Schwäbisch Gmünd
Generationentreff Spitalmühle

2016

Programm Spitalmühle

Februar bis August 2016

Begegnung
Bildung
Bewegung





Herzlich willkommen in der Spitalmühle!

Das Frühjahrsprogramm 2016

Herzlich willkommen in der Spitalmühle! Sie sind eingeladen, unser Café, unsere Veranstaltungen und Angebote zu besuchen.

Die Spitalmühle als Generationentreff möchte Begegnungen zwischen jüngeren und älteren Menschen ermöglichen. Wobei nicht vergessen werden darf, dass der Begriff Jünger in diesem Zusammenhang auch 50-jährige Menschen einschließt und nicht nur Kinder und Jugendliche meint. Im Zusammenhang mit dem Thema „Begegnung der Generationen" hat uns in diesem Jahr besonders gefreut, dass in der Landesschau ein Beitrag über unseren Handyführerschein ausgestrahlt wurde. Der Beitrag ist bis Anfang 2017 in der Mediathek des SWR einsehbar.

Anregungen und Wünsche, auch kritische Rückmeldungen, nehmen wir gerne entgegen, nur so erreichen wir, dass unser Programm ihren Bedürfnissen entspricht. Scheuen Sie sich nicht uns anzusprechen.

Das Programm wurde in Zusammenarbeit mit zahlreichen Kooperationspartnern, wie der Gmünder Volkshochschule, dem Stadtseniorenrat, den Freunden der Spitalmühle und dem Gmünder Sport-Spaß sowie Einzelpersonen erstellt.

Wir hoffen, dass auch für Sie das Richtige dabei ist.

Die Spitalmühle ist eine Einrichtung der »Hospitalstiftung zum Heiligen Geist« Schwäbisch Gmünd und steht allen Gmünder Bürgerinnen und Bürgern offen. Zielgruppe ist vor allem die Generation 55+. Es bedarf keiner Mitgliedschaft.



Inhaltsverzeichnis

Sprach- und Computerkurse	6
Kreatives Tun	10
Gesundheitsförderung	10
Radtouren/ Exkursionen	16
Veranstaltungen	20
Regelmäßige Angebote	27

Ihre Ansprechpartnerinnen



Renate Wahl
Dipl. Sozialarbeiterin (FH)



Christa Bader,
Hauswirtschaftliche
Betriebsleiterin

SPITALMÜHLE

Anmeldung/Kursbetrieb

Bei Kursen mit VHS-Nummern oder dem Verweis Gmünder-Sport-Spaß erfolgt die Anmeldung über die Volkshochschule, bzw. dem Amt für Bildung und Sport, ansonsten Anmeldung und Bezahlung direkt in der Spitalmühle. Kursbetrieb ist täglich von 9.00 bis 17.30 Uhr. Alle Veranstaltungen finden – soweit nicht anders vermerkt – in der Spitalmühle statt.

Öffnungszeiten Café

Mo, Di, Do, Fr jeweils von 14.00 bis 17.30 Uhr, Mi 11.00 bis 17.30 Uhr Mittagstisch mit einer Auswahl kleiner Gerichte. Im Café der Spitalmühle arbeiten mit: Renate Barnefski, Margret Bleicher, Renate Ernstberger, Gabriele Greßler, Irmgard Kluger, Christel Knüttgen, Heidrun Kränzle, Monika Nubert, Sofia Pentecker, Anna-Maria Schneider, Helga Steinle, Adele Teseo und Margarete Wittek. Für den hauswirtschaftlichen Bereich ist Christa Bader verantwortlich.

Bewirtung von Gruppen

Soweit unsere Gruppenräume nicht anderweitig benötigt werden, bewirten wir Sie auch gerne - nach vorheriger Absprache - in unseren Gruppenräumen. Bisher treffen sich in der Spitalmühle Landsmannschaften, Altersgenossenvereine, Stammtische, Ruhestansbeamte, u.ä. innerhalb unserer Öffnungszeiten (bis zu 25 Personen).

