

Inhaltsverzeichnis	Seite
10 Jahre LU kompakt	4
Kurse (mit Anmeldung)	5
Exkursionen	13
Reisen	22
Offene Angebote (ohne Anmeldung)	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 **18. Juli bis einschließlich 8. August** in der **Sommerpause**.

Während der Sommerpause sind Anmeldungen möglich bei der Seniorenförderung, Stadthaus Nord, Europaplatz 1, 1. Obergeschoss, Zimmer 226 und 225, montags, dienstags und donnerstags von 9 bis 12 Uhr.

10 Jahre LU kompakt

Festakt und Gartenfest am Mittwoch, 17. Juli

LU kompakt - das Kompetenzzentrum der Seniorenförderung ist aus Ludwigshafen nicht mehr wegzudenken.

Es erfreut sich großer Beliebtheit. Unter dem Motto „Von Senioren für Senioren“ trifft man sich seit zehn Jahren in der Benckiserstraße 66 um an Kursen, Veranstaltungen, Reisen und Tagesausflügen teilzunehmen und Gleichgesinnte zu treffen.

Ab **10.30 Uhr** laden wir Sie zu **einem Sektempfang** ein, ab **11 Uhr** findet der Festakt statt.

Programm:

- Begrüßung Beate Steeg, Sozialdezernentin
- Grußwort Gabi Frank-Mantowski, Leiterin der Landesleitstelle "Gut leben im Alter", Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland Pfalz
- Grußwort Wolfgang van Vliet, Vorstand GAG
- Grußwort Birgitta Scheib, Vorsitzende des Seniorenrates der Stadt Ludwigshafen e.V.
- Grußwort Christoph Heller, Ortsvorsteher Südliche Innenstadt
- Blick auf die letzten 10 Jahre von LU kompakt

Die musikalische Umrahmung erfolgt durch das Duo Lu.

Direkt im Anschluss, **ca. 13 Uhr**, findet das **Gartenfest** mit Beiträgen aus LU kompakt statt. Ab 15 Uhr spielt die Senioren Rockband Spätsünder. Ende der Veranstaltung 16 Uhr.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Der Eintritt ist frei.

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 3. Juli**, 10 bis 11.30 Uhr

(nicht während der Sommerpause und am 11. September)

Kurstage: acht

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 2. Juli, 9.30 bis 11 Uhr (nicht am 16. Juli und während der Sommerpause)
Kurstage:	acht
Teilnehmer:	maximal 12 Personen
Kosten:	20 Euro

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

+++ Neu +++ Neu +++ Englisch für Anfänger

Lehrwerk: Sterling Silver 1 - Cornelsen & Oxford Verlag

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 2. Juli, 11.30 bis 13 Uhr (nicht am 16. Juli und während der Sommerpause)
Kurstage:	acht
Teilnehmer:	maximal 12 Personen
Kosten:	20 Euro

Englisch Kurs - Intermediäre Stufe

Anschlusskurs 13

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 2. Juli, 14 bis 15.30 Uhr**
(nicht am 16. Juli und während der Sommerpause)
Kurstage: acht
Teilnehmer: maximal 12 Personen
Kosten: 20 Euro

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

Improvisationstheater – Theater für Alle

Für diejenigen, die Freude am Darstellen und Spielen haben, bietet der Improvisations-Theater-Kurs eine gute Erprobungsmöglichkeit. Das Alter spielt keine Rolle, bringen Sie Offenheit und Spaß am experimentieren mit. Jede Kurseinheit beginnt mit einem Aufwärmprogramm und Übungen, danach werden Geschichten erzählt, ohne Drehbuch und aus dem Moment entstehend. Es geht darum, genau hinzuschauen und zu reagieren, um Mut, den Augenblick auszudrücken, Geschichten zu erzählen und zu schauspielern.

Leitung: Improvisationscoach Denis Matusczyk
Termine: **mittwochs**, 3. und 10. Juli, 4., 11., 18. und 25. September, jeweils 16 bis 17.30 Uhr
Kurstage: sechs
Teilnehmer: maximal 12 Personen
Kosten: 18 Euro



Spanisch für Anfänger

Im 3. Quartal findet kein Spanisch-Kurs statt.

Ein neuer Kurs startet wieder im 4. Quartal ab Donnerstag, 10. Oktober.

