

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>Seite</b>
Einladung Weihnachtsfeier	4
Kurse ( <b>mit Anmeldung</b> )	5
Exkursionen	14
Reisen	24
Offene Angebote ( <b>ohne Anmeldung</b> )	27
Gemeinsames Essen	33
Taschengeldbörse	34
BitExpress	35
Programm Café Klick	36
Terminübersicht LU kompakt	38
Mitmachen	42

**Öffnungszeiten Büro in LU kompakt:**

Montag bis Donnerstag,  
10 bis 12 und 14 bis 16 Uhr  
Telefon 0621 96 36 42 51

LU kompakt und Café Klick befinden sich vom **19. Dezember 2019 bis einschließlich 2. Januar 2020** in der **Winterpause**. Ab Montag, 6. Januar 2020 hat LU kompakt wieder geöffnet.

# Weihnachtsfeier in LU kompakt

**Mittwoch, 18. Dezember, 14 Uhr**

Wir laden Sie ein, mit uns das Jahr bei einer besinnlichen Weihnachtsfeier ausklingen zu lassen.

Mit verschiedenen Programmpunkten können Sie sich auf das Fest einstellen.

**Feiern Sie mit uns!**



pixabay/croisy

# Kurse

## Anmeldung erforderlich

bei LU kompakt,

Montag bis Donnerstag

10 bis 12 und 14 bis 16 Uhr Tel.: **0621 96 36 42 51**

**Die Anmeldung ist erst nach Bezahlung (bis eine Woche vor Kursbeginn) verbindlich.**

**Bei Absage bis eine Woche vor dem Termin werden  
100% des Beitrages zurück erstattet.**

## Chansons et Conversations

„C'est charmant!“

Wer das sagt, weiß Schönheit zu schätzen.

Auch in unserer Gruppe wollen wir die Schönheit der französischen Sprache in Chansons, Geschichten aus dem Urlaub, Zeitungsartikeln, Büchern und aus der eigenen Phantasie in Klang und Wort genießen und pflegen.

Wir möchten Conversations führen, die uns auch Freude machen.

„La joie prolonge la vie“.

Die einzige Voraussetzung zur Teilnahme ist, sich rechtzeitig anzumelden.

À bientôt!

*senior***Trainerin**  
Erfahrungswissen für Initiativen  
*Rheinland-Pfalz*

**Leitung:** Uri Fred Schneider  
**Termin:** **mittwochs, ab 2. Oktober**, 10 bis 11.30 Uhr  
**Kurstage:** acht (nicht am 23. Oktober)  
**Teilnehmer:** maximal 12 Personen  
**Kosten:** 20 Euro

## English Conversation

We share our experiences of the cultural and social events we have currently attended in our region. Also under discussion are articles of actual interest from English newspapers, regarding politics, health and environmental issues, literature and entertainment in a relaxed atmosphere. Or we just reflect on matters that affect our daily lives.

**„Practise makes perfect“**

**Leitung:** Marga Mwangi  
**Termin:** **dienstags, ab 8. Oktober, 9.30 bis 11 Uhr**  
**Kurstage:** acht  
**Teilnehmer:** maximal 12 Personen  
**Kosten:** 20 Euro

## Englisch für Anfänger

*senior***Trainerin**  
Erfahrungswissen für Initiativen

Lehrwerk: Sterling Silver 1 - Cornelsen & Oxford Verlag *Rheinland-Pfalz*

Hier lernen Sie Englisch für Alltagssituationen: ob beim Einkauf, im Restaurant oder auf Reisen. Oder Sie möchten sich mit neuen Bekannten im Urlaub austauschen, sich einer Stadtführung anschließen oder einen Ausflug buchen.

Die Grammatik lernen Sie ganz nebenher und die Vokabeln - ja die sollten Sie sich bitte unter das Kopfkissen legen.

**Leitung:** Marga Mwangi  
**Termin:** **dienstags, ab 8. Oktober, 11.30 bis 13 Uhr**  
**Kurstage:** acht  
**Teilnehmer:** maximal 12 Personen  
**Kosten:** 20 Euro

# Englisch Kurs - Intermediäre Stufe

## Anschlusskurs 14

Lehrwerk: Going for gold - Cornelsen & Oxford Verlag

Dieser Kurs befasst sich mit der Erweiterung des Wortschatzes, der Kommunikationsfertigkeit und Grammatik.

**Leitung:** Marga Mwangi  
**Termin:** **dienstags, ab 8. Oktober, 14 bis 15.30 Uhr**  
**Kurstage:** acht  
**Teilnehmer:** maximal 12 Personen  
**Kosten:** 20 Euro

*senior***Trainerin**  
Erfahrungswissen für Initiativen  
*Rheinland-Pfalz*

## Spanisch für Anfänger

Teil 4

Wollten Sie schon immer einmal Spanisch lernen?

Hier haben Sie die Gelegenheit. Sie lernen sich in einfachen Alltags-situationen sprachlich auszudrücken, üben einfache grammatikalische Grundstrukturen und erfahren nebenbei Interessantes über Land und Leute.

**Leitung:** Ana Maria Flockerzi  
**Termin:** **donnerstags, ab 10. Oktober, 10 bis 11.30 Uhr**  
**Kurstage:** acht  
**Teilnehmer:** maximal 8 Personen  
**Kosten:** 20 Euro

## **Meditative Energiearbeit**

Meditative Energiearbeit ist ein sanfter und wirkungsvoller Weg zur Körper- und Selbsterfahrung, zu mehr Selbstakzeptanz und Selbstliebe. In der tiefen Entspannung finden wir wieder Vertrauen zu unserer Lebensenergie und erfahren ihre heilende Wirkung. Lebensenergie ist nichts Magisches, nichts Seltsames, sie ist die eigentliche Antriebskraft unseres Lebens. In diesem Kurs geht es um Stärkung unserer Intuition und Stärkung unseres Spürbewusstseins.

An der Energiearbeit kann jeder teilnehmen, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Energiearbeit wird mit geschlossenen Augen im Sitzen durchgeführt, begleitet von leiser Entspannungsmusik und der Stimme der Kursleiterin.

<b>Leitung:</b>	Karin Schreiner
<b>Termin:</b>	<b>montags, ab 2. September</b> , 11 bis 12 Uhr
<b>Kurstage:</b>	13 (Ende im 4. Quartal am 25. November)
<b>Teilnehmer:</b>	maximal 12 Personen
<b>Kosten:</b>	26 Euro



## **Workshop: Glasperlenketten, 2 tägig**

### **Rocailles –Ihr eigenes Kunstwerk aus Glasperlen**

Individueller und selbst hergestellter Schmuck ist ein sehr schönes Geschenk zu Weihnachten. Ob Sie andere beschenken oder sich selbst: fertigen Sie eine Kette, ein Armband oder eine Brosche, ganz nach Ihrer Wahl. Der Schmuck besteht aus kleinen Glasperlen, sogenannten Rocailles. Die Technik ist auch für Anfänger geeignet und wird genauestens erklärt.

Bitte bringen Sie ein Perltuch mit. Das kann eine alte Stoffserviette sein, ein Fensterleder oder ein Microfasertuch. Wichtig ist, dass der Stoff eine glatte Oberfläche hat (bitte kein Frottee oder Waffelpique).

