

# Oktober 2013

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Waiblinger Bürgerinnen und Bürger, ein reichhaltiges Programm haben wir für Sie wieder im Oktober zusammengestellt. Kulturelles, Vorträge und Unterhaltendes finden Sie in reicher Auswahl. Wir hoffen es ist auch etwas für Sie dabei und laden Sie zu allen Veranstaltungen sehr herzlich ein. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

## SPECIALS IM OKTOBER (Einzelveranstaltungen und Besonderes)

Film: „Immer Drama um Tamara“	Die Einwohner des Dorfes Ewedown in Dorset trauen beinahe ihren Augen nicht, als Tamara Drewe nach vielen Jahren aus London heimkehrt, um das Haus ihrer kürzlich verstorbenen Mutter zu verkaufen. Aus der ehemaligen Pomeranze ist eine elegante und gutaussehende Frau geworden. Bald bahnen sich Intrigen und Dramen an, als die Hälfte der männlichen Bevölkerung beginnt, der Londoner High-Society Dame nachzustellen... Der Eintritt ist frei.	Di, 1. Okt. 16 Uhr
Dienstagsrunde	„Humor“ ist diesmal das Thema der Dienstagsrunde. Humor gezeichnet als Karikatur, Cartoon oder Comic. Franz Kolarzik aus Bittenfeld sammelt seit Ende der 50er Jahre Karikaturen und vieles mehr und hat im Laufe der Jahre umfangreiches Material zusammengetragen. Er führt die Teilnehmer in das Thema ein und öffnet dafür seine Sammlung (Bücher, Zeitschriften, Zeitungen). Schwerpunkt wird der schwäbische Humor sein. Der Spaß kommt beim gemeinsamen Betrachten und Analysieren nicht zu kurz. Auch, was eigentlich den typisch schwäbischen Humor ausmacht, soll im gemeinsamen Gespräch erörtert werden. Herzliche Einladung zu einer wahrhaft humorvollen Dienstagsrunde!	Di, 1. Okt. 19 Uhr
Ahnenforschung für Anfänger	Im Vortrag von Frank Schwinghammer erfahren Sie, welche Quellen es gibt, um Daten von Vorfahren zu recherchieren. Anhand von Beispielen wird veranschaulicht, wie Sie Ahnentafeln, Stammbäume und Familienbücher erstellen können. Außerdem erfahren Sie, was Sie in diesem Zusammenhang über den Datenschutz wissen sollten. Frank Schwinghammer ist der Vorsitzende des Vereins für Genealogie in Nordwürttemberg e.V. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte statt und kostet 5 € Eintritt.	Di, 8. Okt. 15-18 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 Beiträge von Edeltraud Ruzek.	Mi, 9. Okt. 14.30 Uhr
Schmuck zum Selber Machen	Unter fachlicher Beratung von Hanne-Marthe Helmig, Schmuck-Designerin stellen Sie Ihr ganz persönliches Schmuckstück her. Aus einer Vielfalt von Glas-, Wachs- oder Plexiglasperlen können Sie wählen. Einzigartige Musterketten regen Sie an, Ihre eigene Kreativität zu entdecken.	Mo. 14. Okt. 21. Okt. 28. Okt. 14.30 – 17 Uhr



Keine Gebühr, Materialkosten (ab 10 €) werden direkt im Kurs abgerechnet. Bei Interesse bitten wir um Anmeldung im Forum Mitte (Tel. 51568).

