



Café Alternativ

Kulturcafé für Jung und Alt
Rohrlachstraße 76

Programm

Januar bis März 2024

Öffnungszeiten:

Mittwoch 14 bis 18 Uhr

Donnerstag 14 bis 18 Uhr

Anmeldung unter Telefon 504-2739

Achtung:
Seit 2024 geänderte
Öffnungs- und
Veranstaltungszeiten

Ludwigshafen
Stadt am Rhein

Mittwochsangebote

1. Mittwoch im Monat, 15 Uhr: Musikalischer Nachmittag

Sie haben die Möglichkeit, bei Kaffee und Kuchen in entspannter Atmosphäre mit Vertreter*innen der Seniorenförderung einen musikalischen Nachmittag zu verbringen und gemeinsame Lieder zu singen. Wenn Sie ein Instrument spielen, können Sie dies gerne zur Begleitung mitbringen.

Termine: 03. April und 05. Juni
Am 01. Mai bleibt das Café Alternativ geschlossen

Kostenfrei

Die Teilnahme ist spontan und unverbindlich möglich.

2. Mittwoch im Monat, 15 Uhr: Filmnachmittag

Aus lizenzrechtlichen Gründen dürfen die Titel der gezeigten Filme im Vorfeld leider nicht genannt werden.

10. April:

Dieser Film erzählt die Geschichte eines KFZ-Meisters aus Ludwigshafen, der zugleich ein kleines Königreich in Ghana regiert, und dessen eigenwilliger feministischer Tochter, die sich entscheiden muss, ob sie nach seinem Tod Königin werden will. Es ist ein Film über eine Reise nach Afrika, über Rollen, Vorurteile und die Suche nach der Heimat in uns.

08. Mai:

Ein Aushilfslehrer tritt eine Stelle in einem Wiener Gefängnis für Jugendliche an, wo er als Ersatz für die bisherige Pädagogin eingearbeitet werden soll. Deren unkonventionelle Methoden stimulieren seine eigene Kreativität, auch wenn er sich gegen die rabiaten Insassen nur schwer durchsetzen kann. Das packende Milieudrama setzt durchaus erfolgreich aufs komische Format, ohne die Kompliziertheit und Aggressivität der Haftbedingungen zu nivellieren.

12. Juni:

In einer Zeit, in der Frauen und Politik in Europa als Gegensätze angesehen werden, kämpft das vermeintlich schwächere Geschlecht auch im Angesicht von Verspottung, Gefängnis und Folter auf dem ganzen Kontinent auf unterschiedlichste Weise für die gleichen Ziele:

Freiheit, Mitbestimmung und vor allem Rechte, wie sie für Männer gelten. Ein historisches Doku-Drama über die Einführung des Frauenwahlrechts.

Kostenfrei

Die Teilnahme ist spontan und unverbindlich möglich.

3. Mittwoch im Monat, 15 Uhr: Spielenachmittag

Ein Nachmittag für alle, die Spannung lieben, gewinnen wollen und verlieren können. Bei spannenden und lustigen Spielen können sie schöne Stunden in netter Gesellschaft und freundlicher Atmosphäre verbringen. Gerne können sie ihr eigenes Lieblingsspiel und natürlich gute Laune mitbringen.

Termine:

17. April – Kartenspiele

15. Mai – Bingo

19. Juni – Brett- und Würfelspiele

Kostenfrei

Die Teilnahme ist spontan und unverbindlich möglich.

4. Mittwoch im Monat; 15 Uhr: Gedächtnistraining

Unser Gehirn verfügt über weitaus mehr Kapazität, als wir uns vorstellen können. Und das lässt sich leicht anhand von Zahlen festmachen: Jeder Mensch nutzt am Tag weniger als 10 Prozent seiner vorhandenen Kapazitäten hinsichtlich der Gedächtnisleistung.

Mit dem richtigen Gedächtnistraining können Sie Ihrer Erinnerung auf die Sprünge helfen. Die Kurleitungen zeigen Ihnen spielerisch und ohne Leistungsdruck, dass das Gedächtnis perfekt trainierbar ist - und zwar in wirklich jedem Alter!

Termine: 24. April, 22. Mai und 26. Juni

Kosten: 4 Euro pro Termin

Anmeldung erforderlich unter Telefon 504-2739

Donnerstagsangebote - keine Anmeldung erforderlich -

Das Café Alternativ ist donnerstags bereits **ab 14 Uhr geöffnet**.
Kommen Sie gerne schon vor Beginn der Veranstaltungen auf eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen, ein Kaltgetränk oder einen kleinen Imbiss vorbei und genießen Sie die gemütliche Atmosphäre.

