte Schreib-, Geschenk-, Transparentpapiere…! Papiere sind vorhanden, Wunschpapiere können auch mitgebracht werden (z.B. aus der Restekiste). Mitzubringen sind: Schere, Klebstoff, Bleistift. Teilnahmegebühr 2 Euro.
Anmeldung ab 04.09. im Büro.

© Bärbl Henne

November 2023

Freitag 24. November	9:00 Uhr	**Monatsfrühstück- Fit in den Tag „Brezelfrühstück“** Starten Sie in den Tag mit Brezeln und Kaffee. Auf Wunsch stoßen Sie mit einem Gläschen Sekt an. Das kleine Monatsfrühstück löst das bisherige Frühstücksbuffet ab und findet einmal im Monat mit einem anderen Motto statt. **Es gibt eine begrenzte Teilnehmeranzahl, bitte melden Sie sich ab 04.09. verbindlich bis 17.11.2023, 12 Uhr im Büro an.** Kosten: 4,50 Euro (2 Brezeln, Butter, Kaffee endlos, exkl. Sekt)
Montag 27. November 	9:30 Uhr	**Politisches Frühstück** – mit aktuellem Zeitgeschehen und Diskussion. Dr. Günther Mario Gunzelmann und Josef Kopold bieten ein Forum, in dem die Teilnehmer bei einem Brezelfrühstück ihre Erfahrungen und Ansichten einbringen und zu einem lebhaften Austausch beitragen können.
	14:30 Uhr	**Ein digitales Fotobuch selbst gestalten** (siehe Seite 32)

November 2023

Dienstag 28. November	14:30 Uhr	**Vortragsreihe „Digitale Welt“ –** mit Wolfgang Gebele **Teil 2: Die weite Welt des Internets** www – das Fenster zur Welt, die Türe zum Wissen, das Tor zur Unterhaltung. Risikolos und kostenloser Zugang zu (fast) allen Interessensgebieten.
Mittwoch 29. November	11:15 Uhr	***‚Mrs. Dalloway‘*** Fortsetzung des Literaturkreises mit Peter Schütz (siehe Seite 28)

Dezember 2023

Freitag
1. Dezember

Reise nach Salzburg
vom 1. – 3. Dezember
(nur für angemeldete Teilnehmer)

14:00 Uhr **Mit Tanz entspannt und gut gelaunt ins Wochenende**
2 Stunden Tanzimprovisation, freies Tanzen und Entspannung mit Renate Boda.
Im Kontakt mit unserem Körper, mit der Umgebung, dem Raum und den anderen, mal langsam und ruhig, mal schnell und dynamisch, neugierig und experimentierfreudig entwickeln wir kleine Tanzsequenzen und lösen sie wieder auf. Beim freien Tanzen danach kann jeder / jede für sich variieren, was ihm/ihr besonders viel Spaß gemacht hat oder einfach nur abtanzen. Zwischendurch machen wir gemeinsame oder individuelle kleine Ruhepausen, die wir auch in unser Tanzen integrieren können.
Auf der Matte lassen wir den Nachmittag mit Entspannungsübungen und schöner Musik ausklingen.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung und Turnschläppchen, Turnschuhe oder dicke Socken, mit denen man tanzen kann
Teilnahmegebühr: 2 Euro
Anmeldung ab 04.09. im Büro.

Dezember 2023

Montag 4. Dezember	14:30 Ulhr	**Ein digitales Fotobuch selbst gestalten** (siehe Seite 32)
Dienstag 5. Dezember	14:30 Uhr	**Große Adventsfeier** im Saal der Dreifaltigkeitsgemeinde in der Weststadt, Angerstraße 6. **Die Begegnungsstätte ist ganztags geschlossen.**
Montag 11. Dezember	9:30 Uhr	**Politisches Frühstück** – mit aktuellem Zeitgeschehen und Diskussion. Dr. Günther Mario Gunzelmann und Josef Kopold bieten ein Forum, in dem die Teilnehmer bei einem Brezelfrühstück ihre Erfahrungen und Ansichten einbringen und zu einem lebhaften Austausch beitragen können.
	14:30 Uhr	**Vorweihnachtliches Skifahrertreffen** im großen Saal der Begegnungsstätte mit Fotoschau der Sommer- bzw. Herbstreffen im Jahr 2023.
	14:30 Uhr	**Ein digitales Fotobuch selbst gestalten** (siehe Seite 32)

Dezember 2023

Dienstag 12. Dezember	9:00 Uhr	**Bädertour**: Fahrt ins Thermalbad Bad Waldsee. Näheres und Anmeldung im Büro; Fahrtkosten 7 Euro. Um 10:00 Uhr findet im Thermalbad eine Wassergymnastik (ca. 20 Minuten) statt, an der Sie kostenlos teilnehmen können.
	14:30 Uhr	**Vortragsreihe „Digitale Welt“ –** mit Wolfgang Gebele **Teil 3: Spaß, Hobby, Reisevorbereitung im Internet** Eine Vielzahl von fachkundigen Infos, Fotos, Beschreibungen, Anleitungen, Videos zu allen erdenklichen Hobbys und Interessensgebieten jederzeit abrufbar. Vorbereitung einer Reise mit Tourenplanung, Sehenswürdigkeiten, Fahrpläne, Öffnungszeiten, historische Infos mit Fotos zu Dörfern, Städten, Gebäuden. Sprachkenntnisse auffrischen und vertiefen.
Mittwoch 13. Dezember	14:30 Uhr	**Gemütlicher Nachmittag** mit Kaffee und Kuchen im Café.

Dezember 2023

Freitag
15. Dezember

9:00 Uhr

Monatsfrühstück- Fit in den Tag „Früchtebrot“
Starten Sie in den Tag mit Früchtebrot und Kaffee. Auf Wunsch stoßen Sie mit einem Gläschen Sekt an.
Das kleine Monatsfrühstück löst das bisherige Frühstücksbuffet ab und findet einmal im Monat mit einem anderen Motto statt.
Es gibt eine begrenzte Teilnehmeranzahl, bitte melden Sie sich ab 04.09. verbindlich bis 08.12.2023, 12 Uhr im Büro an.
Kosten: 5 Euro (2 Scheiben Früchtebrot, Butter, Kaffee endlos, exkl. Sekt)

Montag
18. Dezember

14:30 Uhr

Auf eine Tasse Tee mit Frau Zinke“
Wir treffen uns, jeder zuhause vor seinem PC, Laptop oder Tablet, und verbringen eine gemütliche virtuelle Zeit miteinander. Lassen Sie sich überraschen! Genießen Sie dabei eine frisch gebrühte Tasse Tee oder einen guten Kaffee.
Sie sind herzlich zu dieser virtuellen Veranstaltung eingeladen. Sie erhalten den Link dazu in der Woche vorher.
Zur Anmeldung benötigen Sie eine E-Mail-Adresse, für die Teilnahme PC, Laptop oder ein Tablet.