Energiearbeit

In dieser energetischen Meditation erfahren und finden sie den Weg des Loslassens und Entspannens. Sie lernen wieder ganzheitlich bei sich selbst zu sein, sich zu zentrieren und neue Energie zu tanken. Das löst Unruhe, Ängste und Unsicherheit auf, führt zu Ausgeglichenheit und verbessert das Konzentrationsvermögen. Dadurch können sie die Herausforderungen des Alltags gelassener und selbstsicherer bewältigen.

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.

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



Workshop: Glasperlenketten, 2 tägig

Rocailles - selbst gefertigte Schmuckstücke aus Glasperlen

Ihre Möglichkeiten individuellen Schmuck zu fertigen ist vielfältig: eine Kette, ein Armband oder eine Brosche, ganz nach Ihrer Wahl. Es wird Ihr persönliches Schmuckstück aus kleinen Glasperlen, sogenannten Rocailles.

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 19. und 26. August**
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, 11. Juli, 15., 22. und 29. August,**
12., 19. und 26. September,
11 bis 12 Uhr
Kurstage: sieben
Kosten: 21 Euro für sieben Kurstage

+++ Wieder im Programm +++

Aquarellieren und Zeichnen

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, 21. August**
14 bis 17 Uhr
Kosten: 10 Euro

Kochclub

Kulinarisch durch die Jahreszeiten

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

September Maronen, Kürbis und Quitte

Maronensuppe mit Sahne und Gänsebrust, Carpaccio von der Quitte mit Ziegenkäse, würziges Hähnchen-Kürbis-Curry, Quitten-Cranberry-Crumble mit Gewürzsahne

Leitung: Reiner Wölfling

Termin: **Donnerstag, 5. September**, 10 bis ca. 14 Uhr

Kosten: 8 Euro

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.

Gedächtnistraining

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

Leitung: Birgit Kurz

Termine: **montags**, 1. Juli, 19. August und 9. September, jeweils 14 bis 15 Uhr

Kosten: 1 Euro pro Termin für Wasser und Kopien



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: +++

Bezahlung innerhalb von 14 Tagen nach Anmeldung.

Erst dann ist die Anmeldung verbindlich.

Die Anmeldung erlischt, wenn innerhalb von 14 Tagen nicht bezahlt wird.

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.

Während der **Sommerpause**
vom **18. Juli bis einschließlich 8. August**
sind Anmeldungen möglich bei der
Seniorenförderung im Stadthaus Nord,
Europaplatz 1, 1. Obergeschoss,
Zimmer 226 und 225,
montags, dienstags und donnerstags von
9 bis 12 Uhr.

Die Saarschleife Mettlach aus einer anderen Perspektive erleben

Von Mettlach sind es nur wenige Kilometer zum wohl bekanntesten Postkartenmotiv und Aussichtspunkt des Saarlandes - der Saarschleife. Die Saar hat hier über Jahrtausende hinweg ihren Weg in den Stein gegraben und somit ein Naturerlebnis erschaffen, das seinesgleichen sucht. Die Saarschleife beginnt kurz hinter dem Merziger Stadtteil Besseringen und endet in Mettlach. Die Luftlinie zwischen Besseringen und Mettlach beträgt nur etwa zwei Kilometer. Der Fluss macht jedoch einen romantischen Umweg, der nahezu zehn Kilometer beträgt.

Oberhalb des Naturwunders Saarschleife, im Kurort Orscholz, vermittelt der barrierearme Baumwipfelpfad einzigartige Ausblicke und Erlebnisse. Mit einer Gesamtlänge von 1.250 Metern und einer Höhe von drei bis 23 Metern schlängelt sich der Baumwipfelpfad durch Buchen, Eichen und Douglasien in Richtung Saarschleife - vorbei an zahlreichen Lern- und Erlebnisstationen. Der Pfad mündet in einen 42 Meter hohen Aussichtsturm. Dort gibt es ein unvergessliches Erlebnis: der einzigartige Panoramablick auf die Saarschleife und die umliegende Landschaft.

Nach der Mittagspause geht es weiter nach Mettlach zu einem gemütlichen Abschluss eines ereignisreichen Tages.