Am Donnerstag, den 9. Mai (Christi Himmelfahrt) und Donnerstag, den 30. Mai 2024 (Fronleichnam) bleibt das Café Alternativ aufgrund der Feiertage geschlossen.

Donnerstag, 4. April 2024, 15 Uhr, Eintritt: 4 Euro

115. Geburtstag von Heinz Erhardt am 20.02.2024

Der in Riga geborene Heinz Erhardt war eine feste Größe in Film und Fernsehen sowie auf den Bühnen der vermeintlich biederen "Wunderjahre". Wenig bekannt ist, dass der vielseitige Künstler als gestandener Pianist seine Musikerlaufbahn im klassischen Fach begann und zahlreiche Kompositionen seiner Jugendjahre im Nachlass gefunden wurden. **Dr. Anja Pohnsner** lässt sie neue Facetten des vor 45 Jahren verstorbenen großen deutschen Humoristen entdecken - augenzwinkerndes Vergnügen ist vorprogrammiert!

Donnerstag, 11. April 2024, 15 Uhr, Eintritt: 4 Euro

Trommelrhythmen zum Mitmachen

Und wieder spielen wir den Rhythmus, bei dem jeder mitmuss. **Jürgen Vollhüter** bringt erneut verschiedene Rhythmusinstrumente mit, die wir alle ausprobieren dürfen. Spaß ist dabei garantiert.

Zur besseren Vorbereitung bitten wir um Voranmeldung bei Frau Weintz, Telefon 504-2739 bis Montag, 08.04.2024

Donnerstag, 18. April 2024, 15 Uhr, Eintritt: 4 Euro

Vom Antrag bis zum Ausweis. Alles rund um den Schwerbehindertenausweis

In dieser Veranstaltung wird Ihnen von der Juristin **Julia Hartmann** der Weg vom Antrag bis zur Ausstellung eines Schwerbehindertenausweises beschrieben und erklärt. Hierbei geht es zunächst um den Begriff der

Schwerbehinderung. Darüber hinaus informiert Sie Frau Hartmann über den Ablauf einer erfolgreichen Durchführung des Antragsverfahrens. Die Vortragende verfügt über langjährige juristische Erfahrung in Wohlfahrtsverbänden sowie einem Sozialverband. Ihr gesammeltes Wissen und die Erfahrungen teilt sie im Rahmen des Vortrages mit Ihnen. Im Anschluss steht Frau Hartmann Ihnen gerne für Fragen rund um das Thema Schwerbehindertenausweise zur Verfügung.

Donnerstag, 25. April 2024, 15 Uhr, Eintritt: 4 Euro

Albanien – besser als sein Ruf

Herbert Pott berichtet über Albanien, seine Bewohner, und jene Probleme, die die kommunistische, auf Eigenständigkeit bedachte Regierung Enver Hodschas hinterlassen hat. Im Tourismus hat man erkannt, dass die zum großen Teil noch unberührte Natur ein wichtiger Aspekt sein könnte. Die Wirtschaft des Landes muss entwickelt werden, damit das Land wirklich eine Zukunft hat. Zu groß sind die Unterschiede zwischen den touristisch erschlossenen Küstengebieten und dem Landesinneren. Freundlich sind sie, die Nachfahren des Pyrrus, freuen sich über jeden, der neugierig und vorurteilslos ihr Land besucht.

Donnerstag, 2. Mai 2024, 15 Uhr, Eintritt: 4 Euro

Biochemische Heilweise nach Dr. Schüßler – eine ideale Hausapotheke“

Bei leichteren Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen bietet sich die Heilweise nach Dr. Schüßler als natürliche, effiziente und trotzdem nebenwirkungsfreie Therapieform für jedermann/frau an. Sie ist eine ideale Möglichkeit der Hilfe zur Selbsthilfe.

Die Basis dieser traditionellen Behandlungsform sind ursprünglich zwölf homöopathisch aufbereitete Mineralien. Diese zwölf zusammen bilden eine komplette Hausapotheke. Man muss nur wissen und sich kundig machen, welches Mittel wann zum Einsatz kommt.

Dank ihrer guten Verträglichkeit eignet sich diese Therapieform hervorragend zur Behandlung der ganzen Familie, selbstverständlich auch für Kinder und ältere Menschen.

Im Vortrag und vielen praktischen Anleitungen von **Ilse Grote** erfahren Sie wie sie ihre natürlichen Ressourcen mobilisieren und ihre Abwehrkräfte stärken können.

