

September 2013

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Waiblinger Bürgerinnen und Bürger,
 Nach der Sommerhitze laden wir Sie im September wieder gerne ein, unsere
 Programmangebote zu besuchen. Mit dem Film: „Männer im Wasser“ haben wir zum
 Abschluss des Sommers ein erfrischendes Vergnügen im Angebot. Musikalisch geht es
 weiter mit unserem monatlichen Singen, der Kaffeehausmusik und unserem Tanztee am
 Monatsende. Geistige Auseinandersetzung bieten unsere Dienstagsrunde und der Vortrag
 „Älter werden – Geschenk und Aufgabe“. Interessante Informationen zu einem wichtigen
 Thema gibt der Vortrag „Schmerzen verstehen und behandeln“. Zu diesen und allen
 weiteren Veranstaltungen: Herzliche Einladung!

SPECIALS IM SEPTEMBER (Einzelveranstaltungen und Besonderes)

Film: „Männer im Wasser“	Fredrik, arbeitsloser Redakteur und ambitionierter Freizeit-Sportler, steckt tief in der Midlife-Crisis. Seine Ehe liegt in Scherben, seine Frau will die aufmüpfige Teenager-Tochter bei ihm abladen, um ihrer Karriere nachzugehen und nach einer katastrophalen Niederlage ist es auch noch um die Zukunft seines heiß geliebten Hockeyteams schlecht bestellt. Eine neue Herausforderung muss her! Aus einer Schnapsidee heraus eröffnet sich für Fredrik ein neues Betätigungsfeld: Synchronschwimmen. Mit einer Mischung aus ungezungenem Humor und erfrischenden Charakteren inszenierte Regisseur Måns Herngren MÄNNER IM WASSER mit leichter Hand und verliert dennoch nie an Tiefe. Fredrik, ein Vater auf Selbstfindungskurs, erfährt erst im Halt durch Familie und Freundschaft, dass das Leben kein Einzelzeitfahren ist, sondern nur als Team sport funktioniert... Der Eintritt ist frei.	Di, 10. Sept. 16 Uhr
Dienstagsrunde	Miteinander über aktuelle gesellschaftliche Fragestellungen reden und diskutieren kann man einmal im Monat in der „Dienstagsrunde“ im Forum Mitte. Angesprochen sind Menschen, die sich für das Zeitgeschehen und gesellschaftliche Entwicklungen interessieren und gerne darüber mit anderen ins Gespräch kommen möchten.	Di, 10. Sept. 19 Uhr
Musik liegt in der Luft	Schlager und beschwingte Melodien gemeinsam singen. Lassen Sie sich begeistern von den Animationskünsten des Chorleiters und Musikers Kai Müller. Der Funke wird bestimmt überspringen und Sie werden einen sehr unterhaltsamen Nachmittag erleben. Abgerundet wird das Singen durch Gedichtrezitationen von Edeltraud Ruzek.	Mi, 11. Sept. 14.30 Uhr
Kaffeehausmusik Mit dem Pianisten Thomas Heckel	Thomas Heckel, virtuoser Pianist aus Remseck unterhält Sie mit seiner Musik. Freuen Sie sich auf eine musikalische Reise mit bekannten Evergreens und Operettenmelodien. Dazu können Sie sich Kaffee und Kuchen oder ein Glas Wein schmecken lassen. Der Eintritt ist frei.	Di, 17. Sept. 15 Uhr