Kostenlose Handyhilfe und Handyführerschein

Die Spitalmühle und Schüler des Landesgymnasiums bieten im Rahmen eines Sozialpraktikums eine kostenlose Handyhilfe an. Neu im Angebot ist ein Handyführerschein. Der Handyführerschein gibt eine gezielte Einführung in den Umgang mit dem Handy. Eine vorherige Anmeldung, Telefon 07171/603-5080, ist notwendig.



Die Gmünder Silbermenschle

Die Gmuender Silbermenschle proben Dienstag nachmittag von 14 bis 16 Uhr in der Spitalmühle.
Bei Interesse melden Sie sich bei der Spitalmühle oder direkt bei Ulrich Graf, Tel.: 07171 8744625,
E-Mail: uli251050graf@gmx.de an.

Öffnungszeiten Galerie Spitalmühle

Mo, Di, Mi, Do, Fr jeweils von 10.00 bis 17.00 Uhr im 1. Stock finden ständig wechselnde Bilderausstellungen statt (siehe Programmende).

Vom Senioren- zum Kurorchester

Das Seniorenorchester hat sich in Kurorchester umbenannt. Das Orchester trifft sich mittwochs um 17.15 Uhr zum gemeinsamen Proben im Speisesaal des Pflegeheims Spital zum Hl. Geist. Informationen über das Sekretariat der Städtischen Musikschule Schwäbisch Gmünd, Telefon: 07171/39021.

Veeh-Herfen Ensemble

Das Veeh-Harfen Ensemble unter der Leitung von Udo Penz trifft sich freitags um 10 Uhr im Café Spitalmühle zur gemeinsamen Probe. Informationen erhalten Sie ebenfalls über das Sekretariat der Städtischen Musikschule.

Lachtreff in Gmünd

Probieren Sie es aus! Näheres Seite 10 im Programm.

Kontakt
Generationentreff Spitalmühle
Spitalhof 3, 73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon 07171 603-5080 (Büro), 36162 (Café),
Fax: 603-5089,
E-Mail: renate.wahl@schwaebisch-gmuend.de

SPRACHKURSE

SPRACHKURSE

English B1 Conversation
Gabriele Rothaupt-Hartmann
Kurs (15 Vormittage)
VHS-Kurs Nr. D406152

Beginn: Di, 23.2.2016
9.00 bis 10.30 Uhr
Spitalmühle, Raum Rechberg
Preis: 95,- Euro
Teilnehmer: 8 bis 12
ohne Lehrbuch

Englisch B1/B2 Conversation
Doris Mikulasch
Kurs (15 Vormittage)
VHS-Kurs Nr. D406153

Beginn: Do, 25.2.2016
9.15 bis 10.45 Uhr
Spitalmühle, Raum Rechberg
Preis: 93,- Euro
Teilnehmer: 8 bis 14
Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

Englisch B1 Easy Conversation
Doris Mikulasch
Kurs (12 Vormittage)
VHS-Kurs Nr. D406151

Beginn: Fr, 26.2.2016
9.30 bis 11.15 Uhr
Spitalmühle, Raum Rechberg
Preis: 74,- Euro
Teilnehmer: 8 bis 14
Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

Näheres über die Sprachkurse entnehmen Sie bitte dem aktuellen VHS-Programm.

COMPUTERKURSE

Offener PC-Treff - PC-Hilfe
Stadtseniorenrat und Generationentreff Spitalmühle bieten in Kooperation mit der Gmünder VHS monatlich einen kostenfreien offenen PC-Treff an. Die Volkshochschule öffnet dazu den EDV-Raum A 1.4 im Gebäude Münsterplatz 15.

Termine 2016:
12. Januar
16. Februar
8. März
12. April
10. Mai
14. Juni
12. Juli

Die Termine des offenen PC-Treffs sind immer am **Dienstag von 15 bis 17 Uhr.**
Computererfahrene Mentoren sind ehrenamtlich bemüht, insbesondere älteren Mitbürgerinnen/Mitbürger mit Rat

COMPUTERKURSE

und individueller Hilfestellung bei Frage und einfachen Problemen bei der Nutzung ihres Computers weiterzuhelfen. Ratsuchende können zum PC-Treff auch ihren Laptop mitbringen.
Ohne Anmeldung über die Kontaktadresse **gdpctreff@googlemail.com** können Informationen zum PC-Treff eingeholt oder Probleme im Vorfeld angemeldet werden.