- Diavortrag: „Vom Ipf bis zum Wental“ Die Diareise beginnt am Ipf bei Bopfingen, einem Weißjura-Zeugenberg, auf dem sich in der Hallstattzeit ein keltischer Fürstensitz befand. Von hier führt die Reise zur Klosterabteikirche Neresheim und zu den schönen Karstquellen von Kocher und Brenz. Heidenheim ist das kulturelle Zentrum der Ostalb, in der Nähe befinden sich das romantische Eselsburger Tal und die Charlottenhöhle. Weitere Ziele sind das Steinheimer Becken, ein Meteoritenkrater und das Wental, ein trocken gefallenes Tal mit schönen Felstürmen. Der Diplom-Fotograf Bernd Mantwill weiß diese beeindruckende Landschaft in unserer unmittelbaren Nähe nicht nur durch seine Bilder sondern auch durch seine interessanten und kundigen Erläuterungen näherzubringen. Der Eintritt ist frei. Di, 15. Okt. 15 Uhr
- Internationaler Seniorentreff Unter dem Motto „Unser gemeinsames Zuhause in Waiblingen“ lädt der Stadtseniorenrat zusammen mit dem Integrationsrat zu Kaffee und Kuchen ins Forum Mitte ein. Gemeinsames kennenlernen, Zurückliegendes betrachten und Zukünftiges gemeinsam gestalten – das sind die Stichwörter für den Treff in netter Atmosphäre. Die Veranstaltung findet im Rahmen der „Interkulturellen Wochen Waiblingen 2013“ statt. Mi, 16. Okt. 15 Uhr
- „Fit im Alter“ Mehr als ein Vortrag ist dieser Workshop mit Frauke Rückheim von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg. Wie können wir durch eine gute Ernährung und ausreichende Bewegung unsere Lebensqualität erhalten? Wie sieht ein gesunder Speiseplan für jeden Geschmack aus, der den Genuss erhält und Übergewicht verhindert? Wie sehen unsere Ess- und Bewegungsgewohnheiten im Alltag aus? Diesen und anderen Fragen geht Frauke Rückheim ausführlich nach und gibt Gelegenheit verschiedene Dinge einmal auszuprobieren. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Stadtseniorenrat statt. Der Eintritt ist frei. Do, 17. Okt. 15 Uhr
- Matinée am Sonntag: „FACEtten“ Lassen Sie sich musikalisch-literarisch "entführen" zu den verschiedenen FACEtten von hier und anderswo, von der Liebe, ebenso zu FACEtten vom Ich und allem Anderen. Humorvolle, leichte und ernste Texte, musikalisch einfühlsam umrahmt. Claudia Parisi verleiht den Liedern mit ihrer warmen Mezzosopran-Stimme einen besonderen Charakter, begleitet wird Sie von Albrecht Schützinger am Piano. Johanna Kuppe schreibt Lyrik und wurde 2012 mit dem ersten Platz beim "Neuen Literaturpreis Remstal" ausgezeichnet. Im Eintrittspreis von 6 € (VVK) bzw. 7 € (Veranstaltungskasse) sind ein kleiner Imbiss und 1 Glas Sekt enthalten. Beginn des Vorverkaufs am 1. Oktober 2013. So, 20. Okt. 11 Uhr
- Kaffeehausmusik Alain Franiatte, virtuoser Pianist aus Stuttgart verzaubert Sie mit seiner Musik. Mit viel Temperament und französischem Charme nimmt er Sie mit auf eine musikalische Reise durch verschiedene Epochen und Länder. Dazu können Sie sich Kaffee und Kuchen oder ein Glas Wein schmecken lassen. Di, 22. Okt. 15 Uhr
- Internet für aktive Ältere Hier werden Internetangebote für Senioren vorgestellt und wichtige Dinge im Umgang mit dem Internet, der Wikipedia und Google vermittelt. Eine Liste mit Links zu Angeboten, die speziell für Senior/innen hilfreich und von Interesse sind, wird in schriftlicher Form verteilt. Für Fragen der Do, 24. Okt. 15 Uhr