Leitung:	Traude Folz und Ursula Groß
Termin:	Donnerstag, 11. Juli
Treffpunkt:	8 Uhr , Busbahnhof (ZOB) Ludwigshafen (Abfahrt: 8.15 Uhr)
Rückkehr:	ca. 18 Uhr
Kosten:	30 Euro für Busfahrt, Eintritt Baumwipfelpfad
Anmeldung:	erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

Kaisertour Bad Ems

Es geht in das Kaiserbad Bad Ems, den weltbekannten Kurort im romantischen Lahntal. Bad Ems ermöglicht es – so ganz nebenbei – in die Historie einzutauchen. Zahlreiche Bauten zeugen von der weltweit bedeutenden Bäderarchitektur, von römischer Geschichte und deutscher Romantik und nimmt die Besucher mit auf eine Zeitreise in eine längst vergangene Welt: das Kursaalgebäude mit Marmorsaal und Kurtheater, die älteste Spielbank Deutschlands, die russisch-orthodoxe Kirche oder das barocke Badeschloss.

Die Kaisertour startet in Bad Ems mit einer gemütlichen Lahn-Schiffahrt. Anschließend gibt es ein Mittagessen im Badhaus, danach kann man während einer Stadtführung die wichtigsten Sehenswürdigkeiten des Kaiserbads kennenlernen. Zum Abschluss des Tages gibt es die Möglichkeit, einen Bummel über die Römerstraße, die historische Flaniermeile im Kurviertel, zu unternehmen.

Leitung:	Ursula Groß und Reinhard Winstel
Termin:	Mittwoch, 7. August
Treffpunkt:	7.45 Uhr am Busbahnhof (ZOB) Ludwigshafen (Abfahrt um 8 Uhr)
Rückkehr:	ca. 19 Uhr
Kosten:	60 Euro für Busfahrt, Schiffahrt, Mittagessen und Stadtführung
Anmeldung:	Erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

Erbach: Odenwälder Gastlichkeit erleben und genießen

Die Odenwälder Kreisstadt Erbach, erstmals im 11. Jahrhundert schriftlich erwähnt, hat sich ihren ursprünglichen Charme bewahrt. Entlang der Mümling und im Altstadtbereich laden viele schöne Plätze zum Verweilen ein. Imposante Fachwerkhäuser und die zum Schloss gehörenden repräsentativen Gebäude erzählen von der wechselvollen Geschichte einer Stadt, von der aus über viele Jahrhunderte hinweg eine ganze Region regiert wurde.

Bei dem Spaziergang "Rund um den Marktplatz" kann man unter ortskundiger Führung die alte Residenzstadt in all ihren Facetten kennen lernen: besucht wird eine Töpferei in der Altstadt, man kann Elfenbeinschnitzer bei ihrer filigranen Arbeit zusehen, schlendert weiter zum Schloss und den historischen Bauten des „Stätel“ und entdeckt die spätbarocke Orangerie mit dem reizvollen Schlossgarten, der 1989 in Anlehnung an den ursprünglichen Barockgarten von 1722 neu angelegt wurde. Doch auch das Kulinarische kommt nicht zu kurz: nach ersten Kostproben aus einer Odenwälder Metzgerei folgt das gemeinsame Mittagessen in einem Gasthaus der Altstadt. Und nach Ende der Führung bleibt genug Zeit, um den Tag in einen der zahlreichen Kaffees, Eiscafés oder Biergärten rund um den Marktplatz ausklingen zu lassen.

Leitung:	Ursula Groß und Wolfgang Hüll
Termin:	Donnerstag, 15. August
Treffpunkt:	9.15 Uhr , Brunnen am Berliner Platz
Rückfahrt:	ab 15.52 Uhr (danach jeweils im Stundentakt)
Kosten:	30,50 Euro für Führung, Kostprobe und Mittagessen Zusätzlich entstehen für Teilnehmer ohne Karte ab 60 Fahrkosten
Anmeldung:	erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

Bad Dürkheim – Fass und Spielbank

Bei der Führung zum Riesenfass erfahren Sie die Geschichte und Anekdoten rund um das größte Fass der Welt. Wer kam wann auf die verrückte Idee für den Bau des Fasses, wo kam das viele Holz her? Was ist das letzte Geheimnis des Fasses, das der Erbauer mit ins Grab genommen hat? All diese Fragen werden beantwortet, und am Ende gehören wir zu den Eingeweihten des Dürheimer Riesenfasses.

Nach der Mittagspause, es besteht die Möglichkeit im Fass Mittag zu essen, geht es weiter zur Spielbank Bad Dürkheim, das seit 1949 im Kurhaus beheimatet ist. Ob Roulette, Black Jack und Poker, bei der Führung mit Roulette werden die Spiele erklärt und demonstriert. Glück oder auch nicht?

Im Casino herrscht eine gepflegte Atmosphäre und es wird um eine angemessene Kleidung gebeten, ebenso besteht eine Ausweispflicht.

