



Vital-Zentrum

Gesundheit, Bewegung & Selbsthilfe

Raiffeisenstraße 24

Programm
April bis Juni 2024

Ludwigshafen
Stadt am Rhein

LIEBE KURS-TEILNEHMER*INNEN

Herzlich willkommen im Vital-Zentrum. 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.

In diesem Frühling findet am Samstag, den 25. Mai ein Aktionstag unter dem Motto „(Auf)blühen im Alter“ im Vital-Zentrum statt (S.11), zu dem wir Sie sehr herzlich einladen. Am 15. April bereitet uns der Shanty-Chor Neckarmöwen einen maritimen Nachmittag (S. 10) und am 27. Mai haben Sie wieder die Gelegenheit, die aktuelle Kollektion des mobilen Bekleidungsgeschäftes Senior Mode (S. 8).in Augenschein zu nehmen.

Sofern nicht anders angegeben, können alle Veranstaltungen und Kurse ohne Voranmeldung besucht werden. Beachten Sie bitte, dass an den Feiertagen und am Tag vor dem Aktionstag (24. Mai) das Vital-Zentrum geschlossen bleibt.

Wir bedanken uns herzlich für Ihre Unterstützung und Teilnahme. Ihre Anwesenheit und Ihr Lächeln bereichern unser Zentrum jeden Tag aufs Neue.

Möchten Sie unser Programm auch online?
seniorenfoerderung@ludwigshafen.de

Auskunft erteilt:

Fachstelle Älter werden

Thomas Martin

Telefon 0173 – 696 0 474

oder schreiben Sie eine E-Mail an
thomas.martin@ludwigshafen.de

INHALT

TANZEN.....	4
KÖRPERBEWUSSTSEIN UND BEWEGLICHKEIT	5
GYMNASTIK & FITNESS	6
VERANSTALTUNGEN	7
AKTIONSTAG IM FRÜHLING	11
ANGEBOTE DES KNEIPP-VEREINS.....	13
ANGEBOT DER VHS.....	14
BERATUNG	15
SELBSTHILFE.....	16
FÜR KÖRPER UND SINNE	17
FRÜHSTÜCK.....	18

TANZEN

„Erlebnistanz“

Tanzen ab 55 auch ohne Partner*in. Es werden Tänze aus dem Programm Erlebnistanz des BVST Bundesverband Senioren-tanz getanzt. Haben Sie Interesse, dann kommen Sie einfach mal vorbei. Wir freuen uns auf Sie! Spüren Sie Ihre Freude und Energie an der rhythmischen Bewegung nach flotter Discomusik - Cha-Cha Cha, Foxtrott, Quick-stepp und Walzer. Die Tanzstunde klingt mit einem Blues zur Entspannung aus. **Kommen Sie auch ohne Partner*in, jede/r tanzt mit jedem.**

Bitte leichte Schuhe mitbringen.

Leitung: Tanzlehrerin Doris Wack
Termine: **dienstags, 14.30 bis 16 Uhr**
Kosten: 3 Euro pro Termin

Line-Dance

Leider können aktuell keine neuen TeilnehmerInnen angenommen werden!

Line-Dance ist eine Tanzform, bei der Tänzer*innen in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammen. Line-Dance fördert die Konzentration und Koordination zwischen Geist und Körper.

Leitung: Lotte Daum
Termine: **dienstags, 16.30 - 17.30**
Kein Kurs am 30. April
Kosten: 2 Euro pro Veranstaltung

KÖRPERBEWUSSTSEIN UND BEWEGLICHKEIT

Atemübungen und Energiearbeit

Wer hat Lust, innezuhalten vom Alltag? Sich positiv aufzuladen mit neuer Energie? Durch gemeinsame Atemübungen und die Bewegung unseres Körpers kommen wir zur Ruhe. Wir erfahren, wie es sich anfühlt, wieder energiegeladener und voller Freude zu sein. Wir erschaffen ein Miteinander durch Klang und Stimme. Kommen an – bei uns selbst.