Sie können eigene Perlen mitbringen. Das Material kann aber auch bei der Kursleiterin erworben werden.

**Leitung:** Maria Anna Hübner  
**Termin:** **montags 2. und 9. Dezember**  
jeweils von 14 bis ca. 17 Uhr  
**Kosten:** 8 Euro, für beide Tage

## **TanzFit – Tanzen für alle 50+**

„Ich bleibe TanzFit – wir sind TanzFit!“

Wenn Sie gerne tanzen, Spaß an Bewegung zur Musik haben und nebenbei noch etwas für die geistige Fitness tun wollen, sind Sie hier richtig. Sie brauchen keinen Partner! Wir tanzen kleine Choreografien und leichte Schrittkombinationen in Reihen (Line-Dances) oder im Kreis. Wenn auch Sie Geselligkeit und gute Laune mit Gleichgesinnten erleben wollen, kommen Sie zum Tanzen.

**Leitung:** Eva Weile  
**Termine:** **donnerstags, 17., 24. und 31. Oktober,**  
**14., 21., und 28. November, 12. Dezember**  
11 bis 12 Uhr  
**Kurstage:** sieben  
**Kosten:** 21 Euro

## **Neues Angebot**

**Mal groß, mal klein, mal bös, mal fein-**  
**Theater spielen- so kann's sein:**

„Mach doch nit immer so e Theater...“ Vielleicht haben Sie das schon oft gehört; aber hier beim Senioren Theater Treff ist es ausdrücklich erwünscht! Endlich mal Theater machen dürfen Sie in diesen Kurs und erleben, was in Ihnen steckt. Mit ein wenig Mut und Spielfreude kann sich jeder und jede ausprobieren, kann in Rollen schlüpfen, kann Sketche und kleine Theaterstücke mit anderen einstudieren.

Die Teilnehmenden sollen erleben, wie viel Spaß Theater machen machen kann- dass aber auch einige Arbeit darin steckt.

**Leitung:** Christa Krieger, sie spielt seit ihrer Kindheit Theater, hat schon in vielen Rollen gesteckt bei der Freilichtbühne Mannheim.

**Termine:** **16., 23.,30. Oktober, 06., 13., 20., 27. November, 4. und 11. Dezember**, jeweils von 10 bis 11.30 Uhr

**Kurstage:** 9

**Kosten:** 27 Euro, Einstieg ist jederzeit möglich, Anmeldung im Büro LU kompakt ab September möglich.



## Aquarellkurs

Dieser Kurs eignet sich für all diejenigen, die Spaß daran haben, ihre Kreativität beim Aquarellieren zu entdecken und zu fördern. Sie erlernen die Grundtechniken und experimentieren mit verschiedenen Hilfsmitteln. Sie beschäftigen sich mit Komposition, Licht- und Schatten-Wirkung, perspektivischer Illusion, Kontrasten und Akzenten im Bild. Gerne kann auch gezeichnet werden, auch hierfür hat der erfahrene Kursleiter immer Ideen und Hilfestellungen parat.

Ziel ist es, über praktische Übungen ein fertiges Bild zu erarbeiten.

Bitte mitbringen: Wasserfarbkasten, Aquarellblock DIN A4 oder DIN A3, verschiedene Pinsel, Bleistift, Wassergefäß, Lappen.

**Leitung:** Michael Kunz  
**Termine:** **Mittwoch, 30. Oktober, 11. Dezember**  
14 bis 17 Uhr  
**Kosten:** 10 Euro pro Kurstag

## Gedächtnistraining

Üben Sie spielerisch und ohne Leistungsdruck Ihr Gedächtnis, Ihre Konzentration und Ihre Merkfähigkeit. Wir freuen uns auf Sie.

**Leitung:** Birgit Kurz  
**Termine:** **montags**, 14. Oktober, 4. November und 9. Dezember  
jeweils 14 bis 15 Uhr  
**Kosten:** 1 Euro pro Termin für Wasser und Kopien

## **Adventskranz / Weihnachtsgestecke basteln, mit und ohne Kerze**

Es dauert nicht mehr lang und wir feiern wieder den 1. Advent. Was an diesem Tag nicht fehlen darf, ist ein Weihnachtsgesteck oder ein Adventskranz für die Tischdekoration.

Lassen Sie sich von unserer kompetenten Kursleiterin zeigen, wie einfach es sein kann, schöne Gestecke herzustellen.

Die Kursleiterin stellt vielfältige Materialien zur ansprechenden Gestaltung ihres persönlichen Gesteckes zur Verfügung.

Möchten sie einen Kranz mit Kerzen machen, bitten wir Sie, die Kerzen selbst mitzubringen.

**Leitung:** Michaela Felkel

**Termin:** **Mittwoch, 27. November**

15 bis ca. 17 Uhr

**Kosten:** 5 Euro

Zusätzlich entstehen noch Materialkosten, die direkt bei der Kursleiterin zu zahlen sind, ca. 8 Euro



# Koch Club

## Kulinarisch durch die Jahreszeiten

Kochen Sie gerne in Gesellschaft und sind Sie interessiert an neuen Geschmackserlebnissen? Dann sind Sie im Kochklub in LU kompakt genau richtig.

### **Oktober      Verfeinerte Pfälzer regionale Küche mit Kreativität**

Kartoffel-Pastinaken-Suppe mit Kräuter-Croutons, Pfälzer Leberwurststrudel, Handkäse „Involtini“ mit Risotto, Rotweincreme

### **November    Aus Fluss und Meer – Fisch und Krustentiere**

Bunter Salat mit Calamaretti, Lachs-Tiramisu, Forellen-Krautwickel, Oreoschicht-Dessert mit Eierlilör

### **Dezember    Festliches Weihnachtsmenü**

Champion-Creme-Suppe, Ziegenkäse-Nougat mit Quitten-Aprikosen-Gelee, Kartoffel-Schweinelendchen-Gratin in Speck-Tomatenrahm, Lebkuchendessert mit Mascarpone-Quark-Creme und Schattenmorellen

**Leitung:**

Reiner Wölfling

**Termin:**

**Donnerstag, 10. Oktober, 7. November und 5. Dezember**, jeweils 10 bis ca. 14 Uhr

**Kosten:**

8 Euro pro Termin

Zusätzlich entstehen Kosten für Lebensmittel und Getränke, die direkt bei der Kursleitung zu zahlen sind. Wir bitten um Verständnis, wenn es kurzfristig zu einzelnen Änderungen des Menüs kommt.

# Exkursionen und Reisen

**Anmeldung erforderlich** bei LU kompakt,  
Mo bis Do 10 bis 12 und 14 bis 16 Uhr Tel.: **0621 96 36 42 51**

## **+++BEI EXKURSIONEN: +++**

Erst nach dem Bezahlen ist die Anmeldung verbindlich  
Bei Absage der Teilnahme bis 1 Woche vor dem Termin werden 100% des  
Beitrages zurück erstattet.

## **+++BEI REISEN:+++**

Anmeldung erfolgt in LU kompakt  
Erst bei Eingang des unterschriebenen Formulars ist die  
Anmeldung verbindlich.  
Bezahlung erfolgt nach Rechnungserhalt.  
Stornobedingungen entsprechend der Ausschreibung.