©Seniorentreff

Dezember 2023

Dienstag
19. Dezember

9:00 Uhr **Bädertour**: Fahrt ins Thermalbad Bad Waldsee. Näheres und Anmeldung im Büro; Fahrtkosten 7 Euro. Um 10:00 Uhr findet im Thermalbad eine Wassergymnastik (ca. 20 Minuten) statt, an der Sie kostenlos teilnehmen können.

14:30 Uhr **Bis ans Ende der Straßen.**
Ein Bericht über ein Inklusives Abenteuer.
Vortrag von Stephan Zilker.
Im Mai 2014 machten sich sechs ganz unterschiedliche Menschen auf zu einer Reise mit alten Autos in den Orient. Das besondere war, dass Sie unterschiedliche Voraussetzungen für diese Reise hatten.
Unter dem Motto: Es ist normal verschieden zu sein, legten Sie über 9000 km durch Europa in den Orient zurück. Der Vortag erläutert, was man unter Inklusion versteht und verdeutlicht es praktisch an Hand des Reiseberichtes und seiner Abenteuer.

© Stephan Zilker

Die Begegnungsstätte ist vom 27. Dezember bis einschließlich Freitag, 5. Januar (Heilige Drei Könige) **geschlossen.**

Wie jedes Jahr findet am 24. Dezember um 14:30 Uhr die Heilig-Abend-Feier statt.
Bitte melden Sie sich im Büro an.

Fahrten / Reisen

Donnerstag 5.10.2023	**Tagesfahrt** (Bus) nach **Ludwigsburg** Im Herbst wird Ludwigsburg zur Kürbishauptstadt! Im Blühenden Barock werden dieses Jahr unter dem Thema „Feuer“ insgesamt 450.000 Kürbisse in Szene gesetzt und mehr als 600 Sorten der beliebten Herbstfrüchte, wie bunte Zierkürbisse oder leuchtende Schnitzkürbisse, warten nur darauf entdeckt zu werden. Wer Appetit bekommt, den erwartet eine große Auswahl an Kürbis-Spezialitäten. Und es wird die Möglichkeit geben, mit einer Führung das Residenzschloss zu besichtigen. **Anmeldung im Büro ab** **Montag, 11. September 2023** (Leitung: Ursula Höhn)

Bitte beachten Sie bei unseren Tagesfahrten und Reisen:

- **Die Teilnahme an allen Ausfahrten/Reisen erfolgt auf eigenes Risiko ohne Haftung der Reiseleitung oder des Vereins – außer in Fällen von Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit.**
- **Es gelten die in der Ausschreibung angegebenen Kosten/Bedingungen.**
- **Zu Anmeldung und evtl. Rücktritt beachten Sie bitte die Angaben bei den einzelnen Angeboten.**
- **Am ersten Tag der Anmeldung werden ausschließlich persönliche Anmeldungen angenommen. Telefonische oder elektronische Anmeldungen (Mails) sind erst ab dem zweiten Tag möglich.**
  Bei Mails wird der zeitliche Eingang ab dem zweiten Tag (0 Uhr) der Anmeldung berücksichtigt.
  Vorher eingegangene Mails werden gelöscht.
  Für Nichtmitglieder ist die Anmeldung ab der zweiten Woche nach Anmeldungsbeginn möglich.
  Es können von einer Person maximal 2 Teilnehmer angemeldet werden.
- **Die Tagesfahrten können nur bar bezahlt werden.**

Aus organisatorischen Gründen (Gleichberechtigung der Mitglieder, Abläufe im Büro, Abrechnung) können von diesen Voraussetzungen keine Ausnahmen gemacht werden.

Reisen des Seniorentreff 2023:

(Leitung: Ursula Höhn)

Salzburg

1. – 3. Dezember 2023

Zum 1. Advent eine Reise nach Salzburg mit dem Besuch des wunderbaren „Salzburger Adventsingens“ in Großen Festspielhaus. Am Anreisetag besuchen wir die „Stille Nacht Kapelle“ in Oberndorf. In Oberndorf kehren wir auch zum Mittagessen ein bevor wir nach Salzburg weiterfahren und dort eine Stadtführung haben. Am nächsten Tag ist vor dem Adventsingen am späten Nachmittag ausreichend Zeit für eigene Unternehmungen in Salzburg. Und auf der Heimfahrt erleben wir dann noch auf der Fraueninsel im Chiemsee einen besonderen Christkindlmarkt.
Die Reise ist ausgebucht – es gibt eine Warteliste.

Reisen des Seniorentreff 2024:

(Leitung: Ursula Höhn)

Lago Maggiore

8. – 12. April 2024

Fünf Frühlingstage am Lago Maggiore. Geplant sind von einem festen Standquartier Tagesausflüge auf die Borromäischen Inseln – die Isola Bella und die Insola dei Pescatori -, zum botanischen Garten der Villa Taranto, zum Orta-See und weiteren interessanten Punkten um den Lago Maggiore.
Die ausführliche Ausschreibung wird bis Mitte Januar 2024 vorliegen.
Anmeldung im Büro ab Montag, 5. Februar 2024.

Reise in den Harz 7. – 14. Mai 2023

Am Sonntag, 07. Mai starteten wir um 7.00 Uhr unsere Reise in den Harz. An der Raststätte Ellwanger Berge legte unser bewährter Busfahrer, Herr Bodenmüller, eine erste Pause ein. Es gab Kaffee und köstliches Zopfbrot. Auf der Fahrt vorbei an Würzburg, Kassel und Göttingen sahen wir viele gelb blühende Rapsfelder. Auch das unterschiedliche Grün der Bäume tat dem Auge gut. In Osterode gab es eine Kaffeepause. Ein kleiner Rundgang durch die Altstadt mit schönen Fachwerkhäusern führte uns ins Museum im Ritterhaus. Gegen 17.30 Uhr waren wir in Goslar und bezogen unsere Zimmer im Hotel Achtermann, direkt an der Altstadt.

Am Montag, 08. Mai hatten wir einen Historischen Stadtspaziergang in Braunschweig, ehemals Hansestadt. Im 12. Jahrhundert baute Heinrich der Löwe die Stadt zur Welfenresidenz aus. Wir besichtigten auch den Burgplatz und den Dom St. Blasii mit der Grabstätte von Heinrich dem Löwen, seiner Gemahlin Mathilde von England und seines Sohnes Kaiser Otto IV.
Nach der Mittagspause fuhren wir nach Königslutter. Der romanische Kaiserdom beeindruckte durch den reichen künstlerischen Schmuck wie dem Löwenportal, dem sogenannten Jagdfries, dem Kreuzgang und der aufwendigen Bemalung im Innenraum. Die Kaiser-Lothar-Linde im ehemaligen Klosterhof ist ein

Naturdenkmal und soll im Jahr 1135 gepflanzt worden sein. Der Baum ist heute etwa 20 m hoch und hat einen Umfang zwischen 11 und 15 Metern. Wir haben ihn mit 13 Personen umarmt.