Leitung: Monika Roth
Termine: **donnerstags, 17 bis 18 Uhr im Gruppenraum**
Keine Kurse an den Feiertagen
Kosten: 2 Euro pro Veranstaltung

Qi-Gong

Qi Gong bedeutet: Übungen zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und zum Abbau von Stress, Stabilisierung des Kreislaufs und Blockaden lösend. Qi Gong dient der Öffnung der Energiekanäle, um die Energie frei fließen zu lassen und damit innere Harmonie mit der Natur, Menschen und dem Universum zu erzeugen. Bitte lockere Trainingskleidung mitbringen.

Leitung: Doris Preuninger
Termine: **donnerstags, 14 bis 15 Uhr**
Keine Kurse an den Feiertagen
Kosten: 2 Euro pro Veranstaltung

GYMNASTIK & FITNESS

Gymnastik

Einfache Bewegungsabläufe werden unter Einsatz von Musik eingeübt. Im Rahmen der Ganzkörpergymnastik werden Lockerungs- und Entspannungsübungen, Übungen zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit und der Geschicklichkeit angeboten. Weiterhin stehen auch Wirbelsäulen-, Finger- und Handgymnastik auf dem Programm. Die Geselligkeit kommt dabei nicht zu kurz. So werden zum Beispiel auch Ausflüge organisiert. **Bitte beachten Sie, dass die Kurse bei über 30°C nicht stattfinden. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.**

Leitung: Jutta Bayer
Termine: **mittwochs, 13.30 bis 14.30 Uhr**
Kosten: 2 Euro pro Veranstaltung

Rücken-Fitness

Der Rücken hat ständig den Belastungen der modernen Gesellschaft entgegenzuwirken. Das Erlernen von rücken-gerechtem Verhalten im Alltag ist daher für unser Wohlbefinden von besonderer Bedeutung. In diesem Rahmen werden auch Übungen im Bereich der Beckenbodengymnastik angeboten. **Bitte bequeme Kleidung und Schuhe tragen.**

Leitung: Doris Weiß
Termine: **jeweils freitags, 14 bis 15 Uhr**
Kein Kurs am 24. Mai
Kosten: 2 Euro pro Veranstaltung

VERANSTALTUNGEN

Gemeinsames Frauenfrühstück mit der Ortsvorsteherin Sylvia Weiler

Frühstücks-Treffen für Frauen – ein Ort, an dem Frauen sich in offener und wertschätzender Atmosphäre begegnen und gemeinsam frühstücken können.

Für das reichhaltige Frühstück ist ein Kostenbeitrag zu bezahlen.

Termine: dienstags, 9:30 Uhr (Cafeteria)
am 02. April, 07. Mai und 04. Juni



Bingo

Bei dem beliebten Glücksspiel ist Spannung garantiert. Sie gewinnen schöne Preise und trainieren gleichzeitig ihr Gedächtnis. Ein unterhaltsamer Nachmittag für alle, die gerne spielen, lachen und fröhlich sind.

Leitung: Clayton Mazzola
Termine: Montag, 06. Mai
15 bis 16:30 Uhr (Saal)
Kosten: je Spiel 1 Euro



Aktuelle Kollektion von Senior Mode

Senior Mode – das mobile Bekleidungsgeschäft aus Mannheim - präsentiert seine Kollektion! Es können Kleidungsstücke angefasst, anprobiert und gekauft werden. Der Eintritt ist frei!

Termin: Montag, den 27. Mai von 14 bis 16 Uhr

Handarbeitsgruppe

Bei uns ist jede/r willkommen. Wir arbeiten querteilweise mit den verschiedenen Techniken von Stricken, Sticken, Häkeln usw. In gemütlicher Runde lernt der eine vom anderen. Gerne dürfen auch „Altlasten“ mitgebracht werden. Gertrud Lauer vom PWV Pfälzerwald-Verein e.V.. Oggersheim freut sich auf Sie!