## **Keschde Genuss in Leinsweiler**

Leinsweiler ist ein typischer Winzerort an der Südlichen Weinstraße. Sein historischer Ortskern ist geprägt von schmucken Fachwerkhäusern, romantischen Winzerhöfen und urigen Weinkellern. Das sehr milde Klima mit überdurchschnittlich vielen Sonnentagen lässt Edelkastanien gedeihen, Mandel-, Feigen- und Zitronenbäume blühen und einen edlen Wein reifen. Lernen Sie den Ort und das frühere Leben an der Südlichen Weinstraße bei einer Führung durch die Weinberge und den Kastanienwald kennen. Lassen Sie sich dabei von einigen kulinarischen Köstlichkeiten rund um die Esskastanie überraschen, und erfahren Sie dabei alles Wissenswerte über die "Keusche Frucht", besser bekannt als "Pfälzer Keschde", über das Sammeln und die Zubereitung der reifen Früchte. Und natürlich wird auch der neue Wein nicht vergessen.

Nach der etwa dreistündigen Führung bleibt Zeit noch zur Mittagspause in einem der gemütlichen Leinsweiler Lokale. Leichte Kondition ist wünschenswert, wichtig ist festes Schuhwerk.

**Leitung:** Ursula Groß und Reinhard Winstel  
**Termin:** **Mittwoch, 2. Oktober**  
**Treffpunkt:** **8.45 Uhr, Busbahnhof LU**  
**Rückfahrt:** **gegen 15.30 Uhr**  
**Kosten:** **43 Euro**  
**Anmeldung:** erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

# Von Hochspeyer auf dem Mönchsweg zum Daubenborner Hof

(ca. 16 km, ca. 205 Hm, Dauer 4,5 Stunden, leicht)

Im Waldgebiet um Hochspeyer befinden sich zahlreiche Hügelgräber und bilden vermutlich das größte zusammenhängende Vorkommen in Deutschland. Hier ist das Zentrum des ehemals keltischen Siedlungslandes, in Sichtweite des Donnersberges, auf dem sich vor über 2000 Jahren eine der größten Stadtanlagen der Kelten befand. Weiterhin gibt es Spuren und Zeichen, die von den Menschen vergangener Zeiten hinterlassen wurden. In einem Gemeinschaftsprojekt der beteiligten Gemeinden Hochspeyer, Fischbach, Enkenbach-Alsenborn und Mehlingen ist ein Wanderwegenetz entstanden. Dieses verbindet über 50 Stationen von oftmals ‚rätselhaften Zeitzeichen‘ miteinander.

Verlauf: Hochspeyer – Queitersberg – Daubenborner Hof (Einkehr) – Harzkopf – Hundsbrunnen Kopf – Mehlweiherkopf - Hochspeyer

**Leitung:** Jürgen Soltau, Monika Groß

**Termin:** **Donnerstag, 10. Oktober**

**Treffpunkt:** **8.10 Uhr**, Brunnen am Berliner Platz, (Abfahrt S-Bahn LU-Mitte ab 08:28 Uhr) , Ankunft in Hochspeyer um 09:24 Uhr

**Rückfahrt:** jeweils zur halben und ganzen Stunde möglich

**Kosten:** für Einkehr  
Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Karte ab 60 entstehen Fahrtkosten. Bitte besorgen Sie sich die Fahrkarte selbst.

**Anmeldung:** erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

**...mit glühenden Kugeln.**

## **Die Revolution 1848/49 in Ludwigshafen**

Das Gefecht von Ludwigshafen und die darauf folgende Kanonade dauerten vom 15. bis 18. Juni 1849 und waren ein Teil des Pfälzischen Aufstans-

des sowie der Badischen Revolution mit dem Ziel der Errichtung der Deutschen Republik. Die junge Siedlung Ludwigshafen wurde durch die Angriffe der Preußischen Armee wie auch durch die Granaten der badischen Artillerie und dadurch ausgelöste Brände stark beschädigt. Kam die Badische Artillerie den Pfälzer Aufständischen gegen die Preußen zu Hilfe?

Anlass der Ausstellung 170 Jahre nach dem Scheitern der Revolution ist, dass die große Errungenschaft, nämlich die verfassungsmäßige Verankerung unserer heutigen Rechte, in ihrer ursprünglichen Intention nicht mehr von allen eingeordnet werden kann, möchte die Ausstellung im Jahr 2019 ein Zeichen setzen, unsere Demokratie zu wahren und zu verteidigen.

**Leitung:** Katrin Kirchner  
**Führung:** Dr. Klaus-Jürgen Becker, Stadtarchiv Ludwigshafen  
**Termin:** **Donnerstag, 24. Oktober, 11 Uhr,**  
Stadtmuseum Ludwigshafen am Rhein  
Rathauscenter, 1. Stock, Zugang über Freitreppe  
**Kosten:** Eintritt und Führung sind frei.  
**Anmeldung:** erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

## **Auf Picassos Spuren - Kahnweiler Haus Rockenhausen**

Pablo Picasso kennt jeder, der Name Daniel-Henry Kahnweiler ist jedoch nur Kunstexperten ein Begriff sein. Der "Entdecker", Förderer und nicht zuletzt persönlicher Freund Pablo Picassos wurde am 25. Juni 1884 in Mannheim geboren, blieb als Kunsthändler, Verleger und Schriftsteller jedoch stets im Hintergrund des weltberühmten Künstlers.

In seiner kleinen Pariser Galerie wagte sich Daniel-Henry Kahnweiler 1908 als Erster an eine Ausstellung der noch jungen kubistischen Kunstrichtung mit Bildern von Pablo Picasso und George Braque, die von den etablierten Pariser Kunstsalons noch abgelehnt wurden.

Daniel-Henry Kahnweilers Vorfahren lebten seit nahezu zwei Jahrhunderten als jüdische Kaufleute im pfälzischen Rockenhausen, wo heute noch das Haus seiner Eltern und Großeltern in der Luitpoldstr. 20 steht. Seit 1981 beherbergt das Kahnweilerhaus ein Museum mit Lithografien von Picasso, einer Fotodokumentation zur Biografie Kahnweilers sowie seiner deutschsprachigen Bibliothek.

Begleiten Sie den stolzen Großvater, Heinrich Kahnweiler, auf seinem Spaziergang durch das historische Rockenhausen. Im Anschluss an die etwa einstündige Führung durch Großvater Kahnweiler besteht Gelegenheit, das Museum zu besichtigen. Nach der gemeinsamen Mittagspause bleibt noch Zeit, den Ort auf eigenen Faust zu erkunden, ehe wir um 15:45 die Rückreise antreten. Für das Kahnweiler-Haus wird um eine Spende gebeten.

<b>Leitung:</b>	Ursula Groß und Traude Folz
<b>Termin:</b>	<b>Dienstag, 29. Oktober</b>
<b>Treffpunkt:</b>	<b>8.45 Uhr</b> , Brunnen am Berliner Platz
<b>Rückfahrt</b>	<b>ca. 15.45 Uhr</b> , Ankunft in Ludwigshafen 17.16 Uhr
<b>Kosten:</b>	8 Euro Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Karte ab 60 entstehen Fahrtkosten. Es kann eine Sammelkarte besorgt werden.
<b>Anmeldung:</b>	erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

## Neu-Isenburg und Zeppelin-Museum

Gegründet als Zufluchtsort von Hugenotten wurde die Geschichte der hessischen Barockstadt schon immer durch die Nähe zur Metropole Frankfurt bestimmt. Seit den 1930er Jahren ist sie zudem eng mit der Gründung des Frankfurter Flughafens verknüpft.