Dienstag, 09. Mai war der busfreie Tag und ganz der Erkundung Goslars gewidmet. Bei einer Stadtführung lernten wir das UNESCO Weltkulturerbe Goslar, die alte Bergbaustadt mit den vielen Fachwerkhäusern und dem spätgotischen Rathaus kennen. Am Nachmittag besuchten wir die Kaiserpfalz, die als größter romanischer Profanbau Deutschlands gilt. Alle Wandflächen des „Reichssaals“ wurden vom Historienmaler Hermann Wislicenus mit Szenen geschmückt, welche die Geschichte des „Heiligen Römischen Reiches“ erzählen. In der sehr kalten Pfalzkapelle St. Ulrich befindet sich unter einer Grabplatte das Herz des 1056 gestorbenen Kaisers Heinrich III., „weil sein Herz stets in Goslar weilte“.

Mittwoch, 10. Mai erlebten wir eine Rundfahrt durch den Oberharz, das Gebiet des Oberharzer Wasserregals, ein hauptsächlich vom 16. bis ins 19. Jahrhundert geschaffenes System zur Umleitung und Speicherung von Wasser, das Wasserräder in den Bergwerken antrieb. Wir kamen nach Clausthal-Zellerfeld, St. Andreasberg, Braunlage. In Clausthal konnten wir die außen blau gestrichene Heilig-Geist-Kirche, die größte barocke Holzkirche Deutschlands, auch innen besichtigen. In Braunlage fanden wir das hübsche Café „Die kleine Zauberwelt“. Am Nachmittag hatten wir eine interessante Stadtführung in Wernigerode, die „Bunte Stadt am Harz“ mit fast 1000 Fachwerkhäusern.

Donnerstag, 11. Mai starteten wir von Wernigerode aus mit der Harzer Schmalspurbahn zum Brockengipfel. Vom Zug aus fiel der Blick auf die grauen Silhouetten abgestorbener Fichten, die zur Sicherheit der Verkehrswege umgerissen oder an ihrem natürlichen Bruchpunkt in einigen Metern Höhe gekappt waren. Das Totholz der durch Klimawandel und Borkenkäfer abgestorbenen Bäume bleibt im Nationalpark liegen. Im Schutz der Stämme entwickelt sich die neue Waldgeneration. Der Brockengipfel hüllte sich in mystischen Nebel. Das Brockenmuseum, untergebracht in einem ehemaligen Stasigebäude, zeigte eindrucksvolle Ausstellungen und Naturfilme.
Den Nachmittag verbrachten wir im Solebad Bad Harzburg mit seiner „Bummelallee“ genannten Fußgängerzone bei Kaffee und Kuchen und erlebten einen ordentlichen Regenschauer.

Freitag, 12. Mai führte uns nach Halberstadt. Wir besichtigten mit Führung den Dom, der nach dem Vorbild der Kathedrale in Reims erbaut wurde und der nicht nur in seiner Größe sehr beeindrucken ist, sowie anschließend den Domschatz,

der zu den kostbarsten Kirchenschätzen Europas zählt. Highlights waren die ältesten gewirkten Wandteppiche der Welt. Die Gewänder der Geistlichen aus Gold und Seide zeugen von der Pracht des Mittelalters.
Nach der Mittagspause fuhren wir nach Gernrode und besichtigten die romanische Stiftskirche St. Cyriakus, die 961 als Damenstift gegründet wurde. Ihr Heiliges Grab ist die älteste deutsche Nachbildung des Heiligen Grabes von Jerusalem. Ab 1521 war hier ein frühes Zentrum der Reformation.

Samstag, 13. Mai brachte uns eine Führung im Weltkulturerbe Rammelsberg. Über 1000 Jahre wurde dort ununterbrochen Erz abgebaut und die reichen Kupfer-, Blei- und Zinkvorkommen zogen im Mittelalter selbst die deutschen Kaiser und Könige nach Goslar. Der Gang durch den Roeder-Stollen mit seinen Wasserläufen, Antriebsrädern und Schächten war beeindruckend.
Nachmittags wanderten wir auf dem Liebesbankweg entlang der Auerhahn-Teichkaskade zum nahe gelegenen Kurort Hahnenklee mit der größten Stabkirche Deutschlands.

Sonntag, 14. Mai traten wir die Heimfahrt an. Zu Beginn besuchten wir oberhalb von Thale den Hexentanzplatz. Es boten sich herrliche Aussichtspunkte mit Blick ins Bodetal und zur Rosstrappe.
Auf der Rückfahrt durch den Harz und durch das Thüringer Becken Richtung Ulm sahen wir wieder die erfrischend gelb blühenden Rapsfelder. Dank der angenehmen Fahrweise von Herrn Bodenmüller erreichten wir Ravensburg gegen 19.30 Uhr. Es war wieder eine gelungene Reise, von Frau Höhn akribisch geplant und vorbereitet. Wir danken ihr alle sehr dafür.

Text: Doris Herzog
Fotos: Doris Herzog, Ursula Höhn

Aktuelle Infos

Bitte denken Sie daran, dass sich unsere E-Mail-Adresse schon länger geändert hat. Wir sind jetzt unter kontakt@seniorentreff-rv.de erreichbar. Bitte beachten Sie dies und ändern die Adresse, falls noch nicht erfolgt. Es kommen immer wieder Mails an unsere alte E-Mail-Adresse, die demnächst gelöscht wird. Bitte schauen Sie nach, ob Sie unsere aktuelle E-Mail-Adresse abgespeichert haben.
Denken Sie bitte auch daran, dass Sie uns Änderungen Ihrer Kontaktdaten weitergeben. Wenn Sie mittlerweile eine E-Mail-Adresse haben teilen Sie uns diese bitte mit.

☆ ☆ ☆ ☆

Wenn Sie Ideen oder Anregungen für das Programm des Seniorentreffs haben, die immer herzlich willkommen sind, melden Sie sich bitte im Büro bei Frau Zinke. Das nächste Treffen für das neue Programm findet am Montag, 25.09.2023 um 10.00 Uhr in unserem Café statt. Sie sind herzlich eingeladen. Bitte melden Sie sich im Büro an.

☆ ☆ ☆ ☆

Leider müssen wir die Hörzeitung Schussentaler Kreisrundschau nach 38 Jahren zum 31.07.2023 einstellen. Es haben sich leider nicht mehr genug Aufleserinnen und Aufleser gefunden um dieses Angebot zu gewährleisten. Wir bedanken uns ganz herzlich bei den ehrenamtlichen Aufleserinnen und Aufleser für die zum Teil jahrelange Treue sowie das regelmäßige Engagement und wünschen Ihnen alles Gute.