mitte im Leben

	Teilnehmer ist ausreichend Zeit eingeplant. Der Eintritt ist frei.	
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, 29. Okt. 15 Uhr
Kleine Kunstakademie für Senioren	Rainer Maria Rilke – Briefe über Cezanne Während seines Aufenthaltes in Paris im Jahre 1907 wird Rainer Maria Rilke von der Kunsthistorikerin Elisabeth Vollmoeller begleitet. Ihr Vergleich, um Cézannes Sehweise zu erläutern, erstaunt ihn. „Wie ein Hund hat er davor gesessen und einfach geschaut ohne alle Nervosität und Nebenabsicht.“ Rilkes Bewunderung für Cézanne und was er davon in den „Briefen über Cézanne“ festhielt und kommentierte, wird in diesem Vortrag von Catharina Wittig behandelt. Der Vortrag findet in Zusammenarbeit mit der Kunstschule Unteres Remstal und dem Stadtseniorenrat statt. Anmeldung ist erforderlich (Tel. 51568). Kostenbeitrag 5 €.	Mi, 30. Okt. 11 Uhr
Ausflug nach Weil der Stadt	Unter dem Stauferkaiser Friedrich II. erhielt Weil der Stadt Stadtrecht und erlangte 1275 den Status der Reichsstadt. Diese Epoche endete 1803 und die Stadt wurde in das Königreich Württemberg eingegliedert. Geblieben ist die katholische Prägung im Unterschied zum traditionell protestantischen Württemberg. Noch heute ist dies z.B. an der reichhaltigen Fasnets-Tradition erkennbar. Berühmt wurde die Stadt aber vor allem durch ihre berühmten Persönlichkeiten, allen voran Johannes Kepler. Außer der Geschichte und den Geschichten über den bedeutenden Astronomen sind viele kleinere und größere Sehenswürdigkeiten bei der Stadtführung zu entdecken: das Keplerdenkmal, die stattliche Stadtkirche St. Peter und Paul, die ehemaligen Klöster der Augustiner und Kapuziner, Storchenturm, Königstor, Antoniustor, das Rathaus und vieles mehr. Stärken können Sie sich im Anschluss bei Kaffee und Kuchen oder einem kleinen Vesper bei der gemeinsamen Einkehr im Café Rieder am Marktplatz. Abfahrt: 12.45 Forum Nord (Schulbushaltestelle) und 13 Uhr am Forum Mitte. Rückkehr ca. 19 Uhr. Kosten für Fahrt und Stadtführung: 13 €. Anmeldungen sind ab Montag, dem 7. Oktober ab 9 Uhr persönlich oder telefonisch möglich.	Mi, 30. Okt. 13 Uhr
Diavortrag: „Mit dem Schiff von Moskau nach St. Petersburg“	Die Schifffahrt mit der Reisefotografin Christl Schweizer beginnt in der Weltstadt Moskau mit ihrem gewaltigen Kreml, den zahllosen Kuppelkirchen, historischen Bauten und exklusiven Einkaufspassagen. Ein Kanal verbindet Moskau mit der oberen Wolga. Über Stauseen und weitere Kanäle mit riesigen Schleusen fährt man durch die einzigartige karelische Seen- und Waldlandschaft. Dazwischen liegen kleine Ortschaften mit typisch russischen Holzhäuschen. Unterwegs beeindruckt altrussische Städte, Kirchen mit Zwiebeltürmen und Klöster. Prächtig erstrahlt das kosmopolitische St. Petersburg mit seiner bedeutenden Festung, den Palästen entlang der vielen Kanäle und dem unglaublichen Reichtum seiner Museen. Das restaurierte Bernsteinzimmer im Katharinenpalast und die Wasserspiele in der Sommerresidenz bilden einen letzten Höhepunkt der Reise. Der Eintritt ist frei.	Do, 31. Okt. 15 Uhr

Mitte im Leben

## KURSE UND GRUPPEN IM OKTOBER

---

### Mo

Yoga	Ganzheitliche Übungen für Körper, Geist und Seele	9.00 – 10
Gedächtnistraining	Sich geistig fit halten mit Übungen und Spielen	10 – 11
Aquarellmalen	Zusammen bunte Bilder in Aquarelltechnik malen (monatlich, 28. Oktober)	10–12
Gymnastik	Den Körper mit leichten Übungen in Schwung halten	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!“	10 bis 11.30

### Mi

Englisch	Standardkurs für aktive Ältere, „Easy conversation“	15 – 16
Life Kinetik	Gehirnjogging und Bewegung	18 – 19

### Do

Englisch	Standardkurs für aktive Ältere	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
Griechische Frauen-gruppe	Seniorinnen treffen sich zu Begegnung, Gesprächen, Spielen, Bewegung	14.30 – 17

### Fr

Yoga auf dem Stuhl	Yoga in leichterer Sitzposition	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, 18. Oktober)	15-17

Die Gruppen finden z.T. im Kurs-System statt. Auskünfte erhalten Sie gerne im Forum Mitte.

FORUM MITTE Blumenstr. 11, 71332 Waiblingen

Leitung: Martin Friedrich, Tel. 07151/51568

Mail: martin.friedrich@waiblingen.de

Internet: www.forummitte.waiblingen.de

Das Forum Mitte ist eine Einrichtung der Stadt Waiblingen

Forum Mitte Waiblingen