Bei Kursen der VHS erfolgt die Anmeldung über die Volkshochschule

Info-Nachmittag für Senioren/-innen
Waltraut Kuhnert
VHS-Kurs Nr. D501101
Beginn: Mi, 3.2.2016
15.00 bis 16.30 Uhr
Spitalmühle, Mehrzweck-raum, gebührenfrei

Wir lernen den PC kennen
Waltraud Kuhnert
VHS-Kurs Nr. D501152

Beginn: Di, 23.2.2016
8.30 bis 11.45 Uhr
5 Termine,
VHS am Münsterplatz,
Raum A 1.3
Kosten: 120,- €
Teilnehmer: 6 bis 12
Für PC-Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

Smartphone, Tablet, E-Book-Reader - Was ist das richtige für mich?
Hans-Wulff Schinke
VHS-Kurs Nr. D501164

Mo, 7.3.2016
13.30 bis 15.45 Uhr
VHS am Münsterplatz,
Raum A 1.3
Kosten: 21 €
Teilnehmer: 5 bis 8

Tablet-/Handy-Kurs Android Betriebssystem
Hans-Wulff Schinke
VHS-Kurs Nr. D501165

Beginn: Di, 14.3.2016
13.30 bis 15.45 Uhr
2 Termine, VHS am Münsterplatz, Raum A 1.3
Kosten: 42 €
Teilnehmer: 5 bis 8

Fotobuch erstellen leicht gemacht
Waltraud Kuhnert
VHS-Kurs Nr. D501154

Beginn: Do, 7.4.2016
8.30 bis 11.45 Uhr
2 Termine, VHS am Münsterplatz, Raum A 1.3
Kosten: 90 €
Teilnehmer: 6 bis 12
Voraussetzung:
PC-Grundkenntnisse

COMPUTERKURSE

Wir lernen den PC kennen
Barbara Krämer
VHS-Kurs Nr. D501155

Beginn: Mo, 11.4.2016
8.30 bis 11.45 Uhr
5 Termine, VHS am
Münsterplatz, Raum A 1.3
Kosten: 120,- €
Teilnehmer: 6 bis 12
Für PC-Einsteiger ohne
Vorkenntnisse.

eReading Einstieg leicht gemacht
Hans-Wulff Schinke
VHS-Kurs Nr. C501169

Mo, 11.4.2016
13.30 bis 16.45 Uhr
VHS am Münsterplatz,
Raum A 1.3
Kosten: 28 €
Teilnehmer: 5 bis 8
Bitte eigenes Gerät und
Ladekabel mitbringen

Smartphone, Tablet, E-Book-Reader - Was ist das richtige für mich?
Hans-Wulff Schinke
VHS-Kurs Nr. D501167

Sa, 16.4.2016
9.30 bis 11.45 Uhr
VHS am Münsterplatz,
Raum A 1.3
Kosten: 21 €
Teilnehmer: 5 bis 8

Apps für den öffentlichen Nahverkehr
Hans-Wulff Schinke
VHS-Kurs Nr. D501168

Mo, 18.4.2016
13.30 bis 16.00 Uhr
VHS am Münsterplatz,
Raum A 1.3
Kosten: 42 €
Teilnehmer: 5 bis 8
Bitte eigenes Gerät und
Ladekabel mitbringen.

Tablet-/Handy-Kurs Android Betriebssystem
Hans-Wulff Schinke
VHS-Kurs Nr. D501169

Beginn: Sa, 23.4.2016
9.30 bis 11.45 Uhr
2 Termine, VHS am
Münsterplatz, Raum A 1.3
Kosten: 42 €
Teilnehmer: 5 bis 8
Bitte eigenes Gerät und
Ladekabel mitbringen.

