



SIEGBURGER SENIOREN UNTERWEGS

SEPTEMBER 2019 - JUNI 2020

Zurück in die Steinzeit

Bustour ins Neanderthal Museum am 1. Oktober

Mobil mit dem Pedelec

Praktische Tipps und Tricks für die sichere Fahrt am 23. Juni

Weitere Veranstaltungen im Innenteil, bitte melden Sie sich an.

Drucken ohne Presse

Ein kreativer Nachmittag im Atelier Rosa Aussicht am 4. November

Seniorentanzcafé

Musik und Tanz in der Rhein-Sieg-Halle am 17. Dezember und 19. Mai

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

auf Altbewährtes und Beliebttes dürfen Sie sich mit dem Seniorenprogramm 2019/2020 ebenso freuen wie auf Neues.

Altbewährt sind die Enkeltage, bei denen Sie diesmal mit den Kleinen auf das Kleine, nämlich Pilze und Bienen, schauen dürfen. Den Blick nach oben richten Sie beim Waldspaziergang, der sich dem Thema Bäume widmet. Nicht nur auf eine Bus-, sondern gleich auf eine Zeitreise dürfen Sie sich mit dem Ausflug in das Neanderthal freuen.

Neu ist der Blick auf den Michaelsberg. Nach den erfolgreichen Führungen durch das Katholisch-Soziale Institut besuchen wir diesmal die Karmeliten, die das geistige Leben in Siegburg seit nunmehr sechs Jahren bewahren. Und Stephan Marks vom städtischen Planungsamt zeigt Ihnen, wie sich der Vulkankegel durch die Neugestaltung zu einer grünen Perle im Zentrum der Stadt, in der sich Natur und Erholung die Hand reichen, entwickelt hat.

Alt und Neu bringt der Ausflug ins Stadtarchiv zusammen. Der Ort der Forschung steht durch die kommende Rathaussanierung vor ganz besonderen Herausforderungen.

Abgerundet wird das Seniorenprogramm mit Vorträgen, praktischen Übungen und Begegnungen aus Gesundheit, Freizeitgestaltung und Kreativität.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei allen Unternehmungen,

Ihr

Franz Huhn

Franz Huhn
(Bürgermeister)



www.siegburg.de

DAS SENIORENPROGRAMM DER KREISSTADT SIEGBURG

Richtet sich an alle Siegburgerinnen und Siegburger ab 60 Jahren. Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist **kostenfrei**. Aufgrund der starken Nachfrage ist eine vorherige Anmeldung **unbedingt erforderlich**.

Einige Programmpunkte lassen aufgrund der Räumlichkeiten oder der Art der Veranstaltung nur eine begrenzte Teilnehmerzahl zu. Die Anmeldung zu allen Veranstaltungen ist nach der Programmveröffentlichung wie folgt möglich:

Termine September 2019 - Januar 2020 | Anmeldung ab 10.09.2019

Termine Februar 2020 - Juni 2020 | Anmeldung ab 14.01.2020

Bei begrenzter Teilnehmerzahl werden die Anmeldungen nach Eingangsdatum berücksichtigt. Wir bitten um Verständnis. Sie erreichen uns telefonisch, persönlich oder per E-Mail.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Amt für Senioren, Wohnen und Soziales

Notizen zu Ihrer Anmeldung:

Enkeltag:

Großeltern mit den Enkeln unterwegs! Hier können Sie gemeinsam mit Ihren Enkeln am Seniorenprogramm teilnehmen (Mindestalter 5 Jahre). Teilnehmen können an diesen Terminen auch Seniorinnen und Senioren ohne Enkel.



Anmeldung:

Ringstraße 6 | Zimmer: 641
53721 Siegburg

KREISSTADT SIEGBURG
Amt für Senioren, Wohnen und Soziales
Frau Redlin

Telefon: 0 22 41 / 102-843
Telefax: 0 22 41 / 102-823

Email: Seniorenprogramm@siegburg.de
Öffnungszeiten: Mo - Fr 9.00 - 12.00 Uhr | Mi geschlossen

Sie finden das Seniorenprogramm und etwaige Änderungen unter dem Link: www.siegburg.de/stadt/siegburg/gesundheit_soziales/senioren/index.html

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist kostenlos und erfolgt in eigener Verantwortung.

Die Stadt Siegburg hält sich an die EU-Datenschutzgrundverordnung. Nähere Informationen erhalten Sie unter www.siegburg.de oder unter o.g. Kontaktdaten.