Leitung: Traude Folz und Wolfgang Hüll

Termin: **Donnerstag, 29. August**

Treffpunkt: **9 Uhr**, Brunnen am Berliner Platz

Rückkehr: **ca. 17 Uhr**

Kosten: **7,50 Euro**

Für Teilnehmer ohne Karte ab 60 entstehen Fahrtkosten.

Anmeldung: erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt unter Angabe des Geburtsdatums. Bitte zur Exkursion in die Spielbank einen gültigen Ausweis mitnehmen.

Wanderung von Mußbach in das Silbertal (ca. 13 Kilometer, keine Steigungen, Laufzeit ca. 4 Stunden)

Die Wanderung führt am Mußbach entlang, vorbei an Wiesen und einem See. Mahlsteine und Schilder weisen auf alte Mühlen hin, der ein oder andere Sonnenstrahl schafft es auch bis auf diesen Weg. Im Forsthaus Silbertal wird eingekehrt.

Verlauf:

Mußbach - Gimmeldingen – Talmühle – Looganlage – Benjetal – Silbertal - Forsthaus Silbertal und zurück.

- Leitung:** Monika Gross und Jürgen Soltau
- Termin:** **Donnerstag, 12. September**
- Treffpunkt:** **9.10 Uhr**, Brunnen am Berliner Platz
(Abfahrt: 9.28 Uhr S-Bahnhof Ludwigshafen Mitte)
- Rückfahrt:** **ab 16.20 Uhr** im halbstunden Takt möglich (Bahnhof Mußbach)
- 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

Maggi, Nivea und Co – Verpackungen einst und jetzt

Mitten im Herzen der Heidelberger Altstadt gelegen, befindet sich in den Räumen einer ehemaligen Notkirche das - erste und einzige - Deutsche Verpackungsmuseum.

Liebevoll renoviert und mit modernster Infrastruktur versehen, ist das Gebäude ein wahres Kleinod, das schon aus architektonischer Sicht einen Besuch lohnt. In seinen Räumlichkeiten zeigt das Museum die Warenverpackung als Spiegel der kulturellen Entwicklung unserer Gesellschaft. Die Geschichte der industriellen Warenverpackung ist zugleich eine Geschichte unseres Alltags im 19. und 20. Jahrhundert. Etliche Verpackungsgestaltungen gehen auf bedeutende Künstler ihrer Zeit zurück, sind wirkliche „Kunstwerke“ und nicht nur Sammlerobjekte, sondern längst anerkannter Bestandteil der Kunst- und Designgeschichte. Das Deutsche Verpackungsmuseum zeigt daher auch jene „Meilensteine“, die durch ungewöhnliche oder erfinderische Verpackungslösungen die Spielarten menschlicher Phantasie und Kreativität eindrucksvoll illustrieren und lässt mit Marken, von denen heute noch der Volksmund spricht, die Vergangenheit Revue passieren.

Es gibt also das eine oder andere Aha-Erlebnis, wenn man den Verpackungen von einst gegenüber steht.

Leitung: Ursula Groß und Uri Fred Schneider

Termin: **Donnerstag, 19. September**

Treffpunkt: **11 Uhr**, Brunnen am Berliner Platz

Rückfahrt: **ca. 17 Uhr**

Kosten: **8 Euro für die Führung**

Für Teilnehmer ohne Karte ab 60 entstehen Fahrtkosten

Anmeldung: erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

Eine Kooperationsausstellung von Stadtarchiv und Stadtmuseum Ludwigshafen

"... mit glühenden Kugeln - die Revolution 1848/49 in Ludwigshafen"

Das Gefecht. Drei Tage, vom 15. bis 18. Juni 1849, brannte die junge Siedlung Ludwigshafen im Zusammenhang mit den Pfälzischen Aufständen und der Badischen Revolution. Sie zählte zu der Zeit 800 Einwohnerinnen und Einwohner, gehörte jedoch noch zu Friesenheim und Mundenheim. Zwei Kolonnen der Preußen rückten über Oggersheim und Friesenheim vor. Gegen 11 Uhr erreichten sie am 15. Juni den Rohrlacher Hof und näherten sich der ersten Barrikade am Ankerhof. Dort hatten Freischärler ein Bollwerk aus Fuhrwerken, Möbelstücken und Baumwollballen aufgebaut, um das Deutsche Haus und den Bahnhof zu schützen. Gegen 13.30 Uhr war Ludwigshafen in der Hand der Preußen. Die junge Handelsniederlassung Ludwigshafen war schwer getroffen, da sämtliche Gebäude restlos geplündert wurden. Der Bayerische Staat hat gewaltige Entschädigungszahlungen übernommen. So begann der Aufbau und damit eine beispiellose Entwicklung der jungen Stadt am Rhein.