Ordnung schaffen auf dem PC für Senioren
Waltraut Kuhnert
VHS-Kurs Nr. D501156

Beginn: Mi, 27.4.2016
13.30 bis 16.45 Uhr
2 Termine, VHS am
Münsterplatz, Raum A 1.3
Kosten: 54,- €
Teilnehmer: 6 bis 12

COMPUTERKURSE

Datensicherung und sichere Daten
Waltraut Kuhnert
VHS-Kurs Nr. D501157

Di, 3.5.2016
8.30 bis 11.45 Uhr
VHS am Münsterplatz,
Raum A 1.3
Kosten: 27,- €
Teilnehmer: 6 bis 12

Bessere Vorträge mit Power-Point - Workshop für Seniorinnen/Senioren
Hans W. Huth
VHS-Kurs Nr. D501158

Do, 2.6.2016
9.00 bis 12.15 Uhr
VHS am Münsterplatz,
Raum A 1.3
Kosten: 56 €
Teilnehmer: 6 bis 12
Voraussetzung:
PC-Internet- und
Powerpoint
Grundkenntnisse

Android-Smartphones und -Tablets optimal nutzen
Hans-Wulff Schinke
VHS-Kurs Nr. D501170

Beginn: Sa, 4.6.2016
9.30 bis 11.45 Uhr
2 Termine, VHS am
Münsterplatz, Raum A 1.3
Kosten: 50 €
Teilnehmer: 5 bis 8
incl. Lernmaterial

Grundkurs Windows 8.1
Barbara Krämer
VHS-Kurs Nr. D501159

Beginn: Mo, 6.6.2016
8.30 bis 11.45 Uhr
4 Termine, VHS am
Münsterplatz, Raum A 1.3
Kosten: 116,- €
Teilnehmer: 6 bis 12
inklusive Lernmaterial

Textverarbeitung Word 2013 für Senioren
Waltraut Kuhnert
VHS-Kurs Nr. D501160

Beginn: Di, 7.6.2016
8.30 bis 11.45 Uhr
4 Termine, VHS am
Münsterplatz, Raum A 1.3
Kosten: 120,- €
Teilnehmer: 6 bis 12
inklusive Lernmaterial
Voraussetzung:
PC-Grundkenntnisse

iPad/iPhone-Kurs für Einsteiger: iOS-Betriebssystem
Waltraud Kuhnert
VHS-Kurs Nr. D501171

Mi, 8.6.2016
13.30 bis 15.45 Uhr
VHS am Münsterplatz,
Raum A 1.3
Kosten: 42 €
Teilnehmer: 5 bis 8
Bitte eigenes Gerät und
Ladekabel mitbringen.

KREATIVES TUN

Grundkurs Internet für Senioren/-innen
VHS-Kurs Nr. D501161

Beginn: Mo, 4.7.2016
8.30 bis 11.45 Uhr
3 Termine, VHS am Münsterplatz, Raum A 1.3
Kosten: 108,- €
inklusive Lernmaterial
Voraussetzung:
PC-Grundkenntnisse

E-Mail - der bequeme und schnelle Kontakt zur Welt
Waltraud Kuhnert
VHS-Kurs Nr. D501162

Beginn: Di, 5.7.2016
8.30 bis 11.45 Uhr
2 Termine VHS am Münsterplatz, Raum A 1.3
Kosten: 54,- €
Teilnahmer: 6 bis 12
Voraussetzung:
PC-Grundkenntnisse

E-Mail-Anhänge optimieren
Waltraud Kuhnert
VHS-Kurs Nr. D501163

Di, 19.7.2016
8.30 bis 11.45 Uhr
VHS am Münsterplatz, Raum A 1.4
Kosten: 27,- €
Teilnehmer: 6 bis 12
Voraussetzung:
PC-Grundkenntnisse
Bitte eigenes Gerät und Ladekabel mitbringen.

KREATIVES TUN

Aquarellieren in der Spitalmühle (nur für Fortgeschrittene)
Gisela Grimminger
VHS-Kurs Nr. D205107
Beginn: Mo, 22.2.2016
15 bis 17 Uhr

Insgesamt 7 Nachmittage:
4.3., 4.4., 18.4., 9.5., 6.6., 27.6., 18.7.