SEPTEMBER

1 MO | 23.09. | 15 Uhr

ENKELTAG: PILZE-FASZINIERENDES LEBEN IM VERBORGENEN



Spazieren Sie mit Dipl.-Biologin Petra Pintus durch den Wald und entdecken ungeahntes Leben in einer verborgenen Welt.

Ort: Siegburg, Parkplatz Jägerstraße, vor der Fußgängerbrücke B56

OKTOBER

2 DI | 01.10. | 12.30 Uhr

ZURÜCK IN DIE STEINZEIT

Bustour ins Neanderthal Museum nach Mettmann mit Führung und gemütlicher Kaffeerunde im Anschluss.

Ort: Rhein-Sieg-Halle, Bachstraße 1

3 DO | 10.10. | 15 Uhr

RUND UM DEN MICHAELSBERG



Erkunden Sie mit Stephan Marks, Leiter des Planungsamtes, die Wege um den Berg und erfahren dabei viel Wissenswertes über die Neugestaltung des Gebietes unterhalb der Abtei.

Ort: Spielplatz Bergstraße

4 MI | 30.10. | 15 Uhr

ERSTE HILFE - WIE WAR DAS NOCH?

Frischen Sie Ihre Kenntnisse unter Anleitung von Stefan Schmitt (Feuerwehr Siegburg) auf. Sie erhalten Tipps zu Notfällen, die im Alter häufiger auftreten.



Ort: Feuerwache Siegburg, Neuenhof 1F

NOVEMBER

5 MO | 04.11. | 15 Uhr

KREATIV - DRUCKEN OHNE PRESSE



Martina Clasen führt kreativ in einfache Drucktechniken ein; so entstehen mit Tetrapack und Nudelpresse wunderbare Bilder und Karten.

Ort: Rosa Aussicht, Albertstraße 3

6 DI | 19.11. | 16 Uhr

INKLUSION IM KULTURCAFÉ

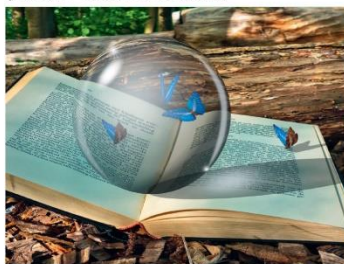
Schauen Sie einmal hinter die Kulissen bei einer Führung durch die Räume des Kulturcafés. Wie wäre es mit einer anschließenden Runde Dart zusammen mit Jugendlichen und einer Gruppe des Karren e.V., Menschen mit Behinderung, die sich hier immer dienstags treffen?

Ort: Kulturcafé, Ringstraße 6

7 MI | 27.11. | 15 Uhr

ES WIRD MÄRCHENHAFT

Lassen Sie sich bei Kaffee und Kuchen in die Märchenwelt für Erwachsene entführen, es geht um Glas und Kristall...



Ort: Café T.o.D., Nordfriedhof, Alte Lohmarer Straße

DEZEMBER

8 DO | 12.12. | 15 Uhr

WER SUCHET, DER FINDET ...

Erfahren Sie bei Kaffee und Gebäck mehr über das Siegburger Stadtarchiv als Ort der Forschung und warum der bevorstehende Umzug eine Herausforderung wird.



Ort: Rathaus, Nogenter Platz 10 Sitzungssaal Zi 122

9 DI | 17.12. | 15 Uhr / Einlass: 14 Uhr

SENIORANTANZCAFÉ



Schwingen Sie das Tanzbein und plaudern Sie in geselliger Runde.

Anmeldungen unter Tel. 102 74 10.

Ort: Rhein-Sieg-Halle, Bachstraße 1

JANUAR

10 MI | 15.01. | 15 Uhr

WIE DIE GELENKE FIT BLEIBEN

Dr. Vogel referiert zu Gelenkschmerzen bzw. Arthrose an Hüfte und Knie und wie Sie trotzdem beweglich bleiben. Passend hierzu vermittelt Jakob Wiens (Physiotherapeut) einige praktische Übungen bei Kaffee und Kuchen.

Ort: HELIOS Klinikum Siegburg, Wintergarten

11 DI | 28.01. | 16 Uhr

STURZPROPHYLAXE - MACHEN SIE MIT

Sarah Gawlok, Oktopus, zeigt Ihnen seniorengerechte Übungen für Gleichgewicht und Koordination sowie gegen altersbedingte Osteoporose. Freude an Bewegung und Entspannung stehen im Vordergrund - tragen Sie bequeme Kleidung.

Ort: Eingang Freizeitbad Oktopus, Zeithstraße 110

FEBRUAR 2020 - JUNI 2020 • Anmeldung ab 14.01.2020

FEBRUAR

12 DI | 04.02. | 15 Uhr

DER WEG ZUM PFLEGEGRAD

Wissen wie es geht!

