

Seniorenzentren, Seniorentreffs, Begegnungsstätten

Seniorenzentren, Seniorentreffs und Begegnungsstätten bieten Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen und Gemeinschaft und Geselligkeit zu erleben.

Sie bieten einen offenen Cafeteria-ähnlichen Bereich zum Verweilen in ansprechender Umgebung und zum zwanglosen Treffen mit Freunden und Bekannten und haben in der Regel an drei bis fünf Tagen in der Woche geöffnet. Daneben bieten sie meist auch Aktivitäten und Veranstaltungen in den Bereichen Bildung, Information, Kultur, Kreativität und Bewegung. Einige dieser Einrichtungen bieten darüber hinaus auch Tätigkeitsfelder an, in denen man sich engagieren und seine Fähigkeiten und Erfahrungen einbringen kann.

Café Alternativ - Kulturcafé für Jung und Alt

Das Café Alternativ ist ein Angebot für alle Generationen - ein Ort ungezwungener Begegnung für Jung und Alt, allein oder in Begleitung. In freundlicher, stilvoller und doch lockerer Atmosphäre hält man sich gern auf, man kann sich entspannen, kann genießen. Es entwickeln sich Gespräche, gemeinsame Interessen werden entdeckt. Im Café Alternativ wird ein vielfältiges Kultur-, Bildungs- und Unterhaltungsprogramm angeboten, bei dem jeder einfach dabei sein oder aktiv mitmachen kann.

- Rohlachstraße 76, Nord/Hemshof
Telefon: 0621 5 29 22 54
Öffnungszeiten:
Dienstag und Mittwoch: 15 bis 19 Uhr,
Donnerstag: 15 bis 20 Uhr
Vierteljährlich gibt es ein Programmfaltblatt.

LU kompakt - Zentrum für kompetente und aktive Senioren

LU kompakt ist ein Kommunikations- und Informationszentrum für aktive und bürgerschaftlich engagierte ältere Menschen, in Kooperation mit der GAG und dem Seniorenrat der Stadt Ludwigshafen am Rhein, gefördert aus dem Europäischen Fonds für Regionale Entwicklung, kofinanziert vom Land Rheinland-Pfalz. Viele Menschen engagieren sich für andere. Dabei geht es um Freude am Kontakt mit Menschen, Bereicherung des eigenen Lebens oder um die Weitergabe von Erfahrungen und Wissen. Haben Sie Ideen für Projekte, Kurse oder sonstige Angebote? In LU kompakt können Sie diese in Zusammenarbeit mit der Seniorenförderung der Stadt Ludwigshafen am Rhein konkretisieren und verwirklichen. Gemeinsam mit aktiven Menschen ab 50 Jahren wird ein vierteljährliches Programm angeboten. Die Teilnahme an den Kursen, Exkursionen und Veranstaltungen ist unkompliziert möglich. Die Programme sind unter anderem beim Bürgerservice im Rathaus-Center, im Stadthaus Nord (1. OG) oder bei LU kompakt selbst erhältlich.

- Benckiserstraße 66, Seniorenwohnhaus "Heny Roos", Mitte
Öffnungszeiten Cafeteria:
Montag bis Donnerstag: 13.30 bis 17.30 Uhr
Bürodienst:
Montag bis Donnerstag: 10 bis 12 Uhr und 14 bis 16 Uhr
Telefon: 0621 96 36 42 51
Angebote: Vierteljährlich gibt es ein Programmheft
- Auskunft:
Birgit Kurz
Stadtverwaltung Ludwigshafen
Bereich Senioren
Stadthaus Nord, 2. OG, Zimmer 226
Telefon: 0621 504-2699
E-Mail: birgit.kurz@ludwigshafen.de
Internet: www.lu-kompakt.de

Café Klick - Internet für Seniorinnen und Senioren

Der PC und das Internet verändern unseren Alltag. Ihre vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten, die verfügbaren reichhaltigen Informationen, dazu die Schnelligkeit, machen diese zu zentralen Medien unserer Zeit. Ältere Menschen stehen aber vor einer großen Herausforderung, denn ohne das nötige Wissen und Können bleiben ihnen diese Medien verschlossen. Das Café Klick erleichtert den Einstieg in die Arbeit mit dem PC und dem Internet. Hier können Sie wichtige Erfahrungen sammeln und somit ihre Technik- und Medienkompetenz ausweiten. So werden auch Kurse für die Nutzung von Smartphones, Handys und Tablets angeboten.

- Anmeldung für Kurse:
in LU kompakt, Benckiserstraße 66, Mitte
Telefon: 0621 96 36 42 51,
(Montag bis Donnerstag 10 bis 12 Uhr und 14 bis 16 Uhr)
Angebote: vierteljährliches Programm; enthalten im Programmheft von LU kompakt
- Auskunft:
Birgit Kurz
Stadtverwaltung Ludwigshafen
Bereich Senioren
Stadthaus Nord, 2. OG, Zimmer 226
Telefon: 0621 504-2699
E-Mail: birgit.kurz@ludwigshafen.de
Internet: www.cafe-klick-lu.de

Ein ergänzendes Angebot zum Café Klick ist der BitExpress. Ergeben sich zu Hause bei der Arbeit mit dem Computer Fragen oder Anwendungsprobleme, können Seniorinnen und Senioren durch qualifizierte ehrenamtliche Mitarbeitende die nötige Unterstützung bekommen (Aufwandsentschädigung: zehn Euro pro Hausbesuch).