Leitung:	Katrin Kirchner
Führung:	Dr. Regina Heilmann (Stadtmuseum Ludwigshafen)
Termin:	Donnerstag, 26. September, 11 Uhr
Treffpunkt:	10.45 Uhr , Stadtmuseum Ludwigshafen (Freitreppe am Restaurant „Living“ vorbei)
Kosten:	kostenfrei
Anmeldung:	erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

Streifzug mit dem Nachtwächter durch Mannheim

Die besondere Atmosphäre der nächtlichen Führung kann man - umrahmt von spannenden Erzählungen von Carl Theodor und der „guten alten Zeit“ der Kurpfalz, vielen Anekdoten über die Tätigkeiten der Nachtwächter und anderer „unehrlicher“ Kollegen - genießen. Vorbei an historischen Plätzen und beleuchteten Sehenswürdigkeiten wird deutlich, wie die Industrialisierung des 19. Jahrhunderts die ehemalige Residenzstadt veränderte. Dabei erstrahlen die historischen Fassaden des Barockschlosses, der Jesuitenkirche, der Alten Sternwarte und weitere Monumente und Denkmäler in der Innenstadt in ganz besonderem Glanz.

- Leitung:** Ursula Groß und Traude Folz
Termin: **Freitag, 27. September**
Treffpunkt: **19 Uhr**, Brunnen am Berliner Platz
Rückkehr: **ca. 21.30 Uhr**
Kosten: **10 Euro für die Führung**
Für Teilnehmer ohne Karte ab 60 entstehen Fahrtkosten
- Anmeldung:** erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

Adventszauber in Bamberg

29. November bis 1. Dezember 2019

Bereits im Jahr 1993 wurde die Bamberger Altstadt von der UNESCO als Weltkulturerbe ausgezeichnet. Die weihnachtlich geschmückte Stadt, die auf sieben Hügel erbaut wurde, wird auch das fränkische Rom genannt. Den Kaiserdom auf dem Domberg, Michaelisberg mit Kloster St. Michael mit seiner wunderbaren Klosterkirche, das alte Rathaus und vieles weitere gibt es zu besichtigen. Bei einer Stadtführung sehen und hören wir mehr von dieser wunderschönen Stadt.

Einer der größten Weihnachtsmärkte ist am Maximiliansplatz. Tauchen wir ein in die vorweihnachtliche Zeit, mit vielen Eindrücken aus dieser wunderschönen Stadt. Unser Hotel, die „Wilde Rose“, liegt in unmittelbarer Nähe zur Fußgängerzone und strahlt eine fränkisch-bayerische Gastlichkeit aus.

Leistungen:

- Busfahrt nach Bamberg und zurück
- zwei Übernachtungen inklusive reichhaltigem Frühstücksbuffet
- einmal fränkisches 2-Gang-Menü inklusive Willkommenstrunk
- einmal 3-Gang-Adventsmenü
- Stadtführung „Faszination Weltkulturerbe“
- Bamberg-Card
- Reisebegleitung.

Preis pro Person:

im Einzelzimmer: 365 Euro

im Doppelzimmer: 330 Euro

Stornobedingungen:

Bei Reiserücktritt aufgrund triftiger Gründe wird Folgendes zurück erstattet:

bis 27. September 2019: 100 % des Reisepreises

bis 27. Oktober 2019: 50 % des Reisepreises

danach oder bei Nichterscheinen: 20 % des Reisepreises

Busreise nach Hattstedtermarsch an der Norsee Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Watten- meer, 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 liegen beide in unmittelbarer Nähe. In 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...

Leistungen:

- Busfahrt von Ludwigshafen nach Hattstedtermarsch und zurück
- Bus für Ausflüge vor Ort
- Ausflugsangebote
- sieben Übernachtungen mit Halbpension im Hotel „Arlau-Schleuse“
+++ nur noch wenige Doppelzimmer frei +++
- 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 Reiserücktritt 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

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
- Kostenfreie Nutzung des Wellness-Bereichs
- 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

Offene 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, 10. Juli, 14. August und 11. September**
16.30 bis 18 Uhr
Kosten: jeweils 3 Euro

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.