Yoga

Achtsamkeitsübungen für Körper und Seele mit Übungen aus dem Kundalini Yoga und Methoden des Autogenen Trainings

„Der Körper streckt sich nicht allein. Ungestreckt wird er spröde, was Schmerzen und Krankheiten verursacht. Um die Gelenkigkeit des Körpers zu erhalten, ist es notwendig, ihn zu strecken. Indem man die Nerven streckt, steigert man seine Ausdauer, indem man das Drüsensystem stimuliert, erhält man seine Gesundheit, und indem man das Blut und das Kreislaufsystem reinigt, sichert man sich ein langes Leben."

Yogi Bhajan, 15.5.1989. Mit diesem Zitat beschreibt Yogi Bhajan sein zentrales Anliegen, die heilende Kraft des Kundalini Yoga dem Menschen näher zu bringen. In den Übungen geht es darum, seinen Geist nach innen zu richten, die Körperwahrnehmung mit Hilfe einer bewussten Atemführung zu vertiefen, um diese in allen Yogaübungen mit einzubeziehen. Im Anschluss daran, dürfen sich die Teilnehmer*innen mit der Methode des Autogenen Trainings, das Frau Weskott anleitet, entspannen.

Was sie brauchen, sind Neugier und etwas Geduld mit sich selbst.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte und nach Möglichkeit ein Yogakissen mit. Mit warmen rutschfesten Socken und bequemer Kleidung sind sie für die Übungen gut ausgestattet.

Kursbeginn 21. September; 10 Termine (donnerstags)

Teilnehmergebühr: 40 Euro

Anmeldung ab 04.09. im Büro.

☆ ☆ ☆ ☆

Liebe Geburtstagskinder bitte vermerken Sie sich den jeweiligen Termin für Ihr Sternzeichen. Wir laden **nicht** mehr gesondert per Brief ein. Bitte melden Sie sich im Büro zu „Ihrer" Geburtstagsfeier an. Aufgrund mangelnder Teilnahme wird es im Jahr 2023 zwei Geburtstagsfeiern geben. Wir freuen uns, wenn es dann vielleicht wieder voller wird

Austräger gesucht. Für unser Programmheft suchen wir immer Austräger. Der Verein kann es finanziell nicht stemmen übermäßig viele Hefte zu verschicken. Bitte nehmen Sie die Programme in Ihrem Umkreis/ Quartier mit und verteilen Sie diese. Wenn Sie uns darüber hinaus unterstützen wollen, sind wir Ihnen sehr dankbar. Vor allem in **Oberzell** sowie für **Weingarten**, **Baienfurt** und **Baindt** suchen wir noch Austräger. Wenn Sie uns unterstützen können, melden Sie sich bitte im Büro.

☆ ☆ ☆ ☆

Wir brauchen Unterstützung und suchen ehrenamtliche Helferinnen und Helfer:

- Gruppenleitung/ Tourenleitung Radwandergruppe
- weitere Kursleitung für unsere Nordic-Walking-Gruppe, donnerstagvormittags
- ehrenamtliche Musiker für Feste und Veranstaltungen
- Heinzelmännchen für hauswirtschaftliche Tätigkeiten (Service / Küche)
- Gruppenleitung Spaziergängergruppe, Wanderungen mit ca. 2-3 km Länge (für Menschen mit einer Mobilitätsbeeinträchtigung (Rollatoren, Gehhilfen)
- Geschirrtücher, Handtücher, Tischtücher und Putzlappen waschen

Nähere Infos zu den Inhalten und Rahmenbedingungen erhalten Sie im Büro. Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung.

☆ ☆ ☆ ☆

Bitte beachten Sie, dass Getränke immer vom Seniorentreff abgenommen werden müssen! Vielen Dank.

DANKE!

- wir verabschieden Thelma Hellstern nach 26 Jahren (1997-2023) aus ihrem Ehrenamt. Sie hat sehr engagiert und mit Beginn der Corona-Pandemie per Skype die Veranstaltung „English-Konversation“ geleitet.
- Karin Kaiser wird ab September nur noch den Italienischkurs für Fortgeschrittene anbieten. Wir danken ihr für den 14-jährigen verlässlichen Unterricht.

☆ ☆ ☆ ☆

Ursula Ohlinger übernimmt ab Oktober den Kurs **Italienisch für Anfänger.**
Wir wünschen ihr einen guten Einstieg und bedanken uns für ihren neuen Einsatz.
Anmeldung ab 04.09. im Büro.

☆ ☆ ☆ ☆

Haben Sie Interesse an **leichter Italienisch-Konversation?**
Unser Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen in lockerer Atmosphäre. Wir orientieren uns an den Interessen und Kenntnissen der Teilnehmenden. Wenn es gewünscht wird, können wir auch Grammatik und Strukturen wiederholen!
Ursula Steinhauser bietet an 6 Vormittagen, jeweils dienstags von 10:00 – 10:45 Uhr Gelegenheit, sich an diesem Italienisch-Konversationstreff zu beteiligen.
Termine: 17.10. / 24.10. / 31.10. / 2.11. / 7.11. / 14.11.
Anmeldung ab 04.09. im Büro.

Aktuelle Infos

Neues Beratungsangebot mit Wolfgang Gebele:
Büro-Beratung
individuelle Hilfe bei privatem Schriftverkehr u. Büroangelegenheiten, z.B. zum Handy- oder Stromtarif, Versicherung, Vertragsangelegenheiten des Handy- oder Festnetzvertrags und Sonstigem.
Jeweils mit Terminvergabe montags 14 Uhr – 14:45 Uhr, 14:45 Uhr – 15:30 Uhr, 15:30 Uhr – 16:15 Uhr sowie von 16:15 Uhr – 16:45 Uhr. Anmeldung im Büro erforderlich
Hausbesuche bei EDV-Problemen
PC, Laptop, Tablet, Smartphone (Android und Apple), Drucker, Scanner, Telefon und Router individuelle Hilfe zur Installation und Bedienung, auch Kaufberatung. Nur für Mitglieder die aus gesundheitlichen Gründen nicht in den Seniorentreff kommen können oder bei Geräten (PC, Drucker, Router) die nicht transportabel sind. Termine nach Vereinbarung, **Anmeldung im Büro erforderlich.**

☆ ☆ ☆ ☆

Idee für ein neues Angebot **„Tanzen ins Wochenende“** einmal monatlich freitags von 15-17 Uhr. Dazu suchen wir ein Leitungsteam für die Durchführung und als DJ.
Bei Interesse melden Sie sich bitte im Büro.

☆ ☆ ☆ ☆

Lust auf Spanisch? Wir suchen für einen neuen Spanisch-Anfänger-Kurs noch Interessenten. Der Kurs soll mittwochs von 9 – 9:45 Uhr stattfinden. Bei Interesse melden Sie sich bitte im Büro. Der Kurs startet, sobald genügend verbindliche Anmeldungen vorliegen.

Aktuelle Infos

Bei dem Angebot **„Englisch für Anfänger“** (Stand bei Lektion 10 von 15, Easy English, Cornelsen) mit Frau Heinz sind noch Plätze frei und Sie können noch einsteigen. Bitte melden Sie sich bei Interesse im Büro.