Mittler im Leben

- Diavortrag: Kilimandscharo – Mythos und Abenteuer „Kilimandscharo“ ist fast schon ein Zauberwort, in dem Sehnsucht und Fernweh anklingen. Die Besteigung dieses Giganten ist ein Gipfelsturm durch Asche und Eis, sind Tage, die man nie vergisst. Das Ziel scheint immer nahe und ist doch so fern; noch weit am Horizont glitzert das „ewige Eis“ im prallen Licht der tropischen Sonne. Die meisten Vegetationszonen der Erde liegen auf dem Weg: den üppigen Bananenplantagen folgt ein tropischer Regenwald, der von alpinen Wiesen abgelöst wird und nach karger Wüstensavanne schließlich gigantische Gletschergebilde. Inzwischen ist auch die persönliche Leistungsgrenze erreicht. An Felsabbrüchen und Eisfeldern vorbei, Flugzeugaussicht nach unten, elend und ausgepumpt und doch mit einem triumphalen Gefühl, den höchsten Punkt Afrikas erreicht zu haben. Heinz Höckh aus Stuttgart berichtet von diesem ganz besonderen Erlebnis mit eindrucksvollen Bildern. Der Eintritt ist frei.
- Do, 19. Sept.
15 Uhr
- Tanztee Manfred Götz bringt sie mit seinem abwechslungsreichen Musikprogramm in Schwung. Zu fröhlicher Tanzmusik kann das Tanzbein wieder nach Herzenslust geschwungen werden. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Stadtseniorenrat statt.
- Di, 24. Sept.
15 Uhr
- Ausflug zu den Weinbergen am Stromberg „Probieren, entdecken, genießen“ – unter diesem Motto präsentieren die Weingärtner in Oberderdingen ihre Weine. – Aber wo liegt eigentlich Oberderdingen? Der traditionelle Weinausflug im Herbst wird uns in diesem Jahr durch die vielen alten Weinorte des Naturparks Stromberg-Heuchelberg führen – und am wunderschönen Weinplateau am Derdinger Horn sein Ziel haben. Schon während der Fahrt durchs Neckartal und durch die kleinen Täler und Wälder des Strombergs mit den herbstlichen Weinbergen wird es viel zum Erzählen und Entdecken geben. Bei einem kleinen, bequemen Spaziergang und einem ersten Glas Wein mitten im Weinberg probieren wir Theorie und Praxis des Weinbaus. Und zum Abschluss wird in der alten Amtshof-Kelter dann mit einem guten schwäbischen Vesper und einer kleinen Weinprobe auch der Genuss sicher nicht zu kurz kommen. Wie in den beiden letzten Jahren wird Gunter Metzler, Weinerlebnisführer und Waiblinger Stadtseniorenrat, die Fahrt wieder begleiten.
- Mi, 25. Sept.
13 Uhr
- Abfahrt: 12.45 Uhr Schulbushaltestelle Korber Höhe, 13 Uhr Forum Mitte. Rückkehr ca. 19.30 Uhr.
Kosten für Fahrt, Kelterführung, Vesper und Weinprobe: 28 €.
Anmeldungen sind ab Montag, dem 9. September, 9 Uhr persönlich oder telefonisch möglich.
- Vortrag: Älter werden - Geschenk und Aufgabe Viele von uns haben die Chance 70, 80 oder gar 90 Jahre alt zu werden. Dabei gilt der Satz: Älter *werden* wollen viele, aber alt *sein* will niemand. Obwohl das Durchschnittsalter der Bevölkerung in den letzten Jahrzehnten gestiegen ist, pflegen wir in unserer Gesellschaft einen Jugendlichkeitskult. Anti-Aging lautet das Motto. Dem Älterwerden Widerstand entgegensetzen mit Cremes und Fitness-Kultur. Doch machen wir uns nichts vor, mit den Jahren nehmen die körperlichen und geistigen Kräfte ab. Das will von uns seelisch bewältigt werden. Bei allen Aktivitäten, mit denen wir die Abbauprozesse entschleunigen können, geht es im Älterwerden um viele Schritte des
- Do, 26. Sept.
15 Uhr

Mittler im Leben

Loslassens. So ist ein hohes Alter zwar ein Geschenk des Lebens an uns, stellt uns aber auch vor die Aufgabe, die Veränderungen, die das Alter mit sich bringt, anzunehmen und zu gestalten (meistern). Wie können wir uns auf diese Herausforderungen einstellen? Dazu will der Vortrag von Robert Schiek anregen.