1936 wurde der Flug- und Luftschiffhafen Rhein-Main eröffnet. Ab sofort startete auch der Transatlantikverkehr per Zeppelin von hier aus. Deshalb ließ die Deutsche Zeppelin Reederei für das Bord- und Bodenpersonal in unmittelbarer Nähe des neuen Arbeitsplatzes die Wohnsiedlung Zeppelinheim errichten. Die ehemalige Luftschiffersiedlung Zeppelinheim ist heute ein Stadtteil Neu-Isenburgs und Heimat des gleichnamigen Zeppelin-Museums.

Mit maßstabgetreuen Modellen, Fotos und Exponaten präsentiert das Zeppelin-Museum Zeppelinheim auf ca. 300 m<sup>2</sup> die wechselvolle, faszinierende Geschichte der Zeppelin-Luftschiffahrt. Themen- und Sammlungsschwerpunkte sind die großen Passagierluftschiffe der 1920er und 1930er Jahre: LZ 127 „Graf Zeppelin“ und LZ 130 „Graf Zeppelin II“, die Entwicklung der Luftschiffahrt, die Luftschiffer-Siedlung Zeppelinheim und der Flug- und Luftschiffhafen Rhein-Main.

Lernen Sie die Geschichte der Hugenottenstadt Neu Isenburg bei einer Führung durch ihren historischen Kern, der Altstadt, kennen. Nach einer gemütlichen Mittagspause in einem der Altstadtlokale führt unser Weg weiter nach Zeppelinheim, wo wir um 14:30 Uhr zu einer Führung im Zeppelin-Museum erwartet werden.

<b>Leitung:</b>	Ursula Groß und Wolfgang Hüll
<b>Termin:</b>	<b>Donnerstag, 14. November</b>
<b>Treffpunkt:</b>	<b>9.15 Uhr</b> , Zentraler Busbahnhof Ludwigshafen
<b>Rückkehr:</b>	<b>ca. 17.30 Uhr</b>
<b>Kosten:</b>	<b>33 Euro</b> , zusätzlich entstehen Kosten bei Einkehr
<b>Anmeldung:</b>	erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt



# Rundwanderung in Frankenstein

(ca. 13 km, 360 Hm, Gehzeit ca. 4 Stunden)

Die heutige Wanderung führt uns von Frankenstein zunächst zur Burgruine Frankenstein mit tollem Blick über den Ort. Es folgt die Wegekreuzinsel mit drei Linden und zwei PWV ‚Rittersteinen‘ - hier war früher eine Durchgangsstraße der Kelten, Römer und Germanen von Johanniskreuz nach Bad Dürkheim. Der Weg führt uns weiter über den Griesenfels am Eingang des Leinbachtals und die ehemalige Triftanlage zum Biedenbacher Woog. Hier war eine der fünf Klausen am Leinbach, die mit ihren Stauweihern der Holzflößerei dienten. Auf leichtem Weg geht es wieder zurück nach Frankenstein, wo wir uns im „Landgasthof Schlossberg“ stärken können.

Nach gemütlichem Essen zum Abschluss der Wandersaison fährt uns die S-Bahn zurück nach Ludwigshafen.

**Leitung:** Monika Groß und Jürgen Soltau

**Termin:** **Freitag, 15. November**

**Treffpunkt:** 08:10 Uhr, Brunnen am Berliner Platz  
(Abfahrt 08:28 Uhr S-Bahnhof Ludwigshafen-Mitte)

**Rückfahrt:** ab 16:37 im halbstunden Takt

**Kosten:** **für Einkehr**

Für Teilnehmer ohne Karte ab 60 entstehen Fahrtkosten.  
Bitte besorgen Sie sich die Fahrkarte selbst.

**Anmeldung:** erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

# **SWR Funkhaus Baden-Baden incl. Aufzeichnung der Serie „Meister des Alltags“**

Sie haben die Möglichkeit, das SWR Funkhaus näher kennen zu lernen. Zunächst erhalten Sie bei einer Führung Einblick in die Studios, Werkstätten und die technischen Bereiche. Nach dem Mittagessen im Casino ist die Reisegruppe bei einer dreiteiligen Aufzeichnung der Serie „Meister des Alltags“ dabei. Die Moderation übernimmt Florian Weber, das Rateteam setzt sich aus Guido Cantz, Alice Hoffmann, Bodo Bach und Eni van de Meiklojjes. In den Pausen werden kostenfreie Getränke gereicht. Der SWR bittet um angemessene Kleidung.

Direkt nach der Aufzeichnung, die bis ca. 18.30 Uhr dauern wird, erfolgt die Rückfahrt.

<b>Leitung:</b>	Traude Folz und Renate Motzkus
<b>Termin:</b>	<b>Montag, 25. November</b>
<b>Treffpunkt:</b>	<b>9.00 Uhr, ZOB Ludwigshafen</b>
<b>Rückkehr:</b>	ca. 20 Uhr
<b>Kosten:</b>	<b>30 Euro</b> für die Busfahrt Zusätzlich entstehen Kosten für das Mittagessen im Casino des SWR Funkhauses.
<b>Anmeldung:</b>	erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

# **Führung durch die Stadtbibliothek Ludwigshafen - Ort des Wissens, der Information, Kommunika- tion und Inspiration**

Lesen bildet, verzaubert, beflügelt, erhellt. So vielfältig die Gründe sind, die Stadtbibliothek zu besuchen, so reichhaltig ist auch das Medienangebot.

Die Stadtbibliothek Ludwigshafen bietet ein breit gefächertes Spektrum an Medien, egal ob auf Papier oder digital: vom Buch über CDs und DVDs bis hin zu E-Books und Internetzugang.

Die Stadtbibliothek Ludwigshafen versteht sich als offene Einrichtung für alle Menschen. Mit Veranstaltungen wie Lesungen, Vorträgen, Ausstellungen und Konzerten präsentiert sie sich als Ort des kulturellen Austauschs und ermöglicht damit die Begegnung von Menschen verschiedener Herkunft, unterschiedlichen Alters und vielfältiger Lebensstile und Meinungen.

<b>Leitung:</b>	Uri Fred Schneider und Barbara Schneider
<b>Termin:</b>	<b>Dienstag, 3. Dezember</b>
<b>Treffpunkt:</b>	<b>9.45 Uhr</b> , vor dem Eingang der Stadtbibliothek, die Führung beginnt um 10 Uhr
<b>Kosten:</b>	<b>keine</b>
<b>Anmeldung:</b>	erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

## **Krippendorf Bornheim**

Mit über 90 liebevoll geschmückten Krippen von historisch bis modern, von klein bis groß verwandelt sich der stimmungsvolle Ort, strahlt innere Ruhe aus und vermittelt das Gefühl für traditionelle Adventszeit.

Dass Bornheim sich pfälzische Krippenstadt nennen darf, ist denjenigen zu verdanken, die mit viel Liebe, Zeit und Mühe ihre Krippen in Hof und Gärten aufbauen. Lassen Sie sich verzaubern.