☆ ☆ ☆ ☆

Jeden Freitag um 14:30 Uhr treffen sich Schachspieler in unserem Café. Hobbyspielende mit mehr oder weniger Spielerpraxis sind jederzeit herzlich willkommen. Einfach zum Schnuppern vorbeikommen.

☆ ☆ ☆ ☆

Für den Aufbau eines neuen musikalischen Ensembles suchen wir eine Leitung und Musiker. Bitte melden Sie sich im Büro.

☆ ☆ ☆ ☆

Woll- und Stoffspenden können Sie gerne nach telefonischer Rücksprache im Büro abgeben.

☆ ☆ ☆ ☆

Im Wintergarten im Erdgeschoss stehen Ihnen zwei PC´s zur Verfügung, an denen Sie arbeiten, Mails bearbeiten und im Internet surfen können. Ein Drucker ist jedoch nicht vorhanden.

☆ ☆ ☆ ☆

Wir möchten unseren Besuchsdienst wiederaufleben lassen. Wenn Sie zuhause besucht werden möchten, melden Sie sich bitte im Büro.

Schließtage 2023

Schließtage 2023/ 2024

Sommer	07.08.2023 – 01.09.2023
Brückentag, Tag d. dt. Einheit	02.10.2023
Weihnachten/ Neujahr 2023/ 2024	27.12.2023 – 05.01.2024

Veranstaltungen/ Feste 2023

Herbstfest	Freitag, 20.10.2023
Adventsfeier	Dienstag, 05.12.2023
Heilig-Abend-Feier	Sonntag, 24.12.2023

☆ ☆ ☆ ☆

Silbertelefon:
Über 60 und niemand da zum Reden? Silbertelefon - einfach mal reden. Täglich von 08:00 - 22:00Uhr unter der Telefonnummer 0800 4 70 80 90 erreichbar. Um hier anzurufen, braucht es keine Krise und kein Problem - der Wunsch zu reden genügt. Das Gespräch ist anonym, vertraulich und kostenfrei. Wir hören zu, nehmen Anteil, ermutigen und können erste Informationen geben. Auf Wunsch wird eine Silbernetzfreundin oder einen Silbernetzfreund vermittelt. Silbernetz-Freund*innen sind freiwillige Unterstützer, die einmal pro Woche zu einer zwischen beiden Gesprächspartnern vereinbarten Zeit ältere Menschen für eine Stunde anrufen. Das ist ein persönlicher Kontakt und vertrauliches Gespräch - regelmäßig und zuverlässig.
Die Silbernetz-Freund*innen fragen nach und hören zu.
Sie können zu ersten Schritten aus der Isolation ermutigen.
Mehr unter https://www.silbernetz.org/

Perspektiven und Grenzen einer ökologischen Ökonomie

Wir Menschen sind auf dreifache Weise in die Natur eingebettet, die uns umgibt: Wir entstammen ihr, wir sind ihr Produkt oder ihre Schöpfung und wir sind auf sie angewiesen. Sie nährt und erhält uns. Wir sind ihre Kostgänger und Ausbeuter. Wir haben sie uns so sehr untertan gemacht und dadurch verändert, dass sie zunehmend von uns abhängig wird. Immer mehr wird unser Werk zum Zerstörungswerk unserer Herrschaft. Da der Mensch also nicht nur das Produkt der Natur ist, sondern auch ihr Nutzer und Beherrscher, wird sie ihm unausweichlich immer mehr zum Auftrag, für dessen Erfüllung er Verantwortung trägt. Im Zentrum der Veranstaltungsreihe stehen Fragen zur mitweltverträglichen Wirtschaft und zu nachhaltigen Lebensstilen. Sie werden in fünf Themenfelder exemplarisch umrissen und diskutiert: Nachhaltigkeit; Wachstumswirtschaft und Umweltkosten; Lebensstile, Konsummuster und ökologischer Handabdruck; Umgang mit der belebten Natur sowie politische Legitimation und Steuerung einer nachhaltigen Gesellschaftsentwicklung.
Vortrag und Gespräch wechseln sich als Methoden in der Seniorenakademie ab.

Referent: Prof. em. Dr. Jürgen Lackmann

Termine: 12.10., 19.10., 26.10., 2.11. und 9.11. 2023

- donnerstags 14:30 – 16:15 Uhr im Seniorentreff e. V.
- Gebühr: 44 Euro (incl. Kursunterlagen)
- Kath. Erwachsenenbildung in Zusammenarbeit mit dem Seniorentreff
- Anmeldungen erfolgen über die keb Ravensburg unter www.keb-rv.de oder telefonisch unter 0751 3616130.

PC-, Internet-, Handyberatung

Montag
PC, Laptop und Smartphone (Android und Apple)
mit Wolfgang Gebele von 14 Uhr – 14.45 Uhr,
14.45 Uhr – 15.30 Uhr, 15.30 Uhr – 16.15 Uhr
sowie von 16.15 Uhr – 16.45 Uhr

Mittwoch
PC, Laptop und Smartphone (Android)
mit Wolfgang Altendorfer-Munzinger von 9:15 Uhr - 10 Uhr
und von 10 Uhr - 10:45 Uhr

Donnerstag
Tablet und Smartphone (Android)
mit Petra Traub von 9 Uhr - 9:45 Uhr

PC, Tablet und Smartphone (Android)
mit Jürgen Winkel von 10 Uhr - 10:45 Uhr
und von 11 Uhr - 11:45 Uhr

Nach telefonischer Vereinbarung:
PC, Laptop und IPhone (Apple) mit Stefan Berger

Anmeldung im Büro erforderlich
Kostenbeitrag pro UE 2 Euro
Nichtmitglieder pro UE 5 Euro

Radwandergruppe

1.Allgemeines
In unserer Radlergruppe sind alle Radlerinnen und Radler, egal ob mit normalem Rad oder mit E-Bike herzlich willkommen.
Unsere Radfahrsaison dauert von März bis Oktober.

2. Ausfahrten
Vom 22. März bis Ende Oktober 2023 treffen sich alle an unseren Radtouren interessierten Seniorinnen und Senioren wöchentlich mittwochs. Die Touren beginnen in der Regel um 13:30 Uhr; in den Monaten Juli und August um 9:30 Uhr. Die Halbtagestouren sind im Umkreis von Ravensburg und sind ca. 35 bis 45 km lang. Die Ganztagestouren führen auch in etwas entferntere Gegenden. Dazu treffen sich die Teilnehmer mit ihren Fahrrädern an den Ausgangspunkten. Treffpunkte und Abfahrzeiten werden jeweils in der Mittwochausgabe der Schwäbischen Zeitung unter der Rubrik Senioren veröffentlicht. Der Abschluss jeder Radtour findet nach Möglichkeit in einer Gaststätte oder einem Café nahe Ravensburg statt. Sollte keine eindeutige Wettersituation bestehen, so gibt der Tourenleiter über WhatsApp oder telefonisch Auskunft darüber, ob die Tour stattfindet oder auf einen anderen Tag verschoben wird.