Im Juli und August findet keine Gesprächsgruppe statt.

September: Zufriedenheit im Ruhestand

Was ist wichtig?

Leitung: Renate Motzkus
Termine: **Mittwoch, 18. September**
15 bis 16 Uhr
Kosten: gebührenfrei

Quelle: pixabay, geralt



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

Sommerpause vom 4. Juli bis einschließlich 8. August

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 Clipart 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**,
3. Juli, 14. und 28. August, 4. und 18. September,
jeweils 14 bis 15.30 Uhr
- Kosten:** keine



pixabay/ColmN00D

Parkbesuche

Herzogenriedpark

Dienstag, 9. Juli

Die Geschichte des Herzogenriedparks reicht zurück bis ins Jahr 1369. Von der Festwiese über Gartenanlagen wurde der Herzogenriedpark 1975 mit dem Luisenpark für die Bundesgartenschau umgestaltet. Der Höhepunkt im Park gilt bis heute das Rosarium mit mehr als 10.000 Rosen aus 130 Sorten.

Treffpunkt: **13 Uhr**, Brunnen am Berliner Platz

Kosten: 3,50 Euro Parkeintritt, für Teilnehmer ohne Karte ab 60 entstehen Fahrtkosten.

Wissembourg

Dienstag, 13. August

Wissembourg/Weißenburg eine Stadt mit viel Geschichte, mal deutsch, mal französisch, aber immer elsässisch. Heute besuchen wir Wissembourg einmal im Sommer. Bis zur Rückfahrt bleibt genug Zeit für eigene Entdeckungen und zum Stärken und Genießen.

Treffpunkt: **9.30 Uhr**, Brunnen am Berliner Platz

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

Schlosspark Weinheim

Dienstag, 10. September

Der Schlosspark von Weinheim ist eine gepflegte, großzügige Parklandschaft mit wertvollem Baumbestand und einer wunderschönen Teichanlage. Beeindruckend sind die riesengroße Rhododendron- und Eibenbüsche sowie die größte Libanon-Zeder Deutschland. Dank dem milden Klima an der Bergstraße gedeihen hier allerlei Pflanzen, die ursprünglich am Mittelmeer beheimatet sind.

Treffpunkt: **13 Uhr**, Brunnen am Berliner Platz

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

Essen in froher Runde ist viel lustiger als alleine

Gemeinsames Frühstück, jeweils **9 Uhr:**

6. September

Kosten: 3,80 Euro/Person

Gemeinsames Mittagessen, jeweils **11.30 Uhr:**

12. Juli, 16. August und 13. und 20. September

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

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

Benckiserstr. 66, 67059 Ludwigshafen, Montag bis Donnerstag 10 bis 12 und 14 bis 16 Uhr,

Telefon Büro: 0621 96 36 42 51, Email: lukompakt@ludwigshafen.de, www.lukompakt.de Seite 30

“BitExpress“

*senior***Trainerin**
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

Mo	1. April	14 bis 17 Uhr	Beratung zum Kursangebot
Mi	3. April	14 bis 17 Uhr	Forum Café Klick
Do	4. April	14 bis 17 Uhr	Fotogruppe
Di	9. April	14 bis 17 Uhr	Tastatur- und Maustraining
Mi	10. April	14 bis 17 Uhr	Datensicherung und Datensicherheit
Mo	15. April	14 bis 17 Uhr	PC für Einsteiger (Tag 1)
Mi	17. April	9 bis 12 Uhr	PC für Einsteiger (Tag 2)
Mi	17. April	14 bis 17 Uhr	Forum Café Klick
Di	23. April	14 bis 17 Uhr	PC für Einsteiger (Tag 3)
Mi	24. April	9 bis 12 Uhr	PC für Einsteiger (Tag 4)
Mi	24. April	14 bis 17 Uhr	Windows Werkzeuge
Mo	29. April	14 bis 17 Uhr	Texte und Briefe schreiben (Tag 1)
Do	2. Mai	9 bis 12 Uhr	Texte und Briefe schreiben (Tag 2)
Do	2. Mai	14 bis 17 Uhr	Fotogruppe
Mo	5. Mai	14 bis 17 Uhr	Texte und Briefe schreiben (Tag 3)
Mi	8. Mai	9 bis 12 Uhr	Texte und Briefe schreiben (Tag 4)
Do	9. Mai	15.30 Uhr	Vortrag der Verbraucherzentrale