Leitung: Gertrud Lauer, Telefon 0162 637 46 84
(Gerne auch für Wollspenden)

Termine: jeweils montags, 14 bis 17 Uhr Gruppenraum
Keine Kosten, keine Voranmeldung notwendig

Gedächtnistraining*

Mit verschiedenen Übungen wird das Gehirn trainiert. Der Spaß daran kommt nicht zu kurz. Fördern Sie spielerisch und ohne Leistungsdruck Ihr Gedächtnis, Ihre Konzentration und Ihre Merkfähigkeit.

***Bitte anmelden unter 0173 696 0 474**

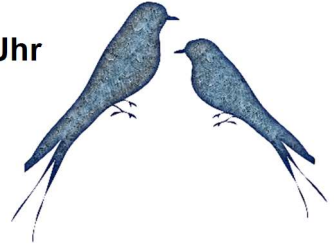
Leitung: Thomas Martin
Termin: Montag, 29. April
15 bis 16:30 Uhr
Kosten: kostenlos (Bitte anmelden!)



Singen mit den Lorenzdrosseln

Wir singen, weil's uns Freude macht! Wir freuen uns über jede neue Stimme! Vorbeischauen und mitsingen!

Leitung: Inge Veth
Termine: jeweils freitags um 15:15 Uhr
.
05. April, 19. April
.
03. Mai, 17. Mai, 31. Mai
.
04. Juni und 28. Juni
Eintritt: kostenlos



Tanz mal wieder...

Wie wär's mal wieder mit einem Tänzchen? Tanzen hält fit und macht glücklich. Wir laden alle Tanz- und Musikbegeisterten zu schwungvollen Stunden im Vital-Zentrum herzlich ein.

Termine: **Montag, 22. April, 15-18 Uhr**
mit Thomas Horvadt
Montag, 10. Juni, 15-18 Uhr
mit Andreas Maier

Eintritt: 4 Euro pro Person



Aurelia Shanty-Chor Neckarmöwen aus Mannheim

Ein maritimer Nachmittag mit Gesangsvortrag, Brathering und Bismarckbrötchen

Ein Chor, der Menschen jeden Alters und Geschlechts die Möglichkeit bietet, maritimes Liedgut zu pflegen und zu erhalten. Seit Gründung der Neckarmöwen 1998 steht der Spaß an erster Stelle. Eine große Zahl von Auftritten innerhalb und außerhalb der Region haben den Chor bekannt gemacht. Auftritte bei Funk und Fernsehen sind Beleg für seine Professionalität.

Freuen Sie sich auf einen maritimen Nachmittag voller Seemannslieder, Shanties und Balladen mit passender kulinarischer Begleitung.



Foto: Aurelia Shanty-Chor Neckarmöwen aus Mannheim

Termin: Montag, 15. April, 15 bis 16:30 Uhr
Eintritt: 4 Euro pro Person

Zur Planung der kulinarischen Begleitung ist eine
Anmeldung bis zum 05. April erforderlich bei
Marion Zech, 504-27 37

AKTIONSTAG IM FRÜHLING

„(Auf)blühen im Alter“ – 4. Tag der Bewegung am Samstag, 25. Mai 2024

Unter dem Motto „(Auf)blühen im Alter!“ laden wir Sie am Samstag, den 25. Mai von 10:45 Uhr bis 17 Uhr zum 4. Tag der Bewegung ein.

Dieser Aktionstag hat insbesondere zum Ziel, Seniorinnen und Senioren Spaß an der Bewegung, an gesunder Ernährung und Fitness im Alter zu vermitteln. Es erwarten Sie Vorträge, Aktionen, Spiele, Speisen & Getränke sowie zahlreiche Stände.



(Auf)blühen im Alter!

Ein Tag der offenen Tür im Vital-Zentrum.

