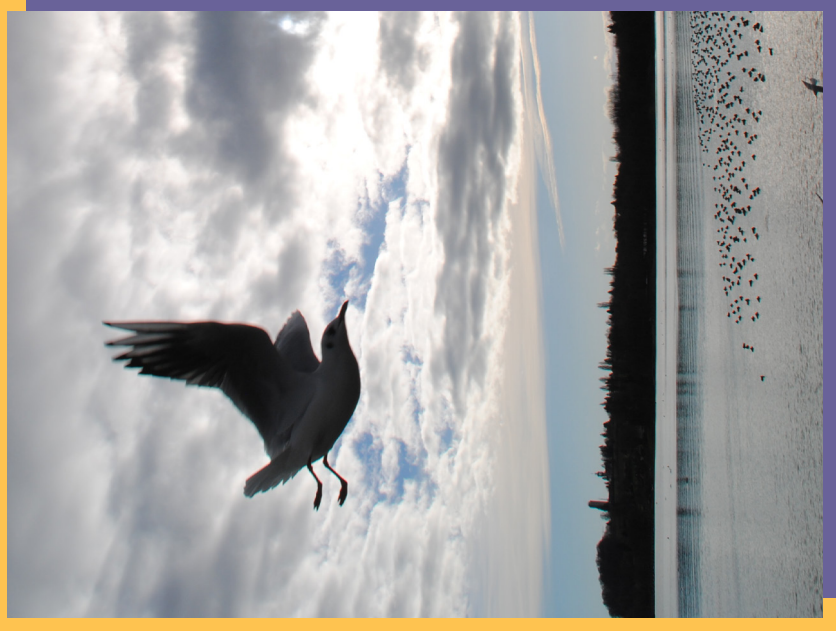


### **Beweglich und aktiv bleiben im Alter**

Ab Montag, 23.9., 8x, 14:15 – 15:15 Uhr  
In diesem Kurs geht es um den Erhalt der Beweglichkeit, der Muskelkraft, der Ausdauer und des Gleichgewichts. Begleitet von Physiotherapeutin Bärbel Krambeer wird eine Übungsfolge für ein persönliches regelmäßiges Training erarbeitet. Ein Teil der Übungen findet auf der Matte am Boden statt.  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch und ein kleines Kissen  
Mit Anmeldung  
Kosten: 40 Euro\*

### **Kreatives Mitmachprojekt:**

**Charme des Vergänglichlichen**  
Die Idee des Projekts ist es, die Vergänglichkeit mit seinem Charme bildlich einzufangen oder darzustellen. Dies kann fotografisch, malerisch/zeichnerisch, als Collage oder in Textform erfolgen.  
Die Natur, Architektur, der eigene Haushalt oder private Fotoarchive können bei der Motivsuche inspirieren. Für alle Generationen.  
Einsendeschluss: 23. August 2024  
Kleine Ausstellung der Werke geplant am 18. Oktober



### **Beckenbodengymnastik für Senioren**

Ab Montag, 23.9., 6x, 15:30 -16:30 Uhr  
Mit zunehmendem Alter verliert der Beckenboden, der eine gesunde Blasenfunktion unterstützt, an Spannung und Kraft.  
Die Teilnehmenden lernen einerseits Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur und andererseits Techniken zur Entlastung des Beckenbodens im Alltag. Dadurch wird das Gehirn besser durchblutet, die Hormonausschüttung angeregt, sowie das Gleichgewicht und die Gangsicherheit verbessert.  
Keine Vorkenntnisse nötig.  
Kursleitung: Susanne von Somme,  
Yoga-Lehrerin, Mitglied BDY  
Mit Anmeldung  
Kosten: 30 Euro\*

### **FSJ im SeZe**

Das Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) bietet ab September 2024 eine Stelle für ein 12-monatiges FSJ (Freiwilliges Soziales Jahr) im Schnittpunkt von Sozial- und Kulturarbeit mit älteren Menschen.  
Für nähere Infos: Telefon: 07531 918 98 34 oder E-Mail: [seniorenzentrum@konstanz.de](mailto:seniorenzentrum@konstanz.de)  
[www.konstanz.de/seniorenzentrum](http://www.konstanz.de/seniorenzentrum)

### **Handy-Café**

Immer freitags von 10:00 bis 12:00 Uhr ist das Café im SeZe zum Austausch und Üben an Smartphones, Tablets und anderen digitalen Geräten geöffnet. BesucherInnen unterstützen sich gegenseitig. Einzelberatung ist beschränkt auf max. 20 Minuten pro Person möglich. Ansprechpersonen mit Erfahrung stehen zur Verfügung. Kostenfrei.

### **Öffnungszeiten Büro:**

Montag u. Mittwoch: 14:00 – 16:00 Uhr  
Dienstag u. Donnerstag: 10:00 – 12:00 Uhr  
Und nach Vereinbarung.