3. Hilfe! Wir haben zu wenig Tourenleiter.
Die hier geplanten Touren sind nicht verbindlich und können noch abgeändert werden. Jede oder jeder von unseren Teilnehmern kennt sicherlich zumindest einen Teil seiner Umgebung und könnte Vorschläge für Touren machen. Wir freuen uns auf Ihre Vorschläge zu neuen Touren.
Jeder Teilnehmer kann gerne selbst eine Tour vorschlagen oder führen. Bitte helfen Sie mit, damit wir mehr als nur ein paar wenige Tourenleiter haben, denn oft haben wir so viele Teilnehmer, dass wir eine zweite Gruppe mit einem zweiten Tourenleiter bilden sollten. Auf Ihre Anfrage helfen wir auch gerne bei der Ausgestaltung und/oder Tourenführung mit.

Radwandergruppe

Jahresprogramm 2023

2.	August	Prälatenweg - Affenberg - Besenwirtschaft - Kluftern	Krause	75
9.		FN, Immenstaad, Hagnau, Markdorf, RV	Albrecht	45
16.		Blitzenreuter Seenplatte	Krause	32
23.		Bad Waldsee	Faivre-Pranic	40
30.		RV - Riedhausen - Ilmensee - Zußdorf - Detzenweiler	Meier	
6.	September	Siebratsreute – Kofeld - Bodnegg	Margit und Margot	35
13.		Liebenau – Meckenbeuren - Bavendorf	Muth	30
20.		RV - Untersiggingen-Wendlingen-Detzenweiler	Meier	45
27.		Tour über den Höchsten	Schobloch	60
4.	Oktober			
11.				
18.				
25.				
08.	Nov.	Saisonabschluss		

Alle Teilnehmer fahren auf eigenes Risiko. Weder der Tourenleiter noch der Seniorentreff Ravensburg e. V. kann für eventuelle Unfälle und deren Folgen haftbar gemacht werden – außer in Fällen von Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit.

- Ganztagstouren sind grau unterlegt.
- Bei zweifelhafter Witterung kann beim Tourenleiter telefonisch Auskunft geholt werden, ob die Ausfahrt stattfindet oder nicht.
- Die Tourenleiter empfehlen dringend bei allen Ausfahrten einen Helm zu tragen.
- Der Tourenleiter sollte nicht überholt werden.
- Wer die Tour oder den Schlußmann verläßt, muss sich bei diesem abmelden.

4. Organisation der Radwandergruppe

Die Radwandergruppe wird seit dem 01.01.2022 von einem dreiköpfigen Leitungsteam organisiert. Jedes Leitungsteammitglied ist für einen bestimmten Zeitraum Ansprechpartner für den Seniorentreff sowie für die Radlerinnen und Radler und gibt jeweils die vorgesehenen Touren zum Drucken über den Seniorentreff an die Schwäbische Zeitung.

Aus Gründen des Datenschutzes sind nachstehend nur die Telefonnummern aufgeführt, weitere Informationen können Sie der Mitgliederliste entnehmen.

5.1 Leitungsteam der Radwandergruppe 2023

Verantwortlich für die Zeit	**Name**	**Verantwortlich für die Zeit**	**Name**
1.1.23 – 30.4.23	Muth Siegfried 0751 16168	1.7.23 – 31.8.23	Krause Manfred 07504 7221
1.5.23 – 30.6.23	Krause Manfred 07504 7221	1.9.23 – 31.12.23	Merk Josef 0751 3524497

5.2 Tourenleiter der Radwandergruppe 2023

Albrecht	Franz	01711 416057
Faivre	Jutta	01765 1962227
Faivre	Robert	01767 8666640
Frey	Uschi Peter	01765 0249325
Guffanti-Rinner	Horst	01763 4444169
Hut	Margot	01515 7229907
Kamm	Margit	0751 14643
Krause	Manfred	01745 961449
Meier	Horst	01609 9823207
Merk	Josef	01715 112104
Muth	Siegfried	01515 8607325
Schobloch	Hans	01704 508223
Wäschle	Sigrid	0751 5574623

Herbstprogramm der Skifahrergruppe

Abhängig vom Wetter kann sich die Planung verändern.
Die Einladung an die Mitglieder der Skifahrergruppe zu den Veranstaltungen erfolgt gut eine Woche vorher. Bitte meldet eure Teilnahme dann umgehend an den Organisator.

August 23 Donnerstag **24.08.23**	**Wanderung im Isny Eis-Tobel mit anschließender Einkehr** Treffpunkt um 9:00 Uhr in Oberzell an der Sport-gaststätte, Bildung von Fahrgemeinschaften Organisator: Dieter Allmendinger Anmeldung: 0751 61246 oder allmendingerdw@arcor.de
Sept. 23 Donnerstag **21.09.23**	**Radtour über Tettnang - Führung durch das Tettnanger Schloss Montfort - an der Argen entlang nach Kressbronn mit anschließender Einkehr** Treffpunkt um 9:30 Uhr in Oberzell an der Sportgaststätte Führung im Schloss um 11:00 Uhr, Dauer 60 Min, Kosten ca. 10 Euro/Person Organisator: Veronika Bouley Anmeldung: 0751 353004 oder veronika.bouley@t-online.de
Okt. 23	**Lust-Treffen:** Ein Treffen wird spontan organisiert! Ersatztermin für ausgefallene Touren; evtl. Wasserwerk Sipplingen

Herbstprogramm der Skifahrergruppe

Ab Donnerstag **12.10.2023**	**Beginn der wöchentlichen Skigymnastik im großen Saal bzw. alternativ draußen in der Weststadt RV Karl-Wäschle-Straße** **10 x bis Weihnachten:** **16:30 Uhr** Okt.: 12.10., 19.10., 26.10. + Nov.: 02.11., 09.11. **15:30 Uhr** Nov.: 16.11., 23.11., 30.11. + Dez.: 07.12., 14.12. Leitung: Stanislaus Lazar Anmeldung: 0751 91310 oder stanislaus.lazar@googlemail.com
Montag **13.11.2023**	**14:30 Uhr Skifahrertreffen im Seniorentreff im großen Saal.** Gemeinsame Besprechung des Winterprogrammes 2023/24
Montag **11.12.2023**	**14:30 Uhr Vorweihnachtliches Skifahrertreffen im Seniorentreff im großen Saal** Fotoshow Sommer-/Herbst Treffen im Jahre 2023

Leitungsteam:
Dieter Allmendinger: Sommerprogramm 2023, Wanderungen (0751 61246)
Stanislaus Lazar: Winterprogramm 2023-24, Skiausfahrten und Skigymnastik (0751 91310)
Myrta Schneider: Winterprogramm 2023-24, Schneewanderungen (07504 607607)
Veronika Bouley: Koordination, Öffentlichkeitsarbeit (0751 353004)