Mo	13. Mai	14 bis 17 Uhr	Smartphone & Tablet 1 - Anfänger -
Di	14. Mai	14 bis 17 Uhr	Vortrag: Fernsehen und Rundfunk aus dem Internet
Mo	20. Mai	14 bis 17 Uhr	Smartphone & Tablet 2 - erfahrene Anfänger -
Mi	22. Mai	14 bis 17 Uhr	Forum Café Klick
Mo	27. Mai	14 bis 17 Uhr	Vortrag: Gesundheitsportale
Di	28. Mai	14 bis 17 Uhr	Vortrag: WhatsApp – Chancen und Risiken (für Android-Nutzer)
Mo	3. Juni	14 bis 17 Uhr	Grundlagen des Internet (Tag 1)
Di	4. Juni	14 bis 17 Uhr	Vortrag: WhatsApp – Chancen und Risiken (für I-Phone-Nutzer)
Mi	5. Juni	9 bis 12 Uhr	Grundlagen des Internet (Tag 2)
Mi	5. Juni	14 bis 17 Uhr	Forum Café Klick
Do	6. Juni	14 bis 17 Uhr	Whats App - Übungsnachmittag
Do	6. Juni	14 bis 17 Uhr	Fotogruppe
Do	13. Juni	14 bis 17 Uhr	Smartphone & Tablet 1 - Anfänger -
Mo	17. Juni	14 bis 17 Uhr	Whats App - Übungsnachmittag
Di	18. Juni	14 bis 17 Uhr	Grundlagen des Internet (Tag 3)
Mi	19. Juni	14 bis 17 Uhr	Forum Café Klick
Mo	24. Juni	14 bis 17 Uhr	Grundlagen des Internet (Tag 4)
Mi	26. Juni	14 bis 17 Uhr	Smartphone & Tablet 2 - erfahrene Anfänger -

Juli 2019

	Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Seite
Mo	1. Juli	14 bis 15 Uhr	Gedächtnistraining	
Di	2. Juli	9.30 bis 11 Uhr 11.30 bis 13 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 14 bis 16 Uhr	English Conversation Englisch für Anfänger Englisch Intermediär Kreative Handarbeit	
Mi	3. Juli	10 bis 11.30 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 16 bis 17.30 Uhr	Chansons et Conversations Singkreis Improvisationstheater	
Do	4. Juli	10 bis 11.30 Uhr	Spanisch für Anfänger	
Mo	8. Juli			
Di	9. Juli	9.30 bis 11 Uhr 11.30 bis 13 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 14 bis 16 Uhr	English Conversation Englisch für Anfänger Englisch Intermediär Kreative Handarbeit Parkbesuch: Herzogenriedpark	
Mi	10. Juli	10 bis 11.30 Uhr 16 bis 17.30 Uhr 16.30 bis 18 Uhr	Chansons et Conversations Improvisationstheater Schreibwerkstatt	
Do	11. Juli	8 bis ca. 17.30 Uhr 10 bis 11.30 Uhr 11 bis 12 Uhr	Exkursion: Baumwipfelpfad Saarschleife Spanisch für Anfänger Tanz Fit	
Fr	12. Juli	11.30 Uhr	Mittagessen	
Mo	15. Juli			
Di	16. Juli		Aufgrund der Vorbereitungen für den Festakt finden keine Kurse und Veranstaltungen statt.	
Mi	17. Juli	10.30 Uhr 11 Uhr 13 Uhr	Sektempfang Festakt „10 Jahre LU kompakt“ Gartenfest	
Do	18. Juli	Sommerpause	bis einschließlich Donnerstag, 8. August	
Mo	22. Juli	Sommerpause		
Di	23. Juli	Sommerpause		
Mi	24. Juli	Sommerpause		
Do	25. Juli	Sommerpause		
Mo	29. Juli	Sommerpause		
Di	30. Juli	Sommerpause		
Mi	31. Juli	Sommerpause		

