

April 2014

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Waiblinger Bürgerinnen und Bürger, der Frühling zeigt sich auch im Forum Mitte von seiner schönen Seite, sei es durch die schön geschmückte Cafeteria oder durch unsere Veranstaltungen. Hingewiesen sei z.B. auf unsere Veranstaltung „Wenn der holde Frühling lenzt“. Zu dieser und allen anderen Veranstaltungen herzliche Einladung!

SPECIALS IM APRIL (Einzelveranstaltungen und Besonderes)

Kaffeehausmusik	Johannes Weigle ist ein vielfach engagierter Musiker, Künstler und Lehrbeauftragter an der pädagogischen Hochschule in Ludwigsburg. Im Forum Mitte begegnet er uns ganz traditionell: Mit unterhaltender Klaviermusik aus vielen Jahrzehnten spielt er auf zur Kaffeezeit. Freuen Sie sich auf einen schönen Nachmittag mit guter Musik bei Kaffee und Kuchen oder einem Glas Wein.	Di, 1. April 15 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. Diesmal soll es um das Thema „Dialekt“ gehen.	Di, 1. April 19 Uhr
Progressive Muskelentspannung in bequemer Sitzposition	Der Mediziner E. Jacobson fand Anfang des letzten Jahrhunderts heraus, dass innere Spannungszustände zu einer Anspannung der Muskulatur des Bewegungsapparats und der inneren Organe führen. Mit dem Muskelentspannungstraining lernen Sie sich über die Lockerung der Muskulatur in einen angenehmen Entspannungszustand zu bringen. Die Muskelentspannung beruht auf dem Prinzip: Wenn sich Ihr Körper entspannt, folgt immer auch die Psyche. Ziele und Nutzen: Besseres Wohlbefinden, Abbau von Ängsten und Schlafstörungen, Minderung von Rücken-, Schulter- und Kopfschmerzen, gezielte Entspannung in Stresssituationen, positiver Einfluss auf Diabetes und Bluthochdruck. Der Kurs von Claudia Parisi kostet 4 € pro Termin. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte ein Kissen für Rücken und/oder Füße mitbringen, zusätzlich eine Jacke.	Mi, 2. April 9 Uhr und danach wöchentlich
„Wenn der holde Frühling lenzt“	Unter diesem Motto von Friederike Kempner stellt Irmgard Förch literarische Kostbarkeiten zur schönsten Jahreszeit vor. Viele Lyriker von Mörke bis Kästner haben sich dem Erwachen der Natur und den vielen schönen Begleiterscheinungen angenommen. Irmgard Förch war Schauspielerin an den Theatern Tübingen, Ingolstadt und Esslingen sowie bei den Freilichtspielen in Schwäbisch Hall und arbeitete viele Jahre lang als Sprecherin beim Süddeutschen Rundfunk. Der Eintritt ist frei.	Di, 8. April 15 Uhr