Zum Mittagessen kehren wir im Gasthaus Lehrer Lembke ein.

Im Anschluss an das Mittagessen gibt es einen geführten Spaziergang durch Bornheim.

Fahrtkosten entstehen für Teilnehmer ohne Fahrkarte ab 60, eventuell kann eine Sammelkarte erworben werden.

- Leitung:** Traude Folz, Ursula Groß, Renate Motzkus  
**Termin:** **Donnerstag, 12. Dezember**  
**Treffpunkt:** **10.25 Uhr**, Brunnen am Berliner Platz  
**Rückkehr:** **ca. 18 Uhr**  
**Kosten:** **kostenfrei (um eine Spende für die Krippen wird vor Ort gebeten)**  
Zusätzlich entstehen Kosten für die Einkehr und für Teilnehmer ohne Karte ab 60 außerdem Fahrtkosten.  
**Anmeldung:** erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

Nur noch wenige Doppelzimmer frei!

## **Busreise nach Hattstedtermarsch an der Nordsee**

### **Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer vom 19. bis 26. April 2020**

Die Nordseelandschaft der Hattstedtermarsch ist einzigartig. Unendlich ist der Himmel über dieser Region und Weite prägt das Land. In der Gegend entdeckt man häufig reetgedeckte Häuser und Erdhügel als Schutz vor Sturmfluten.

In der Umgebung des Hotels lässt sich wunderbar spazieren gehen. Ausflugsziele gibt es Viele.

Die Städte Friedrichstadt und Husum lie

Friedrichstadt gibt es die Möglichkeit einer Grachtenfahrt, in Husum sind der Hafen und die Innenstadt sehr interessant. Ausflugsziele neben diesen beiden Städten sind auch die Insel Sylt mit großer Inselrundfahrt (mit einem zu erwerbenden Schleswig-Holstein Ticket) und das benachbarte Dänemark. Im hohen Norden gibt es viel zu entdecken...



*Quelle: Pixabay/phybawi*

#### **Leistungen:**

- Busfahrt von Ludwigshafen nach Hattstedtermarsch und zurück
- Bus für Ausflüge vor Ort
- Ausflugsangebote
- sieben Übernachtungen mit Halbpension im Hotel „Arlau-Schleuse“
- Zimmer mit Dusche und WC, Fernseher, WLAN,
- Kostenfreie Nutzung der Sauna
- Reisebegleitung, Vor- und Nachtreffen der Reiseteilnehmer
- Großzügige Stornobedingungen (siehe unten)

#### **Reisepreis pro Person:**

Im Doppelzimmer: 750 Euro pro Person  
Im Einzelzimmer: 810 Euro pro Person

#### **Stornobedingungen:**

Bei Rücktritt aufgrund triftiger Gründe wird Folgendes zurück erstattet:

bis 23. Februar 2020:	100 % des Reisepreises
bis 23. März 2020:	50 % des Reisepreises
danach oder bei Nichterscheinen:	20 % des Reisepreises

Nur noch wenige Doppelzimmer

## **Busreise nach Beverungen-Blankenau (Weserbergland)**

**6. bis 13. September 2020**

Das Weserbergland bietet schöne Flusslandschaften, hübsche Fachwerkorte voller Romantik und vieles mehr. Prachtvolle Burgen und Schlösser, traditionelle Kirchen und Klöster erwarten Sie im Weserbergland.

Tagesausflüge führen zu den Attraktionen dieser Gegend, beispielsweise zum Schloss Corvey, zur Porzellanmanufaktur Fürstenberg, zu Burgen, Klöstern und zum Freilichtmuseum Detmold. Bei einer Schifffahrt auf der Weser nach Höxter können Sie die herrliche Landschaft genießen.

Das Hotel liegt direkt an der Deutschen Märchenstraße, mit wunderschönem Weserblick und in Nähe des Weltkulturerbes Corvey. Ein moderner Wellnessbereich steht Ihnen als Hotelgast zur Verfügung.

### **Leistungen:**

- Busfahrt von Ludwigshafen nach Beverungen-Blankenau und zurück
- Bus für Ausflüge vor Ort, Ausflugsangebote (die Kosten hierfür sind vor Ort zu zahlen)
- sieben Übernachtungen mit Halbpension im „Landhotel Weserblick“
- Zimmer mit Dusche und WC, Fernseher, WLAN, Sauna
- Reisebegleitung
- Vor- und Nachtreffen der Reiseteilnehmer
- Großzügige Stornobedingungen (siehe unten)

### **Reisepreis pro Person:**

Im Doppelzimmer: 700 Euro pro Person

Im Einzelzimmer: 810 Euro pro Person

### **Stornobedingungen:**

Bei Reiserücktritt aufgrund triftiger Gründe wird Folgendes zurück erstattet:

bis 10. Juli 2020: 100 % des Reisepreises

bis 10. August 2020: 50 % des Reisepreises

danach oder bei Nichterscheinen: 20 % des Reisepreises

# Angebote

## Keine Anmeldung erforderlich

# Schreibwerkstatt

Wir treffen uns, um im vollkommen ungezwungenen und angenehmen Rahmen selbstverfasste Texte zu lesen und darüber zu diskutieren. Es ist spannend zu erfahren, was die Teilnehmenden zu Hause erarbeitet haben und uns dann vorstellen werden. Selbstverständlich herrscht kein Schreibzwang; wer will, der kann. Wir besprechen die Texte in rein konstruktiver Absicht und arbeiten die Stärken und Verbesserungsmöglichkeiten gemeinsam heraus. Allgemeinere Gespräche zu damit verbundenen Themen schließen sich an.

Zu jeder Veranstaltung gibt es ein Oberthema, über das gemeinsam entschieden wird. Der Begriff „Werkstatt“ verspricht zu Recht Aktivität und nicht nur passives Aufnehmen. Dazu sind alle am Schreiben Interessierten herzlich eingeladen.

**Leitung:** Ralf Kissel  
**Termin:** **Mittwoch, 9. Oktober und 11. Dezember**  
16.30 bis 18 Uhr  
**Kosten:** jeweils 3 Euro



# Öffentliche Lesung mit Gästen aus der Kurpfalz – die Schreibwerkstatt lädt ein-

Sehr geehrte Freunde von LU kompakt, liebe Literaturfreunde,

unsere Schreibwerkstatt veranstaltet am Mittwoch, den 13.11. um 15 Uhr eine Lesung mit eigenen Texten in unseren Räumen. Die Veranstaltung ist offiziell bis 16.30 Uhr geplant, es wird aber anschließend noch Zeit für netten Plausch bei Kaffee und Kuchen sein.

Als Gäste haben wir die „Badischen Mundartfreunde“ aus Eberbach am Neckar und die Literaturgruppe der „Akademie für Ältere“ der Volkshochschule Heidelberg eingeladen. Es ist der Gegenbesuch einer sehr netten Einladung und gelungenen Veranstaltung aus dem Vorjahr.

