



Angebote des Seniorenbüros

Januar bis März 2025

Das Seniorenbüro ist eine Anlaufstelle für ältere Menschen, die nach Beruf und Familie etwas für sich und andere tun wollen.

Es bietet

- Informationen zu Ehrenamt und Selbsthilfe
- Beratung zu Möglichkeiten des Engagements
- Bildungsangebote für Ältere
- Kontaktmöglichkeiten in Gruppen.

Hier gibt es viele Möglichkeiten sich zu entfalten und einzubringen. Besuchen Sie uns einfach einmal!

Bildungsangebote

Computerkurse

Einführung in Tablet und Smartphone
sowie diverse Computerprogramme

montags 9.00 bis 10.30 Uhr

mit Herrn Dr. Hans-Jörg Prager

Hierfür gibt es eine Warteliste, in der sich Interessenten vormerken lassen können.

Es besteht die Möglichkeit, nach Absprache individuell beraten zu werden oder mit Hilfe zu üben.

Englischkurse

mit Herrn Oliver Hild

für Leichtfortgeschrittene

mittwochs 10.45 bis 12.15 Uhr

mittwochs 12.30 bis 14.00 Uhr

donnerstags 9.00 bis 10.30 Uhr

donnerstags 12.30 bis 14.00 Uhr

für Fortgeschrittene

mittwochs 9.00 bis 10.30 Uhr

donnerstags 10.45 bis 12.15 Uhr

Gedächtnistraining

mit Frau Eva Ronniger **montags 14.00 Uhr**

Bewegung und Entspannung

„Fit und aktiv im Alter“

mit Frau Anke Kramer

montags 8.30 bis 9.30 Uhr

Senioren-gymnastik vorwiegend im Sitzen

montags 9.45 bis 10.45 Uhr

Yoga und Klang mit Frau Bettina Günther

montags 18.00 bis 19.30 Uhr

dienstags 16.30 bis 18.00 Uhr

donnerstags 16.00 bis 17.30 Uhr

donnerstags 18.00 bis 19.30 Uhr

Sanftes Yoga in Verbindung mit einer kleinen Klangreise

Bei Interesse bitte unter 0171 4146127 melden!

Feldenkrais

mit Frau Ramona Bauer **mittwochs 17.00 bis 18.30 Uhr**

Bei Interesse bitte unter 0173 7544377 melden!

Yoga & Klangschalen

mit Frau Susann Maier und Frau Sandra Wölbeling

mittwochs 5.2. und 5.3.24; 17.00 bis 19.00 Uhr

Bei Interesse bitte unter 0178 6142687

oder 01577 3847874 melden!

„Klangreisen“ mit Frau Sandra Wölbeling

mittwochs 19.00 - 19.45 Uhr

Klangreisen sind geführte Entspannungsreisen, die durch sanfte Klänge und Schwingungen von Klangschalen begleitet werden.

Anmeldung bitte unter 01577 3847874

Fasziengymnastik

mit Frau Susann Maier

donnerstags 10.00 bis 11.00 Uhr

Sri Sai Prana Yoga

mit Frau Susann Maier

freitags 17.15 bis 18.45 Uhr

Bei Interesse bitte unter 0178 6142687 melden!

Wanderlustige

Wer Lust hat mit Gleichgesinnten in unserer schönen Gegend wandern zu gehen, kann sich gern im Seniorenbüro melden.

Kreativität

„Kreatives Gestalten“

dienstags 9.30 bis 11.30 Uhr einmal monatlich

„Lasst uns miteinander singen“

mit Herrn Jürgen Rothe

mittwochs 14.15 Uhr 14-täglich

Spielenachmittage

Schachnachmittag
dienstags 14.00 Uhr

Skat spielen in gemütlicher Runde
donnerstags 13.30 Uhr

Selbsthilfegruppen

Kreativ für die Seele
mittwochs 16.30 Uhr einmal monatlich

„Die Unverzagten“
donnerstags 16.00 bis 18.00 Uhr

„Die Außer-Gewöhnlichen“
mit Herrn Sandro Bravo Rodriguez
freitags 17.00 bis 19.00 Uhr

Psychiatrischer Dialog

Erfahrungsaustausch zwischen Persönlichen Experten
(Betroffenen), Angehörigen und fachlichen Experten
mittwochs 8.1., 5.2. und 5.3.24; 17.00 bis 18.30 Uhr
Informationen: Cornelia Hoffer 03445 731630
oder Psychiatriekoordinatorin@blk.de

Unsere Angebote auf einen Blick

Seite

Computerkurse	2
Englischkurse	2
Gedächtnistraining	2
Bewegung und Entspannung	3/4
Kreativangebote	4
Spielenachmittage	5
Selbsthilfegruppen	5

Seniorenbüro für den Burgenlandkreis

Humboldtstraße 11 (im Erdgeschoß), 06618 Naumburg

☎ (03445) 70 61 25 oder seniorenbuero@luisenhaus.de

Sprechzeiten	Kerstin Janko
Mittwoch	13.00 bis 16.00 Uhr
oder	nach Vereinbarung

Zusammenarbeit mit der
Katholische Erwachsenenbildung im Land Sachsen-Anhalt e.V.