Vortrag: „Schmerzen verstehen und behandeln“

Dr. med. C. Wachter ist ein Spezialist für die Schmerztherapie. In seinem Schmerzzentrum in Fellbach konnte schon vielen Patienten geholfen werden. Der Vortrag über die Entstehung der Schmerzen und ihre Behandlungsmöglichkeit kam auf Initiative der Waiblinger Rheuma-Liga zustande. Herzliche Einladung zu diesem wichtigen Thema, das so viele betrifft. Der Eintritt ist frei.

Do, 26. Sept.
19 Uhr

Infos-Kontakt

FORUM MITTE: Blumenstr. 11, 71332 Waiblingen
Leitung: Martin Friedrich, Tel. 07151/51568
Fax: 51696, Mail: martin.friedrich@waiblingen.de
Internet: www.forummitte.waiblingen.de
Das Forum Mitte ist eine Einrichtung der Stadt Waiblingen

Forum Mitte im Leben

KURSE UND GRUPPEN IM SEPTEMBER

Mo

Yoga	Ganzheitliche Übungen für Körper, Geist und Seele (Wiederbeginn n. d. Sommerpause: 16. September)	9.00 – 10
Gedächtnistraining	Sich geistig fit halten mit Übungen und Spielen (Wiederbeginn n. d. Sommerpause: 23. September)	10 – 11
Aquarellmalen	Zusammen bunte Bilder in Aquarelltechnik malen (monatlich, 30. September)	10–12
Gymnastik	Den Körper mit leichten Übungen in Schwung halten (Wiederbeginn n. d. Sommerpause: 16. September)	10.30 -11.30
Spiel und Begegnung	Treffpunkt für Spiele und Begegnung in der Cafeteria	13.30 – 17
Gesunde Bewegung – Rückenfit	Den Rücken beweglich halten, einseitigen Belastungen entgegenwirken	Gruppe 1 18.30 – 19.30 Gruppe 2 19.30 – 20.30

Di

Betreuungsgruppe für Demenzerkrankte	Gestaltet von Frau Franke und ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen	9.30 – 12.30
Holzwerkstatt	Hochwertiges aus Holz in der Gruppe herstellen	9.30 – 12
Englisch	Standardkurs für aktive Ältere „Light conversation, reading and some grammar!“ (Beginn am 24. September)	10 bis 11.30

Mi

Englisch	Standardkurs für aktive Ältere, „Easy conversation“ (Beginn am 25. September)	15 – 16
Life Kinetik	Gehirnjogging und Bewegung (Wiederbeginn n. d. Sommerpause: 11. September)	18 – 19

Do

Englisch	Standardkurs für aktive Ältere (Beginn am 26. September)	9 bis 10.30
Bridge lernen	Aufbaukurs zum Thema „Reizen“	9 Uhr
Betreuungsgruppe für Demenzerkrankte	Gestaltet von Frau Franke und ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen	9.30 – 12.30
Holzwerkstatt	Hochwertiges aus Holz in der Gruppe herstellen	9.30 – 12

Fr

Yoga auf dem Stuhl	Yoga in leichterer Sitzposition (Wiederbeginn n. d. Sommerpause: 13. September)	10.45 – 11.30
Internet-Gruppe	Gemeinsam mit Computer und Internet arbeiten und sich gegenseitig unterstützen	9.30 – 12
Betreuungsgruppe für Demenzerkrankte	Gestaltet von Frau Franke und ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen	14 – 17
Videogruppe	Gemeinsames Gestalten mit der Videokamera	14 – 17
Schachgruppe	Entspanntes Schachspielen mit Gleichgesinnten	14 – 17
Gruppe für Aphasie-Betroffene	Therapeutisch angeleitete Übungen und geselliges Beisammensein (Monatlich, 20. September)	15-17

*Wenn nichts anderes vermerkt ist, finden die Angebote wöchentlich statt.
Die Gruppen finden z.T. im Kurs-System statt. Auskünfte erhalten Sie gerne im Forum Mitte.*