WÄHLEN IM MITTEN

Hilfestellung am Computer	Zwei Schüler des Stauferymnasiums werden in dieser Woche wieder Hilfestellung am Computer und für das Internet geben. Pro Teilnehmer/in kalkulieren wir 1 Stunde ein, in der Fragen und Probleme direkt an den Computern in unserer Cafeteria in aller Ruhe besprochen werden können. Es ist auch möglich, den eigenen Laptop, den Tablet-PC (oder das Smartphone) mitzubringen. Auch wer noch keine Erfahrung mit den elektronischen Geräten hat, kann sich mit Hilfe der Schüler in einer ersten Annäherung mit der Technik bekannt machen. Anmeldung bitte telefonisch (Tel. 51568) oder persönlich im Forum Mitte.	Mo, 7. April bis Fr. 11. April jeweils zwischen 8.30 u. 11.30 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. April 14.30 Uhr
„Un-vergesslich“ Gedichte lernen für jede Gelegenheit	Wenn Sie Verse zu verschiedenen Anlässen und Jahreszeiten mögen und diese auch selbst erlernen möchten, sind Sie hier genau richtig. Spielerisch erwerben Sie die Fähigkeit poetische Texte zu rezitieren, mit denen Sie sich selbst oder andere bei passender Gelegenheit erfreuen können. Ganz von selbst trainieren Sie dabei Ihr Gedächtnis und tun viel zum Erhalt ihrer geistigen Fähigkeiten. Edeltraud Ruzek, die seit vielen Jahren unzählige Gedichte frei rezitiert, entwickelte die Idee für dieses Angebot und zeigt Ihnen jeweils am 2. Montag im Monat in netter Runde, wie Sie Gedichte leicht erlernen und gekonnt rezitieren können. Kosten: 2 € pro Teilnahme.	Mo, 14. April 15 Uhr
Diavortrag: „Wilden Tieren auf der Spur“	Bertram Übelhör, Mitglied der „Fotogruppe Schwanen“ bereiste vor geraumer Zeit das südliche Afrika. Davon hat er Aufnahmen einer eindrucksvollen Tierwelt und von wunderschönen Landschaften mitgebracht. Angefangen vom nördlichen Teil Namibias mit dem tierreichen Etosha-Nationalpark geht es durch den östlich liegenden Caprivi-Streifen bis zum Chobe-Nationalpark in Botswana, in dem unter anderem sehr viele Elefanten zu Hause sind. Die Reise führt auch zu den einzigartigen Victoria-Fällen im Grenzgebiet von Sambia und Simbabwe. Reisen Sie in Gedanken mit zu Löwe und Warzenschwein, Leopard und Orix-Antilope, Elefant und Wasserbüffel. Der Eintritt ist frei.	Di, 15. April 15 Uhr
Film: „Paulette“	Paulette ist eine ruppige 80-jährige Dame, die weiß, was sie will – und auch, was sie nicht will. Dass sie ganz allein in einem zwielichtigen Pariser Vorort lebt, kann sie nicht schrecken. Nur ihre allzu schmale Pension bringt Paulette immer wieder auf die Palme. Als ihr eines Abends beim Müllrausbringen ein Päckchen Marihuana in den Schoß fällt, beschließt Paulette, ihrer Geldmisere ein Ende zu machen... Eine turbulente Komödie entsteht, die nicht nur in Frankreich, sondern auch in Deutschland zu einem großen Kinoerfolg wurde. Der Eintritt ist frei.	Di, 22. April <u>15 Uhr</u> (Bitte neue Uhrzeit beachten)
Ausflug: Vellberg	Vellberg wird in einer Urkunde vom 3. Mai 1102 erstmals erwähnt. Im Jahre 1500 erteilte Kaiser Maximilian die Marktrechte für Vellberg und bereits 6 Jahre später erhielt die Stadt das Stadtrecht zugesprochen. Mit Türmen, wohlbefestigten Toren, unterirdischen Wehrgängen, Zwingeranlagen und einer gewaltigen Bastion hat sich Vellberg heute ganz den Eindruck einer mittelalterlichen Stadt erhalten. Mit Sorgfalt und Sachkenntnis ist es gelungen, dieses alte Bild nach zwei großen Stadtbränden zu Beginn des	Mi, 23. April 12.30 Uhr

vorigen Jahrhunderts instand zu setzen und zu erhalten. Heute ist Vellberg ein kleines, aber höchst liebenswertes Städtchen. In einem Stadtrundgang durch das „Städtle“, die historische Altstadt, können wir uns ein Bild von den vielen Sehenswürdigkeiten machen. Auf der Heimfahrt über Gaildorf kehren wir in Unterrot in der schönen Gaststätte „Kocherbähngle“ ein. Abfahrt: 12.30 Uhr Forum Mitte, 12.45 Uhr Forum Nord (Schulbushaltestelle), Rückkehr ca. 19.30 Uhr. Kosten: 13 € für Fahrt und Führung. Anmeldungen sind ab Montag, dem 7. April, 9 Uhr im Forum Mitte oder Forum Nord persönlich oder telefonisch möglich. Bitte beachten Sie: aufgrund der (erfreulich) großen Nachfrage bei den Ausflügen müssen wir die Anmeldemodalitäten etwas verändern: Ab sofort können Sie maximal eine weitere Person anmelden. „Listen“-Anmeldungen können wir somit leider nicht mehr akzeptieren. Im Bemühen, bei den Anmeldungen so gerecht wie möglich zu verfahren, bitten wir dafür sehr herzlich um Ihr Verständnis.

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 Teilnehmer ist ausreichend Zeit eingeplant. Der Eintritt ist frei.

Do, 24. April
16 Uhr
(Bitte neue Uhrzeit beachten)

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 Stadt seniorenrat statt.

Di, 29. April
15 Uhr

Vortrag: „Besser informiert zum nächsten Einkauf“

Das Angebot an Lebensmitteln ist vielfältig und nimmt stetig zu. Doch die Auswahl qualitativ guter Produkte ist nicht immer leicht. Als Verbraucher ist man oft ratlos, wenn man die Zutatenliste entziffern möchte. Dieser Vortrag bietet eine Orientierungshilfe im „Angaben-Dschungel“. Folgende Fragen werden besprochen: Was steckt wirklich in unserer Nahrung? Was bedeuten E-Nummern in den Zutatenlisten? Ist auch immer Bio drin wo Bio draufsteht? Die Referentin Petra Scharbeth-Zender ist Ingenieurin für Ernährungs- und Haushaltstechnik und geht gerne auf Ihre Fragen ein. Der Eintritt beträgt 3 €.

Di, 29. April
19 Uhr

Infos-Kontakt

ANSPRECHPARTNER

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 Vellberg

KURSE UND GRUPPEN IM APRIL

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. April)	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

Muskelentspannung	Progressive Muskelentspannung in bequemer Sitzposition	9 – 10
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 Frauengruppe	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, 17. April)	15-17

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

Mitteln im Leben