Donnerstag, 16. Mai 2024, 15 Uhr, Eintritt: 4 Euro

Poesie uff Pälzisch

Der lokal bekannte Dichter **Herrmann J. Settelmeyer**, wird seine kunstvollen Werke in Pfälzer Mundart präsentieren. Die Veranstaltung verspricht einen tiefen Einblick in die kulturelle Vielfalt und den reichen literarischen Schatz der Pfalz.

Donnerstag, 23. Mai 2024, 15 Uhr, kostenfrei

75 Jahre Grundgesetz

Referent und Kommunikationstrainer **Helmut Hanitzsch** nimmt sie in seinem Vortrag mit auf eine spannende Zeitreise von den Wurzeln des Grundgesetzes bis in die Gegenwart. Sie beginnt bei den ersten Bestrebungen zur Befreiung von dem Joch der Unterdrückung der Monarchie, und geht weiter beim Hambacher Fest, der Revolution von 1848/49 und der Paulskirche. Weitere Stationen sind der 1.WK, sowie die Weimarer Republik, die NS Zeit und der 2.WK bis zum Inkrafttreten des Grundgesetzes heute vor genau 75 Jahren.

Donnerstag, 6. Juni 2024, 15 Uhr, Eintritt: 4 Euro

Französischer Nachmittag

Wie schon der Name vermuten lässt, liebt das Musikduo „**2 Cafés Longs**“ Frankreich mit seiner Musik und Kultur. Dabei interpretiert das Paar nicht die typischen klassischen Chansons, sondern ausgewählte Stücke anderer zeitgenössischer Künstler*innen wie Patricia Kaas, Francis Cabrel, France Gall und weitere. Sängerin **Susanne Surblys**, von Berufs wegen Übersetzerin für Französisch, hat quasi ihren Beruf zum Hobby gemacht und wird von ihrem Mann **Roland Surblys** begleitet.

Für den französischen Nachmittag hat das Duo ein abwechslungsreiches Programm mit Chansons, Pop- und Jazzstücken zusammengestellt, deren Arrangement speziell an die Besetzung Piano, Akkordeon, Gitarre und Gesang angepasst wurde.

Donnerstag, 13. Juni 2024, 15 Uhr, Eintritt: 4 Euro

LGBTQ+ (Lesbisch, Gay, Bisexuell, Transgender und Queer)

Wir freuen uns im Rahmen des „Pride month“, dieser steht für Stolz, Toleranz und Selbstbewusstsein, die seit 2023 bestehende Gruppe LGBTLU+ im Café Alternativ begrüßen zu dürfen. Wofür steht denn eigentlich LGBTQ+? Was bedeutet „gender“? Welche Diskriminierungsformen gibt es im Alltag? Diesen Fragen und mehr wird in einem Vortrag der jungen Menschen nachgegangen. Im Anschluss bietet sich Raum für einen gemeinsamen Gedankenaustausch, Erfahrungsberichte sowie die Möglichkeit interessierte Nachfragen zu stellen.

Donnerstag, 20. Juni 2024, 15 Uhr, Eintritt: 4 Euro

Meditation – Traumreise mit Margret Franzreb

Lassen Sie den Alltag für einige Momente draußen und reisen Sie mit mir in Ihre Innenwelt. Dort finden Sie mit Hilfe einer schönen Fantasiereise Ruhe, Stille und Erholung. Eine schöne, kleine, entspannende Auszeit nur für Sie.

Donnerstag, 27. Juni 2024, 15 Uhr, Eintritt: 4 Euro

Farbberatung – Welche Farbe steht mir?

Jeder Mensch gehört einem von vier Farbtypen an, die nach den vier Jahreszeiten benannt sind und sich das ganze Leben nicht verändern. Durch die Kenntnis der für sich passenden Farben kann man seine Kleidung gezielter auswählen und dadurch zukünftige Fehlkäufe vermeiden.

Farbberaterin **Ilse Nasser** gibt eine Einführung in die Farbtypen und bietet zwei bis drei Teilnehmenden die Möglichkeit einer individuellen Analyse.

Änderungen vorbehalten!

Impressum:

Stadt Ludwigshafen am Rhein
Bereich Teilhabe, Pflege und Senioren
Fachstelle Älter werden
Bismarckstraße 70
67059 Ludwigshafen

Redaktion:
Lisa Bröstler
Stefanie Weintz

Café Alternativ
Rohrlachstraße 76
67063 Ludwigshafen-Hemshof

Druck: Druckzentrum
Stand: März 2024