- ■ Terminreservierung:
LU kompakt, Benckiserstraße 66, Mitte
Telefon: 0621 96 36 42 51
Montag bis Donnerstag: 10 bis 12 Uhr und 14 bis 16 Uhr

Vital-Zentrum - Zentrum für Gesundheit, Bewegung & Selbsthilfe

Das Thema Gesundheit spielt für alle Altersgruppen eine wichtige Rolle. Gesund sein und gesund bleiben bis ins hohe Alter - das wünschen sich die meisten Menschen. Dafür lässt sich einiges tun. Das Vital-Zentrum will Menschen in ihrem Bestreben nach aktiver und positiver Lebensgestaltung unterstützen und Ratsuchenden Orientierungshilfe für eine gesunde Lebensführung geben. Gesundheitsfördernde und -erhaltende Angebote wie Vorträge, Information und Beratung durch fachspezifische Dienste sowie Kurse in unterschiedlicher Form (etwa Yoga oder Gymnastik) finden hier statt.

- ■ Raiffeisenstraße 24, im Ernst-Lorenz-Haus, Oggersheim
Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag: 13 bis 18 Uhr
Angebote: vierteljährliches Programm
- ■ Auskunft:
Christine Kneesch
Stadtverwaltung Ludwigshafen
Bereich Senioren
Stadthaus Nord; 2. OG, Zimmer 227
Telefon: 0621 504-2716
E-Mail: christine.kneesch@ludwigshafen.de
oder
Cafeteria im Vital-Zentrum
Telefon: 0621 504-2737

Komm R(h)ein! Rheingönheim

Die Einrichtung "Komm R(h)ein! Rheingönheim" ist ein Begegnungszentrum, das interessierten Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit bietet, in freundlicher, ungezwungener Atmosphäre mit anderen aktiven Menschen zusammenzukommen. Das "Komm R(h)ein! Rheingönheim" verfügt über vielfältige Angebote in den Bereichen Begegnung, Geselligkeit, Information und Kultur und fördert mit seinen Angeboten die Begegnung der Menschen aus dem Stadtteil und bietet Möglichkeiten der aktiven Freizeitgestaltung an.

- ■ Hoher Weg 45-47, Rheingönheim
Telefon: 0621 504-2727
Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag: 13.30 bis 17.30 Uhr
Angebote: Vierteljährlich erscheint ein Programmfaltblatt
- ■ Auskunft:
Christine Kneesch
Stadtverwaltung Ludwigshafen
Bereich Senioren
Stadthaus Nord; 2. OG, Zimmer 227
Telefon: 0621 504-2716
E-Mail: christine.kneesch@ludwigshafen.de

Seniorentreff "Hemshof Aktiv"

Schmale Gasse 19
Telefon: 0621 504-2735
Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag: 13 bis 18 Uhr
Angebote: halbjährlich erscheint ein Programmfaltblatt

Seniorentreff "Mundenheim Aktiv"

Wegelnburgstraße 59
Telefon: 0621 504-2736
Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag: 13 bis 18 Uhr
Freitag: 9 bis 13 Uhr (mit Mittagstisch)
Angebote: halbjährlich erscheint ein Programmfaltblatt

Seniorentreff Friesenheim

Luitpoldstraße 99
Telefon: 0621 504-2734
Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag: 13 bis 18 Uhr
Freitag: 11 bis 16 Uhr (mit Mittagstisch)

Angebote:

Bingo: letzter Freitag im Monat, 14 Uhr

Gymnastik: dienstags 14 bis 15 Uhr und 15.15 bis 16.15 Uhr

Line Dance: montags 17 bis 18 Uhr (zehn Euro monatlich)

Spielenachmittag: mittwochs 14 Uhr

Tanztee: erster Sonntag im Monat, 14.30 Uhr

Seniorentreff Oppau

Rosenthalstraße 4

Telefon: 0621 504-2726

Öffnungszeiten:

Dienstags und Freitags: 14 bis 18 Uhr

Angebote:

Basteln: dienstags 14 bis 17 Uhr

Kegeln: freitags 14 bis 17 Uhr

Einmal monatlich wird ein Tagesausflug angeboten

Seniorentreff Ruchheim

Schloßstraße 1a (im Gemeinschaftshaus)

Telefon: 0621 504-2731

Öffnungszeiten:

Dienstags und Donnerstag: 13 bis 18 Uhr

Gartenstadt-Café

Königsbacher Straße 14

Telefon: 0621 504-2729

Öffnungszeiten:

Dienstag: 14.30 bis 17.30 Uhr

Seniorentreff Maudach

Neustadter Ring 2 (in der Seniorenresidenz Änne Rumetsch)

Telefon: 0621 5 29 55 78

Öffnungszeiten:

Montag und Mittwoch: 14 bis 18 Uhr

Gymnastik: donnerstags 9 bis 10 Uhr, Schweigener Straße 3 (Service-Wohnanlage Maudach) im Untergeschoss



Downloads