Galerie der Spitalmühle
Kosten: 60,- €
zzgl. Materialkosten
Teilnehmerzahl: 10 bis 12

Dieser Kurs ist nur für Fortgeschrittene gedacht, die die maltechnischen Fähigkeiten festigen wollen.

GESUNDHEITS-FÖRDERUNG

Gmünder Lachtreff Regelmäßig stattfindenes, offenes Angebot Lachtreff in Gmünd
Herzlich willkommen sind Jung und Alt - Menschen mit und ohne körperliche Einschränkungen!
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Regine Carl, LachYoga Lehrerin
Achtung neuer Termin
mittwochs

17.30 bis 18.30 Uhr,
Gymnastikraum
Spitalmühle, 2. Stock

Termine: 24.2., 16.3., 20.4.,
11.5., 22.6., 13.7.

Gemeinsam lachen, spielen,
prusten, glücklich sein
und gleichzeitig etwas
gegen den Alltagsstress
und für unsere Gesundheit
tun. Lachen bringt das
Herz-Kreislaufsystem
in Schwung, stärkt die
Selbstheilungskräfte und
das Immunsystem, reduziert
die Schmerzempfindung
und macht leistungsfähiger.
LachYoga ist eine geniale
Methode, eine Kombination
aus Klatsch-, Dehn- und
Atemübungen, verbunden
mit pantominischen
Lachübungen und
Entspannungselementen.
LachYoga erfordert keinerlei
Vorkenntnisse!
Probieren Sie es aus!

Qigong
Gundi Schütz, Tai Chi/
Qigong-Lehrerin
Kurs (14 Vormittage)
VHS-Kurs Nr. D301161

Beginn: Mo, 15.2.2016
9.15 bis 10.15 Uhr
Spitalmühle, Gymnastikraum
Preis: 62,- Euro
Teilnehmer: 10 bis 12
kein Kurs am 14.3., 2.5.,
6.6.

Qigong
Gundi Schütz, Tai Chi/
Qigong-Lehrerin
Kurs (14 Vormittage)
VHS-Kurs Nr. D301162

Beginn: Mo, 15.2.2016
10.15 bis 11.15 Uhr
Spitalmühle, Gymnastikraum
Preis: 62,- Euro
Teilnehmer: 10 bis 12
kein Kurs am 14.3., 2.5.,
6.6.

Qigong
Gundi Schütz, Tai Chi/
Qigong-Lehrerin
Kurs (13 Vormittage)

Beginn: Di, 16.2.2016
9.00 bis 10.00 Uhr
Spitalmühle, Gymnastikraum
Preis: 57,- Euro
Teilnehmer: 10 bis 13

Qigong
Gundi Schütz, Tai Chi/
Qigong-Lehrerin
Kurs (13 Vormittage)
VHS-Kurs Nr. D301164

Beginn: Mi, 17.2.2016
10.15 bis 11.15 Uhr
VHS am Münsterplatz
Preis: 57,- Euro
Teilnehmer: 10 bis 13
kein Kurs am 20.4., 4.5.,
11.5., 8.6.

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Qigong
Gundi Schütz, Tai Chi/
Qigong-Lehrerin
Kurs (12 Vormittage)
VHS-Kurs Nr. D301165

Beginn: Do, 18.2.2016
9.00 bis 10.00 Uhr
Spitalmühle,
Gymnastikraum
Preis: 53,- Euro
Teilnehmer: 10 bis 12
kein Kurs am 21.4., 2.6.,
16.6.

Qigong
Gundi Schütz, Tai Chi/
Qigong-Lehrerin
Kurs (12 Vormittage)
VHS-Kurs Nr. D301166

Beginn: Do, 18.2.2016
10.10 bis 11.10 Uhr
Spitalmühle,
Gymnastikraum
Preis: 53,- Euro
Teilnehmer: 10 bis 12
kein Kurs am 21.4., 2.6.,
16.6.