Wir würden uns sehr über Ihren Besuch freuen und versprechen einen angenehmen Nachmittag.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Mit freundlichen Grüßen

Ralf Kissel, Leiter Schreibwerkstatt LU kompakt

<b>Termin:</b>	<b>Mittwoch, 13. November</b> 15 Uhr
<b>Kosten:</b>	keine

## **Aktuelles Zeitgeschehen – Gesprächsgruppe**

In der Gesprächsrunde sprechen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über Themen aus Gesellschaft und Politik. Mitdiskutieren kann jeder, der Spaß daran hat. Der Blickwinkel auf die Themen ist die Lebenserfahrungen der Teilnehmenden: wie es früher war, was sich geändert hat und was sich schon für die Zukunft abzeichnet.

**Oktober:**                   **Gesetzliche Regelung der Organspende**  
Ein schwieriges Thema

**November:**               **Ampelsystem für Lebensmittel**  
Ist das hilfreich?

**Dezember:**               **Weihnachten wie immer?**

**Leitung:**                   Renate Motzkus

**Termine:**                 **Mittwoch, 16. Oktober, 20. November und**  
**11. Dezember**

15 bis 16 Uhr

**Kosten:**                   gebührenfrei

## Neues Angebot: Skatgruppe

Sie spielen gerne Skat, aber oft fehlt die Gelegenheit? Dann schauen Sie bei uns vorbei. Wir spielen kein Turnierskat; Kenntnisse sind jedoch erforderlich.



**Leitung:**

Christa Grenz

**Termine:**

donnerstags, 10. und 17. Oktober, 7. und 21. November, 5. Dezember  
14 bis 17 Uhr

**Kosten:**

gebührenfrei

**Eine Anmeldung ist grundsätzlich nicht erforderlich, jedoch bitten wir für den ersten Termin am 10. Oktober um Rückmeldung beim Büro-Dienst von LU kompakt,**

# Rhythmische Gymnastik FIT BIS INS HOHE ALTER

**Mobil bleiben  
Selbstständig sein  
Stürze vermeiden**



Ohne Bewegung lassen im Laufe des Älterwerdens die wichtigsten körperlichen Funktionen nach, die Muskeln werden schwächer, die Gelenke werden unbeweglich, die Standsicherheit lässt nach.

**++MACHEN SIE MIT, BEWEGUNG HÄLT FIT++**

Seniorengymnastik im Sitzen, Übungen für Jedermann.

**Leitung:** Elke Jakob  
**Termin:** **donnerstags**, 14 bis 15 Uhr  
**Kosten:** 1 Euro

## Kreative Handarbeit

Menschen, die sich für Handarbeit interessieren, sind hier herzlich willkommen. Es werden Socken gestrickt, Puppen oder Kuscheltiere hergestellt und vieles mehr. Handarbeit bietet viele Möglichkeiten, der eigenen Kreativität freien Lauf zu lassen.

**Leitung:** Else Krummer und  
Rosemarie Wilding  
**Termin:** **dienstags**, 14 bis 16 Uhr  
**Kosten:** keine, eventuell können  
Materialkosten entstehen



pixabay/Open Clip Art Vectors

## Komm und sing mit - Singgruppe -

In geselliger Runde und unter Eigenregie der Teilnehmenden werden altbekannte Volks- und Wanderlieder sowie aktuelle Stimmungs- und Unterhaltungslieder gesungen.

Ansprechpartnerin ist Gudrun Dengler

**Termin:** **mittwochs**,  
**9. und 23. Oktober, 6. und 20. November,**  
**4. Dezember,**  
jeweils 14 bis 15.30 Uhr  
**Kosten:** keine



pixabay/ColmNOOD

# Parkbesuche

## Kaiserslautern-Kürbisausstellung

**Dienstag, 8. Oktober**

In diesem Jahr entführt die Kürbisausstellung die Besucher ins alte Rom. Aus mehr als 50.000 Kürbissen entstehen wunderbare Bauten aus dem alten Rom und Figuren wie Caesar, Asterix und Obelix. So kann man im herbstlichen Park Geschichte erleben...

**Treffpunkt:** 9.40 Uhr, Brunnen am Berliner Platz

**Rückkehr:** ca. 18 Uhr

**Kosten:** 7 Euro Parkeintritt, für Teilnehmer ohne Karte ab 60 entstehen Fahrtkosten.

## Mannheim Hauptfriedhof

**Dienstag, 12. November**

Der November ist für uns der Trauermonat. Die Friedhofsverwaltung in Mannheim bietet in einem zweieinhalb-stündigen Rundgang über den schon alten Friedhof.

Bestattungskultur im Wandel der Zeit, von Historie bis in unsere Zeit. Es wird auch das alte Krematorium besichtigt, das heute als Urnenmauer umgebaut ist. **Wir bitten um Anmeldung**

**Treffpunkt:** 9.45 Uhr, Brunnen am Berliner Platz

**Kosten:** keine, für Teilnehmer ohne Karte ab 60 entstehen Fahrtkosten.

## Im Dezember findet kein Parkbesuch statt

Alle Interessierten sind eingeladen, an der **Exkursion am 12. Dezember** ins Krippendorf Bornheim teilzunehmen – Anmeldung ist erforderlich.

### ***Patenschaft für einen Storch.***

*Traude Folz bei der Übergabe des Zertifikates. Unser Storch heißt LuKo, nach einem Vorschlag von unserem Aktiven Reinhard Winstel*



# Essen in froher Runde ist viel lustiger als alleine

Gemeinsames Frühstück, jeweils **9 Uhr:**

**11. Oktober, 8. November, 6. Dezember**

Kosten: 3,80 Euro/Person

Gemeinsames Mittagessen, jeweils **11.30 Uhr:**

**18. Oktober, 15. November**

Kosten: 4,50 Euro/Person

Anmeldung in LU kompakt, Tel.: 96 36 42 51

oder bei Carola Nagy, Telefon: 504-27 49



## Öffnungszeiten Cafeteria:

Montag bis Donnerstag, 13.30 bis 17.30 Uhr mit  
Kaffee und Kuchen, jeder ist herzlich willkommen!

# Taschengeldbörse



Die Taschengeldbörse verbindet ältere Menschen oder – auch zeitweise – eingeschränkte Menschen, die Unterstützung bei kleineren Arbeiten benötigen, mit Jugendlichen, die Jobs suchen, um ihr Taschengeld aufzubessern. Es geht um einfache und ungefährliche Arbeiten, die auch ein Familienangehöriger erledigen könnte, wie z.B. Rasen mähen, Straße kehren oder Keller aufräumen, um nur einige zu nennen.

Die Zuwendung Empfehlung beträgt 5 Euro pro Stunde, die tägliche Arbeitszeit sollte 2 Stunden nicht überschreiten.

Sowohl Jugendliche als auch Jobanbieter müssen sich bei der Taschengeldbörse anmelden und registrieren lassen.

So werden Brücken zwischen beiden Seiten gebaut. Wir möchten den Kontakt zwischen Jung und Alt herstellen und das Verständnis zwischen den Generationen fördern.

## **Persönliche Anmeldung für Bieter und Anbieter:**

Büro von LU kompakt:

dienstags 10 bis 12 Uhr und

donnerstags 14 bis 16 Uhr

Telefon: 96 36 42 51

E-Mail: [lukompakt@ludwigshafen.de](mailto:lukompakt@ludwigshafen.de)

Gefördert vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Demografie  
Rheinland-Pfalz



# “BitExpress“

*seniorTrainerin*  
Erfahrungswissen für Initiativen

*Rheinland-Pfalz*

## Heimservice BitExpress Computer und Internet bei Ihnen Daheim



Der routinierte und qualifizierte Projektleiter vermittelt Ihnen ganz individuell zu Hause an Ihrem privaten Computer Kenntnisse rund um Programme und Internet.