August 2019

	Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Seite
Do	1. August	Sommerpause		
Mo	5. August	Sommerpause		
Di	6. August	Sommerpause		
Mi	7. August	8 bis ca. 18 Uhr	Exkursion: Kaisertour Bad Ems	
Do	8. August	Sommerpause		
Mo	12. August			
Di	13. August	9.30 bis 11 Uhr 11.30 bis 13 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 14 bis 16 Uhr	English Conversation Englisch für Anfänger Englisch Intermediär Kreative Handarbeit Parkbesuch: Weissenburg	
Mi	14. August	10 bis 11.30 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 16.30 bis 18 Uhr	Chansons et Conversations Singkreis Schreibwerkstatt	
Do	15. August	9.15 Uhr 11 bis 12 Uhr 14 bis 15 Uhr	Exkursion: Erbach Tanz Fit Rhythmische Gymnastik	
Fr	16. August	11.30 Uhr	Mittagessen	
Mo	19. August	14 bis 15 Uhr 14 bis 17 Uhr	Gedächtnistraining Glasperlenketten	
Di	20. August	9.30 bis 11 Uhr 11.30 bis 13 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 14 bis 16 Uhr	English Conversation Englisch für Anfänger Englisch Intermediär Kreative Handarbeit	
Mi	21. August	10 bis 11.30 Uhr 14 bis 17 Uhr	Chansons et Conversations Aquarellkurs	
Do	22. August	11 bis 12 Uhr 14 bis 15 Uhr	Tanz Fit Rhythmische Gymnastik	
Fr	23. August			
Mo	26. August	14 bis 17 Uhr	Glasperlenketten	
Di	27. August	9.30 bis 11 Uhr 11.30 bis 13 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 14 bis 16 Uhr	English Conversation Englisch für Anfänger Englisch Intermediär Kreative Handarbeit	
Mi	28. August	10 bis 11.30 Uhr 14 bis 15.30 Uhr	Chansons et Conversations Singkreis	
Do	29. August	9 Uhr 11 bis 12 Uhr 14 bis 15 Uhr	Exkursion: Bad Dürkheim Tanz Fit Rhythmische Gymnastik	
Fr	30. August			

September 2019

	Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Seite
Mo	2. September	11 bis 12 Uhr	Energiewerkstatt	
Di	3. September	9.30 bis 11 Uhr 11.30 bis 13 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 14 bis 16 Uhr	English Conversation Englisch für Anfänger Englisch Intermediär Kreative Handarbeit	
Mi	4. September	10 bis 11.30 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 16 bis 17.30 Uhr	Chansons et Conversations Singkreis Improvisationstheater	
Do	5. September	10 bis 14 Uhr 14 bis 15 Uhr	Kochclub Rhythmische Gymnastik	
Fr	6. September	9 Uhr	Gemeinsames Frühstück	
Mo	9. September	11 bis 12 Uhr 14 bis 15 Uhr	Energiewerkstatt Gedächtnistraining	
Di	10. September	9.30 bis 11 Uhr 11.30 bis 13 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 14 bis 16 Uhr	English Conversation Englisch für Anfänger Englisch Intermediär Kreative Handarbeit Parkbesuch: Schlosspark Weinheim	
Mi	11. September	16 bis 17.30 Uhr 16.30 bis 18 Uhr	Improvisationstheater Schreibwerkstatt	
Do	12. September	9 Uhr 11 bis 12 Uhr 14 bis 15 Uhr	Exkursion: Wanderung Silbertal Tanz Fit Rhythmische Gymnastik	
Fr	13. September	11.30 Uhr	Mittagessen	
Mo	16. September	11 bis 12 Uhr	Energiewerkstatt	
Di	17. September	9.30 bis 11 Uhr 11.30 bis 13 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 14 bis 16 Uhr	English Conversation Englisch für Anfänger Englisch Intermediär Kreative Handarbeit	
Mi	18. September	10 bis 11.30 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 15 bis 16 Uhr 16 bis 17.30 Uhr	Chansons et Conversations Singkreis Aktuelles Zeitgeschehen Improvisationstheater	
Do	19. September	11 Uhr 11 bis 12 Uhr 14 bis 15 Uhr	Exkursion: Verpackungen einst und jetzt Tanz Fit Rhythmische Gymnastik	
Fr	20. September	11.30 Uhr	Mittagessen	
Mo	23. September	11 bis 12 Uhr	Energiewerkstatt	
Di	24. September	14 bis 16 Uhr	Kreative Handarbeit	
Mi	25. September	10 bis 11.30 Uhr 16 bis 17.30 Uhr	Chansons et Conversations Improvisationstheater	

Do	26. September	11 Uhr 11 bis 12 Uhr 14 bis 15 Uhr	Exkursion: Stadtmuseum Ludwigshafen Tanz Fit Rhythmische Gymnastik	
Fr	27. September	19.30 Uhr	Exkursion: Nachtwächterführung Mannheim	
Mo	30. September	11 bis 12 Uhr	Energiearbeit	

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