Von 11 bis 16 Uhr erwarten Sie im Saal sowie in den Räumen des Vital-Zentrums unter anderem Vorträge und Tipps

„**Fit bleiben im Alter**“ von Frau Dr. Weis, Zum Guten Hirten,

„Sturzprophylaxe“

Übungen zum Mitmachen und Ausprobieren

„Atemtechniken“

„Gedächtnistraining im Alltag“

Spielerische Einblicke in unsere Kurse

„**Welt der Farben, spielerisch in Bewegung bleiben**“

„Rückenschule“

sowie Aktionsstände, Spiele und Tombola

Der Seniorenchor unterhält Sie mit Frühlingsliedern

Wir haben auch etwas gegen Hunger und Durst. Kleine Speisen und Getränke gibt es in der Cafeteria. Stärken Sie sich mit einer warmen Gemüsesuppe, genießen Sie den selbst gebackenen Kuchen bei einer Tasse Kaffee und an der Saft-Bar können sie Ihren Vitaminhaushalt wieder aufbauen.

Änderungen vorbehalten!

Termin: Samstag, 25. Mai 2024, 10:45 bis 17 Uhr
Vital-Zentrum Oggersheim
Eintritt frei, keine Voranmeldung notwendig

ANGEBOTE DES KNEIPP-VEREINS

Yoga-Dauerkurse für Gesunde und weniger Gesunde jeden Alters

Auskunft und Anmeldung: Otmar Demuth, Telefon 55 74 58

Die Übungsleiter*innen sind neben ihrer Ausbildung zur Yoga-Fachkraft außerdem Fach-Übungsleiter*innen in Rehabilitationssport. Alle Yogakurse sind deshalb vom Behindertensportverband Rheinland-Pfalz e.V. anerkannt als ergänzende Leistungen zur medizinischen Rehabilitation bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates (wie Arthrose, Osteoporose, Endoprothesen), der inneren Organe und bei psychischen Erkrankungen. Die Kosten für diese Kurse werden nach ärztlicher Verordnung von den gesetzlichen Krankenkassen mit dem Ziel der Hilfe zur Selbsthilfe im Regelfall für 50 Übungseinheiten übernommen. Einmaliges kostenloses Ausprobieren, beliebiger Einstieg und Wechsel der Dauerkurse sind jederzeit möglich. Bequeme Kleidung, kleines Handtuch, Woldecke oder Yogamatte bitte mitbringen.

Termine:

- montags von 8:30 – 10 Uhr und
von 10:15 – 11:45 Uhr**
Leitung: Karin Luther-Münz, Telefon 53 91 73
Keine Kurse am 27. Mai und den Feiertagen
- donnerstags von 19 bis 20.30 Uhr**
Leitung: Otmar Demuth, Telefon 55 74 58
Keine Kurse an den Feiertagen
- freitags von 9 – 10:30 Uhr**
Leitung: Karin Luther-Münz, Telefon 53 91 73
Kein Kurs am 24. Mai

ANGEBOT DER VHS



Rehasport mit der vhs ab September 2024

Ab September 2024 wird die Volkshochschule (vhs) der Stadt Ludwigshafen im Vitalzentrum am Mittwoch Vormittag Rehasport anbieten.

Nähere Informationen erhalten Sie im nächsten Programmheft des Vitalzentrums, direkt bei der vhs oder über die Tagespresse.

Volkshochschule Ludwigshafen
Informationen und Anmeldung
unter 0621 504-2238 oder online unter www.vhs-lu.de



Ludwigshafen
Stadt am Rhein

BERATUNG

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Seit vielen Jahren informiert und berät der Seniorenrat der Stadt kompetent und zuverlässig über diverse Themen.

Speziell die Themen „Patientenverfügung“ und hier unter anderem die Vorsorgevollmacht im Zusammenhang mit der Beratung zur Patientenverfügung sind immer wieder im Blickfeld der Öffentlichkeit und von großem Interesse. Wie bestimme ich, was medizinisch unternommen werden soll oder wer mich rechtlich vertreten kann, wenn ich entscheidungsunfähig bin?

Der Seniorenrat steht Ihnen Rede und Antwort.

**Termin: Dienstag, 7. Mai, 15 bis 17 Uhr
(Beratungsraum)**



SELBSTHILFE

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft

Rheinland-Pfalz e.V. – Neuerkrankten-Gruppe Ludwigshafen

Eine Gruppe für Neuerkrankte, Teilnehmen werden Personen der Gruppe Ludwigshafen Abendtreff.