Wanderprogramm 2023 der Bergwandergruppe

Datum	Uhrzeit	Ziel	Reine Geh-zeit	Auf-stieg in m	Leitung
9. Jan.	*14:30*	*Besprechung im Seniorentreff*			
10. Jan.	10:00	Albertshofen-Wangen-Fenken	3½	100	Ursula
24. Jan.	10:00	Bavendorf - Eschau	3	100	Roswitha
7. Feb.	10:00	Meersburg-Neuweiher	3	200	Gertrud
21. Feb.	10:00	Fuchsenloch-Weissen-bronnen	3½	100	Beate
7. Mrz.	09:00	Imberg Schneewande-rung	3	270	Ursula
21. Mrz.	09:00	Wangen - Deuchelried	3½	150	Anita
3. Apr.	*14:30*	*Saisoneröffnung / Besprechung*			
4. Apr.	08:00	Egger Höhenrücken CH	3	100	Hans
18. Apr.	08:00	Aachtobel-Hohenbod-mann	2½	100	Bruno
2. Mai.	08:00	Lindenberg-Scheidegger Wasserfall	3½	270	Gertrud
15. Mai.	*14:30*	*Besprechung*			
16. Mai.	07:00	Königs – Alpe (Missen)	4½	350	Edgar
30. Mai.	07:00	Sigmarszell - Kapf	4½	450	Beate
12. Jun.	*14:30*	*Besprechung*			
13. Jun.	07:00	Karren-Staufen-Schuttannen	4½	620*	Heinz
27. Jun.	07:00	Alpspitz - Nesselwang	4½	500*	Ursula
10. Jul.	*14:30*	*Besprechung*			
11. Jul.	07:00	Mondspitze	5 h	600*	Edgar
25. Jul.	07:00	St.Anton Heiden CH	4	300	Hans

Wanderprogramm 2023 der Bergwandergruppe

Datum	Uhrzeit	Ziel	Reine Geh-zeit	Auf-Stieg In m	Leitung
7. Aug.	*14:30*	*Besprechung*			
8. Aug.	07:00	Ochsenhofer Köpfe	6½	300*	Edgar
22. Aug.	07:00	Hochgerach	5	600*	Jürgen
4. Sep.	*14:30*	*Besprechung*			
5. Sep.	07:00	Itonskopf/Christb. – Silbertal	5	800*	Bruno
17. - 23. September Wanderwoche - Passeier Tal					Bruno/Heinz
26. Sep.	07:00	Aggenstein	5	500*	Heinz
2. Okt.	*14:30*	*Besprechung*			
10. Okt.	07:00	Gäbris CH	4	400	Hans
24. Okt.	08:00	Schwäbische Alb / Beuron	4	450	Jürgen
6. Nov.	*14:30*	*Saisonabschluss*			

- Bei den mit * gekennzeichnete Touren gibt es auch eine leichtere B-Variante.
- Änderungen und Absagen vorbehalten.
- Je nach Wetterlage können Touren auch ausfallen oder abgeändert werden - Im Zweifelsfall die Tourenleiter anrufen.
- Treffpunkt für alle Wanderungen: Feneberg – Parkplatz in der Weststadt - dort werden Fahrgemeinschaften gebildet.
- Besprechungen finden im Seniorentreff Hirschgraben 7 statt.

Bitte ein kleines Vesper und ausreichend Getränke mitnehmen, da wir manchmal erst spät einkehren. Feste Wanderschuhe, Stöcke und Regenschutz sind immer angebracht.

Wanderprogramm 2023 der Bergwandergruppe

Gruppenleiter der Bergwandergruppe:

Bruno Unger	Tel.: 0751 92974

Wanderführerinnen – Wanderführer

Roswitha Endler	Tel.: 0751 1897378
Heinz Gottschling	Tel.: 07527 1586
Gertrud Hanauer	Tel.: 0751 5606251
Beate Kleb	Tel.: 0751 91635
Jürgen Lackmann	Tel.: 0751 97070
Christa Leißle	Tel.: 0751 91155
Hans Schaudt	Tel.: 0751 61735
Edgar Schöfer	Tel.: 07527 9600865
Anita Schulz	Tel.: 0751 91552
Ursula Zeller	Tel.: 07529 634954

Sommergedicht

Der Sommer durch die Fluren geht.
Verblüht ist schon der Flieder.
Vom gelben Feld der Rapsduft weht.
Rot reifen Kirschen wieder.

Im Winde wogt Getreidefeld
und bringt mich zum Sinnieren:
Kornblum‘ und Mohn dem Auge fehlt!
Wo sind sie denn geblieben?

Allein das Korn hier wachsen darf!
„Unkraut“ muss man vermeiden!
An Korn- und Mohnblum‘ kein Bedarf!
Chemie muss sie vertreiben!

Muss Fortschritt uns das Schöne neh’m
und die Natur mißachten?
Ja, Arm in Arm soll’n beide geh’n,
Schöpfung als Erb‘ betrachten!

Gleichwohl, die Welt im Sommerkleid
sie will uns glücklich machen,
soll öffnen unsre Herzen weit,
Freud im Gemüt entfachen!

Jetzt ist die Zeit für’s Sommerfest,
das Wetter will’s wohl dulden!
Musik und Helfer tun ihr Best‘,
drum Lob und Dank wir schulden.

Wir sind im Garten, gut gepflegt
Durch fleiß’ge Hände Müh‘.
Der Wind durch schützend‘ Äste weht,
uns Blumenschmuck erblüht.

Sommergedicht

Ein neuer Vorstand ist gewählt
mit altbewährten Namen.
Auch neues Wissen zu ihm zählt.
Er soll die Zukunft planen.

Und dieser Vorstand, neu im Amt,
will dieses Fest uns richten.
Das Büro wird auch eingespannt,
mir überträgt er’s Dichten.

Das Fest uns recht gelingen mag
bei Schmaus und Tanz und Singen,
für alle ein gelung’ner Tag,
der Freud‘ soll jedem bringen.

Das wünsch ich uns und dem Verein,
grüß‘ uns’ren Vorstand herzlich!
Er soll für uns erfolgreich sein,
sein Tun ist für uns wichtig!

Gegrüßt auch all‘ im Ehrenamt,
täglich’s Programm gestaltend,
auch ihnen sei hier Lob und Dank
für’s vorbildlich‘ Verhalten!