Plötzlich ist der Freund oder Verwandte erkrankt, dann muss es schnell gehen. Von A wie Anspruch bis W wie Widerspruch. Erfahren Sie alles rund um den Pflegegrad.

Ort: Rathaus, Nogenter Platz 10 Sitzungssaal Zi 122

13 DI | 11.02. | 11 Uhr

AUF DEN SPUREN UNSERER GESCHICHTE

Haus der Geschichte in Bonn - ein Ort der Erinnerung weckt. Nehmen Sie an der Führung teil und genießen Sie anschließend Kaffee und Kuchen. Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder Sie reisen selbst an.

Ort: HBF Siegburg, S-Bahn Haltestelle

MÄRZ

14 DO | 05.03. | 14.30 Uhr

BESUCH BEI DEN KARMEITEN

Lassen Sie sich auf einen Austausch mit den auf dem Michaelsberg lebenden Unbeschuhten Karmeliten ein.

Ort: Michaelsberg, Karmel



15 DI | 10.03. | 15 Uhr

ALTERNATIVE HEILVERFAHREN

Der Arzt lässt sich nicht ersetzen, aber der gute alte Wickel, Auflagen und Einreibungen tun gut und unterstützen. Dr. Renate Kierdorf-Rauh informiert. Wer mag kann es an Arm oder Fuß gleich ausprobieren.

Ort: Café T.o.D., Eingang Nordfriedhof, Alte Lohmarer Straße



16 MI | 18.03. | 15 Uhr

SINGEN SIE MIT!

Begleitet vom Akkordeon singen wir gemeinsam Volkslieder bei Kaffee und Kuchen. Mitsingen ist ausdrücklich erwünscht - denn „Singen macht Spaß...“

Ort: Altentagesstätte Kaldauen, Pfarrheim Marienstraße 15

APRIL

17 DO | 02.04. | 15 Uhr

BÄUME-GIGANTEN DES PFLANZENREICHS

Erleben Sie eine spannende Reise durch das Öko-System Wald bei einem Spaziergang mit Dipl.-Biologin Petra Pintus.



Ort: Siegburg, Parkplatz Jägerstraße, vor der Fußgängerbrücke B56

18 DO | 23.04. | 14.30 Uhr

DEN ROLLATOR VOLL IM GRIFF

Ein praktisches Hilfsmittel und doch nicht leicht zu handhaben. Die Verkehrsunfallprävention der Polizei gibt Tipps zum praktischen und sicheren Umgang im Straßenverkehr. Testen Sie den Rollator im Geschicklichkeitsparcours.

Ort: Seniorenzentrum Hohes Ufer, Friedrich-Ebert-Straße

19 MI | 29.04. | 15.30 Uhr

MUSIK ZUM MITMACHEN

Singen Sie zusammen mit dem Chor unter Leitung von Renate Struensee bei Kaffee und Gebäck! Mitmachen erwünscht.

Ort: Gemeindeforum Auferstehungskirche, Annostraße

MAI

20 MI | 13.05. | 13 Uhr

TAPETENWECHSEL

Busausflug zur Historischen Wassermühle Birgel. Lassen Sie sich bei einer Führung durch die verschiedenen Mühlen die Arbeitsweisen erklären - natürlich mit anschließender gemütlicher Kaffeerunde

Ort: Parkbucht Rhein-Sieg-Halle, Bachstraße 1



21 DI | 19.05. | 15 Uhr / Einlass: 14 Uhr

SENIORANTANZCAFÉ

Schwingen Sie das Tanzbein und plaudern Sie in geselliger Runde.

Anmeldungen unter Tel. 102 74 10.

Ort: Rhein-Sieg-Halle, Bachstraße 1

JUNI

22 DI | 16.06. | 16 Uhr

ENKELTAG: WAS SUMMT DENN DA? FLEISSIGE BIENEN AM WERK

Besuch beim Imker, Dirk Franciszak, Imkerverband Rheinland, stellt uns seine Bienen vor. Erfahren Sie mehr über das Leben der Bienen.



Ort: Bertramstraße 24, Siegburg

23 DI | 23.06. | 16 Uhr

MOBIL MIT DEM PEDELEC

Radfahren lernt man nicht, aber das Peledec birgt neue Herausforderungen und Gefahren. Die Verkehrsunfallprävention der Polizei gibt praktische Tipps und Tricks. Bitte bringen Sie Ihr Peledec mit, eine Teilnahme ohne Peledec ist auch möglich.

Ort: Grundschule Stallberg, Schulhof Deutzer-Hof-Straße 22-23