Ansprechperson: Claudia Köppl, Telefon 0176 262 710 00

Termin: Montag, 06. Mai ab 18:30 Uhr
(Cafeteria)

Lichtblick

Treffen für Menschen mit Depression und Ängsten.

Ansprechperson: Silke Klar, Telefon 0152 21 98 67 46

dienstags von 17.30 bis 19 Uhr (Cafeteria)

Deutsche Parkinson Vereinigung

Sie können sich vorstellen, die Deutsche Parkinson Vereinigung als EhrenamtlerIn zu unterstützen? Rufen Sie gerne an!

Ansprechperson: Uwe Zäpernick, Telefon 57 57 14

Gruppentreffen:

Mittwoch, 17. April, 16 – 18 Uhr (Saal)

Mittwoch, 15. Mai, 16 – 18 Uhr (Saal)

Schnarchen und Schlaf-Apnoe

Ansprechpersonen: Robert Hammerstein, Telefon 65 17 66
und Willi Rich, Mail: shg.lu@gmx.de

Termin: Mittwoch, 29. Mai

Maskensprechstunde **17 bis 18.30 Uhr** (Gruppenraum)

Vortrag: **18 Uhr** (Saal)

Referent*in und Thema entnehmen Sie bitte dem Aushang am Eingang und der Presse

FÜR KÖRPER UND SINNE

Hörakustiker

Hörakustik – Hier im Haus.

Kostenloser Hörtest, kompetente Beratung, neueste Hörgerätektechnologien. Tim Litzel, Hörakustikmeister berät Sie gerne!

Termin: **Donnerstag, 11. April ab 14 Uhr**

Fußpflege

von Birgitta Dreblow, Telefon 06355 98 97 933

Termine: **jeweils dienstags, 11 bis 15:30 Uhr**
(nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung)

Gebühr: 16 Euro pro Fußpflege

Fußpflege

von Rosaria Lochmann, Telefon 0176 30 72 66 58

Termine: **jeweils mittwochs**
(nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung)

Gebühr: 16 Euro pro Fußpflege

FRÜHSTÜCK

Ein gesundes Frühstück ist eine wichtige Voraussetzung, um gestärkt und voller Energie in den Tag zu starten. Stellen Sie fest, wie gut gesunde Lebensmittel schmecken können und genießen Sie die Geselligkeit in entspannter Atmosphäre.

Termine*: Dienstag, 09. April, 14. Mai und 18. Juni
jeweils 9:30 Uhr

Kosten: 5.- Euro pro Teilnehmer*in

Nach dem Frühstück bleibt die Cafeteria geschlossen.

***Begrenzte Teilnehmerzahl!**
Alle Termine nur mit Anmeldung

Anmeldung erforderlich bei Marion Zech, 504-27 37



CAFETERIA

Ungezwungene Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen

Öffnungszeiten
montags bis freitags, 13 bis 17 Uhr

Jeweils nach dem Frühstück (09. April, 14. Mai und 18. Juni)
sowie am Freitag, 31. Mai bleibt die Cafeteria geschlossen.

Rommé immer dienstags ab 13 Uhr

Schach immer donnerstags ab 13 Uhr

Spielenachmittag

Brett- und Kartenspiele sind vorhanden, eigene Spiele können
gerne mitgebracht werden. Interessent*innen sind herzlich
willkommen **immer freitags ab 14 Uhr**

In der Cafeteria begrüßt Sie Marion Zech.



Foto: Marion Zech

Impressum

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

Redaktion:
Thomas Martin

Vital-Zentrum
Raiffeisenstraße 24
67071 Ludwigshafen-Oggersheim

(Straßenbahnlinie 4
Haltestelle „Wilhelm-Tell-Straße“)

Fotos, sofern nicht anders angegeben, von pixabay.com
Foto Titelseite, Lotte Daum, Line-Dance-Gruppe

Druck: Druckzentrum
Stand: Februar 2024