Und ich nun hab’s auch gern gemacht!
Zu schreiben diese Reimle,
wie sich’s der Vorstand ausgedacht

Bleib‘ stets Ihr Bernhard Steimle

Laudatio für Bernhard Steimle

Laudatio für Herrn Bernhard Steimle anlässlich der Mitgliederversammlung am 25. April 2023

Lieber Herr Steimle,
Sie haben sich entschieden, bei der heutigen Mitgliederversammlung nicht mehr für ein Vorstandsamt des Seniorentreffs zu kandidieren.
Aus diesem Grund möchte ich Ihnen, stellvertretend für die Mitglieder, die Vorstandschaft und dem Verwaltungsteam im Büro, jene Wertschätzung entgegenbringen, die Ihnen gebührt.
Vom ***Oberst*** der Bundeswehr wurden Sie als Ruheständler am 1.4.2015 zum ***„Obersten“*** unseres Vereins gewählt – neudeutsch **CEO (chief executive officer)**. Uwe Lüer, Ihrem Vorgänger, gaben Sie nach kurzer Bedenkzeit, Ihr „Ja-Wort“, den Vorsitz im Vorstand des Seniorentreffs zu übernehmen.
Zusammenfassend war Ziel Ihrer Vorstandstätigkeit, das große Ganze im Blick zu behalten. Das wird auch erkennbar an Ihrem „Verwaltungshandeln“.
Bürokratisch gesprochen kann deshalb Ihre Funktion als Vorsitzender verschiedenen „Ministerien“ zugeordnet werden, für die Sie Verantwortung trugen:

1. Das Bau- und Infrastrukturministerium (Bauarbeiten, Technik)
2. Das Sozialministerium (Beziehungspgflege zu den Menschen)
3. Das Innenministerium (Programmgestaltung, Vorstand)
4. Das Außenministerium (Repräsentationen)
5. Das Justizministerium (Satzung, Nutzungsordnungen, Coronamaßnahmen)

Zu 1 Bau und Infrastruktur:
Folgende „Hausarbeiten“ wurden während Ihres Engagements als Vorsitzender unseres Vereins umgesetzt (Stichworte): Vordach über dem Eingang, Notausgänge Werkstatt, „Entsäulung“ großer Saal, Sicherheitsmaßnahmen am Gebäude, Gartenhütte, Ersatzbeschaffung des Vereinsbusses, Beamer im großen Saal …

Zu 2 Sozialem:
Menschen und Menschlichkeit waren Ihnen immer ein Anliegen. Das zeigt sich darin, dass Sie eine außerordentliche Präsenz durch Gruppenbesuche erkennen ließen. Dies wurde auch in Ihrer „Würdigungskultur“ erkennbar, in der Sie Ihre Wertschätzung gegenüber den Ehrenamtlichen und Mitgliedern zum Ausdruck brachten. Durch Ihre Geburtstagsanrufe bekundeten Sie Menschen Ihre Zugewandtheit (Humanitas).

Da Sie 1960 Ihr Abitur in Wilhelmsdorf gemacht haben, erklärt dies möglicherweise Ihre soziale Orientierung nach dem Motto: ***Der Mensch ist der Spiegel des Menschen.***

Laudatio für Bernhard Steimle

Zu 3 Innerem:
Im Innenverhältnis zeigten Sie ein großes Interesse an der **Programmgestaltung** und einer zielorientierten Zusammenarbeit mit den **Vorstandsmitgliedern**. Diese unterstützen Sie. Exemplarisch seien genannt Herr Leißle (Finanzen), Frau Pfau-Steinebrunner und Herr Unger (Datenschutz).
Frau Zinke erwähnte Ihre Unterstützung, Ihre Geduld und Ihre Freundlichkeit während der Einarbeitungsphase im Büro. Auch Frau Paul würdigte Ihre soziale Haltung.
Ein funktionierendes „Betriebsklima“ war für Sie, Herr Steimle, von großer Bedeutung.

Zu 4 Äußerem:
Sie pflegten während Ihrer Ägide als Vorsitzendes des Vereins eine konsequente Interessenvertretung gegenüber der Stadt und ihren Mitarbeitern: v.a. Herrn Goller-Martin und Herrn Diez. Sie waren auch im Stadt- und Kreisseniorenrat präsent.

Zu 5 Justiz:
Durch Ihre Fachexpertise als Jurist haben Sie die Vereinssatzung überarbeitet und aktualisiert und verschiedene Nutzungsordnungen entwickelt (Auto, …).
Sie waren beliebt, aber nicht jedermanns Liebling (Parkplatz).
Lieber Herr Steimle: „Alt werden ist kein Job für Feiglinge“, formulierte einmal Georg Christoph Lichtenberg sinngemäß.
Und Abschiednehmen ist ebenfalls nicht einfach. So schrieb J.W.v. Goethe treffend: ***„In jeder großen Trennung liegt ein Keim von Wahnsinn; man muß sich hüten, ihn nachdenklich auszubrüten und pflegen.“***

Liebe Frau Steimle!

Unser großer Dank gilt besonders auch Ihnen. Sie haben Ihren Mann während seines breiten und tiefen Engagements für den Seniorentreff Ravensburg nachhaltig begleitet und unterstützt.
Sicherlich finden Sie jetzt mehr Möglichkeiten, Ihre gemeinsame Zeit urbar zu machen (Georg Christoph Lichtenberg). Oder mit den Worten Arthur Schnitzlers ausgedrückt: „Willst du wissen, wie alt du bist, so frage nicht die Jahre, die du gelebt hast, sondern den Augenblick, den du genießt.“
Carpe diem, das wünsche ich Ihnen beiden.

Dr. Jürgen Lackmann

Wir begrüßen als neue Mitglieder

Dietenberger, Josef
Dietenberger, Maria
Fischerkeller, Carola
Frick, Irmgard
Fuchs, Beate
Gottschling, Renate
Grüble, Johann
Haid, Gudrun
Rostek, Karin
Schmid, Dorothea
Schoenfelder, Ingrid Maria
van Freeden, Marie-Luise
Weimar, Bärbel

Und noch 10 weitere Beitritte (Namensnennung nicht erwünscht)

Unsere Verstorbenen

Biegert-Altpeter, Rose
Büchele, Eva Maria
Haid, Hans-Dietmar
Huse, Jörg-Udo
Mader, Antonia
Schönle, Margot
Stauber, Maria
Unterassinger, Christa
Weber, Alfred

☞ Kleinanzeigen

Auf dieser Seite können Sie eine kostenfreie Kleinanzeige veröffentlichen

- Mitspieler für „Streitpatience“ gesucht. Nähere Info erhalten Sie im Büro

Impressum

- Herausgeber: Seniorentreff Ravensburg e. V.
- Redaktionsteam: Dr. Jürgen Lackmann, Sabine Zinke, Anita Paul
- Verantwortlich für den Inhalt: Redaktionsteam
- Bild Deckblatt: © Seniorentreff Ravensburg
- Auflage: 1.200
- Erscheinungsweise: dreimal jährlich
- Druck: gebhartdesign Unterankenreute

Seniorentreff Ravensburg e. V.
Hirschgraben 7
88214 Ravensburg

Telefon: 0751 32747

Bankverbindung
Kreissparkasse Ravensburg
IBAN: DE91650501100048031000
BIC: SOLADES1RVB

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 8:30 bis 12:30 Uhr
13:30 bis 17:00 Uhr

Bürozeiten:
Montag bis Donnerstag 9:00 bis 12:00 Uhr
14:00 bis 17:00 Uhr
Freitag 9:00 bis 12:00 Uhr

kontakt@seniorentreff-rv.de
www.seniorentreff-rv.de