Z.B.

- Sie kommen zu Hause nicht mit Ihrer Software klar.
- Sie haben spezielle Anliegen und Fragen zur Bedienung.
- Sie sind in Ihrer Mobilität eingeschränkt und können nicht zu Kursen des „Café Klick“ kommen.
- Sie haben trotz Kursen in Café Klick individuelle Fragen.

Gerne gibt er seine Kenntnisse an Sie weiter, zu jedem Besuch wird er genügend Zeit für Ihre Computerprobleme mitbringen.

BitExpress wird in Kooperation mit der Seniorenförderung der Stadt Ludwigshafen durchgeführt und ist eine Ergänzung zum Angebot Café Klick.

**Leitung:** Reinhard Winstel  
**Termin:** **Nach Absprache**  
Anmeldungen über das Büro von LU kompakt  
**Kosten:** 10 Euro pro Hausbesuch im Stadtgebiet  
Ein Hausbesuch dauert insgesamt ca. 60 Minuten





# Programm Café Klick

## Senioren 50+ in der digitalen Welt

www. www.cafe-klick-lu.de

Die Kursinhalte entnehmen Sie bitte dem ausführlichen Programmheft von Café Klick

Di	1. Oktober	14 bis 17 Uhr	Beratung zum Kursangebot
Mi	2. Oktober	14 bis 17 Uhr	Forum Café Klick
Mo	7. Oktober	9 bis 12 Uhr	Tastatur- und Maustraining
Di	8. Oktober	14 bis 17 Uhr	Smartphone und Table
Mi	9. Oktober	14 bis 17 Uhr	WhatsApp – Chancen und Risiken, Anfänger, Android
Do	10. Oktober	14 bis 17 Uhr	Fotogruppe
Mo	14. Oktober	14 bis 17 Uhr	PC für Einsteiger, Teil 1
Di	15. Oktober	14 bis 17 Uhr	What's app, Chancen und Risiken, Anfänger, IOS
Mi	16. Oktober	9 bis 12 Uhr	PC für Einsteiger, Teil 2
Mi	16. Oktober	14 bis 17 Uhr	Forum
Mo	21. Oktober	9 bis 12 Uhr	PC für Einsteiger, Teil 3
Mi	23. Oktober	14 bis 17 Uhr	PC für Einsteiger, Teil 4
Do	24. Oktober	14 bis 17 Uhr	Kleine Tools – große Wirkung
Mi	30. Oktober	14 bis 17 Uhr	Forum
Mo	4. November	14 bis 17 Uhr	WhatsApp Übungsnachmittag
Do	7. November	14 bis 17 Uhr	Fotogruppe
Mo	11. November	9 bis 12 Uhr	Textvorlagen und Seriendruck, Teil 1

Di	12. November	14 bis 17 Uhr	Smartphone und Tablet
Mi	13. November	14 bis 17 Uhr	Textvorlagen und Seriendruck, Teil 2
Mo	18. November	14 bis 17 Uhr	Textvorlagen und Seriendruck, Teil 3
Di	19. November	14 bis 17 Uhr	WhatsApp – Chancen und Risiken, Fortgeschrittene, Android
Mi	20. November	9 bis 12 Uhr	Textvorlagen und Seriendruck, Teil 3
Mi	20. November	14 bis 17 Uhr	Forum
Mo	25. November	9 bis 12 Uhr	Grundlagen des Internet, Teil 1
Mo	25. November	14 bis 17 Uhr	WhatsApp – Chancen und Risiken, Fortgeschrittene, IOS
Di	26. November	14 bis 17 Uhr	Spiele für Windows Smartphone und Tablets
Mi	27. November	9 bis 12 Uhr	Grundlagen des Internet, Teil 2
Mi	27. November	14 bis 17 Uhr	Datensicherung und Datensicherheit
Mo	2. Dezember	9 bis 12 Uhr	Grundlagen des Internet, Teil 3
Mo	2. Dezember	14 bis 17 Uhr	WhatsApp Übungsnachmittag
Mi	4. Dezember	9 bis 12 Uhr	Windows Werkzeuge
Mi	4. Dezember	14 bis 17 Uhr	Forum
Do	5. Dezember	14 bis 17 Uhr	Fotogruppe
Di	10. Dezember	14 bis 17 Uhr	Smartphone und Tablet

## Oktober 2019

	Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Seite
Di	1. Oktober		Besuchen Sie unsere Veranstaltungen anlässlich des Internationalen Tags der älteren Menschen	
Mi	2. Oktober	10 bis 11.30 Uhr	Chansons et Conversations <b>Exkursion:</b> Keschde Wanderung und Ortsführung Leinsweiler	5 14
Do	3. Oktober	<b>Feiertag</b>	<b>LU kompakt bleibt geschlossen</b>	
Fr	4. Oktober			
Mo	7. Oktober	11 bis 12 Uhr	Energiearbeit	8
Di	8. Oktober	9.30 bis 11 Uhr 11.30 bis 13 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 14 bis 16 Uhr	English Conversation Englisch für Anfänger English Intermediär Kreative Handarbeit <b>Parkbesuch Kaiserslautern</b>	6 6 7 31 32
Mi	9. Oktober	10 bis 11.30 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 16.30 bis 18 Uhr	Chansons et Conversations Singkreis Schreibwerkstatt	5 31 27
Do	10. Oktober	10 bis 11.30 Uhr 10 bis 14 Uhr 14 bis 15 Uhr 14 bis 17 Uhr	Spanisch für Anfänger Koch Club Rhythmische Gymnastik Skatgruppe <b>Exkursion Wandertour</b>	7 13 30 30 16
Fr	11. Oktober	9 Uhr	Frühstück	33
Mo	14. Oktober	11 bis 12 Uhr 14 bis 15 Uhr	Energiearbeit Gedächtnistraining	8 11
Di	15. Oktober	9.30 bis 11 Uhr 11.30 bis 13 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 14 bis 16 Uhr	English Conversation Englisch für Anfänger English Intermediär Kreative Handarbeit	6 6 7 31
Mi	16. Oktober	10 bis 11.30 Uhr 10 bis 11.30 Uhr 15 bis 16 Uhr	Chansons et Conversations Theater Treff Aktuelles Zeitgeschehen	5 10 29
Do	17. Oktober	10 bis 11.30 Uhr 11 bis 12 Uhr 14 bis 15 Uhr 14 bis 17 Uhr	Spanisch für Anfänger TanzFit Rhythmische Gymnastik Skatgruppe	7 9 30
Fr	18. Oktober	11.30 Uhr	Mittagessen	33
Mo	21. Oktober	11 bis 12 Uhr	Energiearbeit	8
Di	22. Oktober	9.30 bis 11 Uhr 11.30 bis 13 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 14 bis 16 Uhr	English Conversation Englisch für Anfänger English Intermediär Kreative Handarbeit	6 6 7 31
Mi	23. Oktober	10 bis 11.30 Uhr 14 bis 15.30 Uhr	Theater Treff Singkreis	10 31
Do	24. Oktober	10 bis 11.30 Uhr 11 Uhr  11 bis 12 Uhr 14 bis 15 Uhr	Spanisch für Anfänger <b>Stadtmuseum Führung „... mit glühenden Kugeln“</b> TanzFit Rhythmische Gymnastik	7 17  9 30
Fr	25. Oktober			

