

„Raus aus dem Haus – Bewegung an der frischen Luft“

eine Initiative des Stadtseniorenrats e.V. und der TG Biberach e.V.

Bewegungstreff für Seniorinnen und Senioren

- Für sportlich nicht aktive Senioren
- Kostenlos und ohne Anmeldung
- Alltagskleidung und bequeme Schuhe reichen
- Wöchentlich 30 Minuten
- Jeder macht mit so viel er kann

Jeden Montag, 10.30 Uhr

Oberes Rondell bei der Stadthalle

Leiterinnen: Edeltraud Geister, Rotraut Timmel

Jeden Dienstag, 10.30 Uhr

Vor der Kath. Kirche St. Josef, Birkendorfer Str. 8

Leiterinnen: Sonja Binanzer, Edeltraud Geister, Marlene Goeth

Jeden Mittwoch, 9.30 Uhr

Bei der Kirche zur Heiligsten Dreifaltigkeit, Mittelbergstr. 31

Leiterinnen: Ursula Dorn, Sonja Binanzer

Jeden Donnerstag, 10.30 Uhr

Am Stadtteilhaus, Banatstr. 34

Leiterinnen: Hanne Keim, Diana Kliner

Jeden Donnerstag, 10.30 Uhr

Birkenhard, beim Kath. Gemeindehaus

Leiter: Erwin Fütterling

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!

Mittagstisch im Familienzentrum St. Nikolaus

Jeden dritten Dienstag im Monat haben sie die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Mittagessen im Familienzentrum St. Nikolaus in der Fanny-Hensel-Straße. Anmeldungen sind jeweils einen Tag davor bis 10 Uhr möglich (Telefon 07351-73190).



Seniorentreff

Programm

2020

Der Apfelbaum ist aufgeblüht.

Nun summen alle Bienen.

Die Meise singt ein Meisenlied.

Der Frühling ist erschienen.

Die Sonne wärmt den Apfelbaum.

Der Mond scheint auf ihn nieder.

Die kleine Meise singt im Traum

die Apfelblütenlieder.

Die Bienen schwärmen Tag für Tag

und naschen von den Blüten.

Mag sie der Mai vor

Hagelschlag

und hartem Frost behüten.

Der Apfelbaum ist aufgeblüht.

Der Winter ist vorbei.

Mit Blütenduft und Meisenlied

erscheint der junge Mai.

James Krüss

Dienstag, 28. Januar Sitz-Gymnastik

Mit Hilfe rhythmischer Musik versuchen wir die Koordination und die Beweglichkeit zu trainieren. Zugleich wird bei diesen Übungen auch unser Gedächtnis geschult. Dieses Angebot ist für alle Altersklassen geeignet.

Referentin: Martina Jeggle

Ort: 14.30 Uhr im Gemeindesaal St. Josef

Dienstag, 25. Februar Faschingsdienstag

Einige unterhaltsame Stunden bei fetziger Musik verbringen wir mit Martin und Andreas (Aja) Gratz. Für das leibliche Wohl ist gut gesorgt. Es gibt Saitenwürstchen mit Brot und natürlich auch mit einem Gläschen Wein.

Ort: 14.30 Uhr im Gemeindesaal St. Josef

Dienstag, 24. März Palmen basteln

Es ist ein guter Brauch und Sitte vor Palmsonntag einen schönen Palmen zu basteln. Es ist einfacher als man denkt. Ideen dazu erhalten wir in bewährter Weise von Helga Schwarz.

Ort: 14.30 Uhr im Gemeindesaal St. Josef

Dienstag, 21. April Osterbrunnen in Oberstadion

Oberstation ist in der Osterzeit immer ein lohnendes Ausflugsziel. Die Dorfgemeinschaft gestaltet seit 2008 mit 30.000 Eiern ihren Brunnen in der Ortsmitte als Osterbrunnen.

Abfahrt: **14.00 Uhr** bei St. Josef, Birkendorfer Straße

Dienstag, 12. Mai Maiandacht

Unsere diesjährige Maiandacht feiern wir in der Marien-Kapelle bei Ingerkingen. Die Kapelle steht abgelegen in einem Waldgrundstück und wurde von einem Privatmann erbaut. Musikalisch begleitet uns Frau Anke Becker. Anschließend besteht die Möglichkeit zur Einkehr.

Abfahrt: **14.00 Uhr** bei St. Josef, Birkendorfer Straße

Dienstag, 16. Juni Schlossbesichtigung in Aulendorf

Schloss Aulendorf ist auf einer Anhöhe über der Schussen gelegen. Über mehrere Jahrhunderte entstand der Bau und vereinigt mehrere Stil-epochen von der Burganlage aus dem 13. Jahrhundert bis zur spät-gotischen Wohnburg im 16. Jahrhundert. Die Besichtigung ist auch für Gehbehinderte geeignet.

Abfahrt: **13.30 Uhr** bei St. Josef, Birkendorfer Straße

Dienstag, 14. Juli Grillfestle beim Gemeindehaus

Bei jedem Wetter werden wir einen großen Holzkohलगrill aufstellen. Darauf kann jeder Gast sein mitgebrachtes Grillgut selbst zubereiten. Über gespendete Salate für unser Büffet würden wir uns freuen. Für Getränke wird gesorgt.

Ort: **17.00 Uhr** im Hof des Gemeindehauses

Dienstag, 22. September Hilfen im Alltag

Es gibt viele kleine "Helfer" für den Alltag - man muss sie nur kennen! Der Referent wird praktische und sinnvolle Hilfen für den Alltag vorstellen und erklären.

Referent: Erwin Gering

Ort: 14.30 Uhr im Gemeindesaal St. Josef

Dienstag, 20. Oktober Offenes Singen

Bei Kaffee und Gebäck singen wir ein Wunschkonzert nach freier Wahl mit bekannten und lieb gewordenen Liedern. Frau Anke Becker begleitet uns mit der Gitarre und sorgt für den richtigen Rhythmus. Gäste sind wie immer herzlich willkommen.

Ort: 14.30 Uhr im Gemeindesaal St. Josef

Dienstag, 17. November Basteln für die Adventszeit

Zur Vorbereitung auf die Advents- und Weihnachtszeit bieten wir ein umfangreiches Bastelangebot. Für den gemütlichen Teil gibt es Zopfbrot und Kaffee.

Referentin: Helga Schwarz

Ort: 14.30 Uhr im Gemeindesaal St. Josef

Dienstag, 15. Dezember Adventsfeier

Zur Vorbereitung auf Weihnachten möchten wir sie mit Liedern und Geschichten bei Kaffee und Gebäck auf das kommende Weihnachtsfest einstimmen.

Ort: 14.30 Uhr im Gemeindesaal

Interessierte aus allen Gemeinden und Konfessionen sind herzlich eingeladen.

Änderungen vorbehalten.