### **Öffnungszeiten Café:**

Montag bis Freitag: 9:00 – 12:00 Uhr  
Montag bis Donnerstag: 14:00 – 17:00 Uhr  
(Donnerstagnachmittags Schachcafé)

**Das SeZe hat vom 24.August bis 15.September geschlossen.**

Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe)  
Obere Laube 38, 78462 Konstanz  
Tel. 07531 9189834  
E-Mail: [seniorenzentrum@konstanz.de](mailto:seniorenzentrum@konstanz.de)  
[www.konstanz.de/seniorenzentrum](http://www.konstanz.de/seniorenzentrum)



Seniorenzentrum  
**BILDUNG+KULTUR**



**SeZe Veranstaltungen  
August - September 2024**



# SeZe Veranstaltungen August - September 2024



## August

**Donnerstag, 8.8.**

**14:00 - 15:00 Uhr**

Kooperation mit  
Universität Konstanz

**SherLOOK 2.0 –  
Digitales Detektivspiel im  
Rosgartenmuseum testen**

In digitaler Begleitung von Sherlock Holmes werden spannende Exponate erkundet. Bei Interesse anschließend Kaffee und Kuchen im Museumscafé.  
Mit Anmeldung  
Kostenfrei

**Freitag, 9.8.**

**15:00 Uhr**

**Führung biologische Lehrsammlung der Universität Konstanz**

Aus der Vielfalt in den Terrarien, Aquarien und Vitrinen stellt Dr. Gregor Schmitz, Leiter der biologischen Lehrsammlung, einige Höhepunkte der Sammlung vor.  
Treffpunkt: Bushaltestelle Universität am Haupteingang  
Mit Anmeldung  
Kostenfrei

**Donnerstag, 15.8.**

**14:30 - 16:30 Uhr**

**Schwätzletreff –  
Gemeinsam singen**

Aus buntem Repertoire an Liedern wird gesungen, mit anschließendem Kaffeeplausch. Keine Vorkenntnisse erforderlich.  
Mit Anmeldung

**Freitag, 16.8.**

**18:00 Uhr**

**Kinoabend: Edie –  
Für Träume ist es nie zu spät**

Edie (Sheila Hancock) erfüllt sich mit 83 Jahren einen Traum und wagt mit Hilfe des jungen Jonny das Abenteuer einer Bergtour in den schottischen Highlands.  
GB 2017, 102 Min.  
Kostenfrei

**Sonntag, 18.8.**

**15:00 Uhr**

**Trauer-Café**

Veranstalter:  
Hospizverein Konstanz  
Keine Anmeldung  
Café im Park (SeZe)

**Mittwoch, 21.8.**

**14:30 – 16:30 Uhr**

**Fahrradtour mit & ohne Rad  
nach Gottlieben**

Mit dem eigenen Rad oder sitzend auf einer Fahrradrikscha (2 Plätze für Menschen mit Mobilitätseinschränkung). In Gottlieben gemütliches Zusammensitzen in einem Café, gemeinsame Rückfahrt.  
Helmpflicht- zur eigenen Sicherheit.  
Mit Anmeldung

## September

**Donnerstag, 19.9.**

**14:30 – 16:30 Uhr**

**Schwätzletreff –  
Pflanzen in der Stadt**

Welche Pflanzen und Bäume wachsen rund um das SeZe? Einstündiger Rundgang mit anschließendem Eis essen.  
Mit Landschaftsarchitekt Andreas Friedel  
Kosten: 5 Euro\*

**Sonntag, 22.9.**

**16:00 Uhr**

**Konzert am Nachmittag:  
Flora, Fauna und Musik**

Lieder (zum Mitsingen) und Gedichte des Erwachsenenchores der Musikschule Konstanz unter Leitung von Yveline Kreuzer.  
Kostenfrei

**Mittwoch, 25.9.**

**18:00 Uhr**

Kooperation mit  
Betreuungsverein  
des Sozialdienst  
katholischer Frauen  
e.V.

**Vortrag: Wer bestimmt,  
wenn nicht ich**

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung: Referentin Birgit Zillich informiert über Möglichkeiten der individuellen Vorsorge, wenn man seine Angelegenheiten aus gesundheitlichen Gründen teilweise oder ganz nicht mehr selbst regeln kann.  
Kostenfrei

**Freitag, 27.9.**

**15:00 - 17:00 Uhr**

**Erzählcafé: Vielfalt in Konstanz**

Geschichten und Erfahrungen über die Vielseitigkeit und das Zusammenleben der Mitbürger in der Stadt.  
Moderation: Elke Cybulla und Sibylle Lepschi  
Mit Anmeldung  
Kostenfrei

**Sonntag, 29.9.**

**15:00 Uhr**

**Trauer-Café**

Veranstalter:  
Hospizverein Konstanz  
Keine Anmeldung  
Café im Park (SeZe)