Mo	28. Oktober	11 bis 12 Uhr	Energiearbeit	8
Di	29. Oktober	9.30 bis 11 Uhr 11.30 bis 13 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 14 bis 16 Uhr	English Conversation Englisch für Anfänger English Intermediär Kreative Handarbeit <b>Exkursion Rockenhausen, Kahnweiler Haus</b>	6 6 7 31 18
Mi	30. Oktober	10 bis 11.30 Uhr 10 bis 11.30 Uhr 14 bis 17 Uhr	Chansons et Conversations Theater Treff Aquarellieren	5 10 11
Do	31. Oktober	10 bis 11.30 Uhr 11 bis 12 Uhr 14 bis 15 Uhr	Spanisch für Anfänger TanzFit Rhythmische Gymnastik	7 9 30

## November 2019

	Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Seite
Fr	1. November	<b>Feiertag</b>	<b>LU kompakt bleibt geschlossen</b>	
Mo	4. November	11 bis 12 Uhr 14 bis 15 Uhr 15 Uhr	Energiearbeit Gedächtnistraining eventuell: Vortrag Verbraucherzentrale	8 11
Di	5. November	9.30 bis 11 Uhr 11.30 bis 13 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 14 bis 16 Uhr	English Conversation Englisch für Anfänger English Intermediär Kreative Handarbeit	6 6 7 31
Mi	6. November	10 bis 11.30 Uhr 10 bis 11.30 Uhr 14 bis 15.30 Uhr	Chansons et Conversations Theater Treff Singkreis	5 10 31
Do	7. November	10 bis 11.30 Uhr 10 bis 14 Uhr 14 bis 15 Uhr 14 bis 17 Uhr	Spanisch für Anfänger Koch Club Rhythmische Gymnastik Skatgruppe	7 13 30 30
Fr	8. November	9 Uhr	Frühstück	33
Mo	11. November	11 bis 12 Uhr	Energiearbeit	8
Di	12. November	9.30 bis 11 Uhr 11.30 bis 13 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 14 bis 16 Uhr	English Conversation Englisch für Anfänger English Intermediär Kreative Handarbeit <b>Parkbesuch Hauptfriedhof Mannheim</b>	6 6 7 31 32
Mi	13. November	10 bis 11.30 Uhr 10 bis 11.30 Uhr 15 Uhr	Chansons et Conversation Theater Treff <b>öffentliche Lesung der Schreibwerkstatt</b>	5 10 28
Do	14. November	10 bis 11.30 Uhr 11 bis 12 Uhr 14 bis 15 Uhr	Spanisch für Anfänger TanzFit Rhythmische Gymnastik <b>Exkursion: Neu-Isenburg</b>	7 9 30 19
Fr	15. November	11.30 Uhr	<b>Exkursion: Wandertour</b> Mittagessen	20 33
Mo	18. November	11 bis 12 Uhr	Energiearbeit	8
Di	19. November	9.30 bis 11 Uhr 11.30 bis 13 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 14 bis 16 Uhr	English Conversation Englisch für Anfänger English Intermediär Kreative Handarbeit	6 6 7 31
Mi	20. November	10 bis 11.30 Uhr 10 bis 11.30 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 15 bis 16 Uhr	Chansons et Conversations Theater Treff Singkreis Aktuelles Zeitgeschehen	5 10 31 29
Do	21. November	10 bis 11.30 Uhr 11 bis 12 Uhr 14 bis 15 Uhr 14 bis 17 Uhr	Spanisch für Anfänger TanzFit Rhythmische Gymnastik Skatgruppe	7 9 30 30
Fr	22. November			
Mo	25. November	11 bis 12 Uhr	Energiearbeit <b>Exkursion: Baden-Baden Funkhaus SWR</b>	8 21
Di	26. November	9.30 bis 11 Uhr 11.30 bis 13 Uhr 14 bis 15.30 Uhr	English Conversation Englisch für Anfänger English Intermediär	6 6 7

		14 bis 16 Uhr	Kreative Handarbeit	31
Mi	27. November	10 bis 11.30 Uhr 10 bis 11.30 Uhr 15 bis 17 Uhr	Chansons et Conversations Theater Treff Adventskränze basteln	5 10 12
Do	28. November	10 bis 11.30 Uhr 11 bis 12 Uhr 14 bis 15 Uhr	Spanisch für Anfänger TanzFit Rhythmische Gymnastik	7 9 30
Fr	29. November		<b>Advents-Reise: Bamberg</b>	

## Dezember 2019

	Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Seite
Mo	2. Dezember	14 bis 17 Uhr	Kurs Glasperlenketten	9
Di	3. Dezember	10 Uhr 14 bis 16 Uhr	<b>Exkursion: Stadtbibliothek</b> Kreative Handarbeit	22 31
Mi	4. Dezember	10 bis 11.30 Uhr 14 bis 15.30 Uhr	Theater Treff Singkreis	10 31
Do	5. Dezember	10 bis 14 Uhr 14 bis 15 Uhr 14 bis 17 Uhr	Koch Club Rhythmische Gymnastik Skatgruppe	13 30 30
Fr	6. Dezember	9 Uhr	Frühstück	33
Mo	9. Dezember	14 bis 15 Uhr 14 bis 17 Uhr	Gedächtnistraining Glasperlenketten	11 9
Di	10. Dezember			
Mi	11. Dezember	10 bis 11.30 Uhr 14 bis 17 Uhr 15 bis 16 Uhr 16.30 bis 18 Uhr	Theater Treff Aquarellieren Aktuelles Zeitgeschehen Schreibwerkstatt	10 11 29 27
Do	12. Dezember	11 bis 12 Uhr 14 bis 15 Uhr	TanzFit Rhythmische Gymnastik <b>Exkursion: Krippendorf Bornheim</b>	9 30 23
Fr	13. Dezember			
Mo	16. Dezember			
Di	17. Dezember			
Mi	18. Dezember	<b>14 Uhr</b>	<b>Weihnachtsfeier</b>	4

## Mitmachen-Mitgestalten-Mitentscheiden

Sie stehen nicht mehr im Berufsleben, würden sich aber gerne ehrenamtlich engagieren? Haben Sie Ideen für Projekte, Kurse oder wollen sich über ein mögliches ehrenamtliches Engagement informieren?

Dann sind Sie in LU kompakt oder im Café Klick genau richtig. Hier gibt es viele interessante Möglichkeiten, sich freiwillig zu engagieren. Ihr Interesse und Ihr Einsatz sind uns willkommen – dabei bestimmen Sie frei über Ihr zeitliches Engagement.

Wir freuen uns über einen Anruf von Ihnen, gerne führen wir ein persönliches Gespräch.

Seniorenförderung der Stadt Ludwigshafen, Birgit Kurz, Stadthaus Nord, Europaplatz 1, 2. OG, Zimmer 226

Telefon **0621 504-26 99**

E-Mail: [birgit.kurz@ludwigshafen.de](mailto:birgit.kurz@ludwigshafen.de)