K.L.E.E. am Nachmittag - ein Weg zu innerer Balance und Lebensfreude
Regine Karl
Workshop (1 Nachmittag)
VHS-Kurs Nr. D303105

Sa, 9.4.2016
14.00 bis 17.00 Uhr
Unipark, Haus 10, Raum 1
gegenüber Buchstraße 117
Preis: 20,- Euro
Teilnehmer: 5 bis 8

Bitte mitbringen: alles,
was Sie zum Wohlfühlen
benötigen, wie bequeme
Kleidung, dicke Socken,
Kissen, Decke und Getränk.

K.L.E.E. steht für Klang
- Lachen - Energie -
Entspannung und ist eine
ganz neue ganzheitliche
Methode, die darauf
abzielt, den gesunden
Menschen mit all seinen
Alltagsproblemen zu einem
körperlichen und seelischen
Gleichgewicht zu verhelfen.

Lernen Sie an diesem
Nachmittag die K.L.E.E.
Methode kennen.

K.L.E.E. after work - ein Weg zu innerer Balance und Lebensfreude
Regine Karl
Kurs (4 Abende)
VHS-Kurs Nr. D303106

Beginn: Fr, 10.6.2016
19.30 bis 21.00 Uhr
Unipark, Haus 10, Raum 1
gegenüber Buchstraße 117
Preis: 40,- Euro
Teilnehmer: 5 bis 8

Bitte mitbringen: alles,
was Sie zum Wohlfühlen
benötigen

Ich beweg´ mich: Im Alltag entspannen mit Progressiver Muskelentspannung
Silvia Saida-Moraintinis, Ganzheitliche Entspannungspädagogin und AT-Trainerin
Kurs (8 Vormittage)
VHS-Kurs Nr. D301113
Beginn: Di, 1.3.2016
10.15 bis 11.30 Uhr
Spitalmühle, Mehrzweckraum
Preis: 60,- Euro
Teilnehmer: 7 bis 12
Bitte eine Decke, Unterlage, warme Socken und ein Kissen mitbringen.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau.

Meditationskurs - Kleine Gruppe, große Wirkung
Silvia Saida-Moraintinis, Ganzheitliche Entspannungspädagogin und AT-Trainerin
Kurs (8 Abende)
VHS-Kurs Nr. D301114
Beginn: Mi, 2.3.2016
19.45 bis 21.15 Uhr
Unipark, Haus 10, Raum 1
Preis: 80,- Euro
Teilnehmer: 5 bis 8
Die Meditationsformeln sind abgestimmt auf Anfänger und Fortgeschrittene.

Meditationskurs - Kleine Gruppe, große Wirkung
Silvia Saida-Moraintinis, Ganzheitliche Entspannungspädagogin und AT-Trainerin
Kurs (6 Abende)
VHS-Kurs Nr. D301115
Beginn:Mi, 1.6.2016
19.45 bis 21.15 Uhr
Unipark, Haus 10, Raum 1
Preis: 60,- Euro
Teilnehmer: 5 bis 8

Die Meditationsformeln für Anfänger und Fortgeschrittene.

Venen- und Beckenbodengymnastik für Frauen
Heike Weber, Aerobic und Group Fitness Instructor
Kurs (10 Vormittage)
VHS-Kurs Nr. D302112

Beginn: Mo, 22.2.2016
11.00 bis 12.00 Uhr
Unipark, Haus 10, Raum 1
Preis: 60,- Euro
Teilnehmer: 5 bis 15

Hormon-Yoga
Erika Berndt, Yogalehrerin BYV
Kurs (15 Abende)
VHS-Kurs Nr. D301131

Beginn: Di, 23.2.2016
17.00 bis 18.15 Uhr
Unipark, Haus 10, Raum 1
Preis: 77,- Euro
Teilnehmer: 5 bis 15

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Hormon-Yoga ist
eine Mischung aus
energetischem Yoga,
Hatha Yoga, Kundalini
Yoga und tibetischen
Energieübungen.

Schwingen Sie das Tanzbein (55plus)
Franziska Barthle
Kurs (10 Nachmittage)
VHS-Kurs Nr. D302145

Beginn: Di, 23.2.2016
14.00 bis 15.30 Uhr
VHS am Münsterplatz, Saal
Preis: 50,- Euro
Teilnehmer: 10 bis 20

Stressfrei und entspannt Lebenspraktische Methoden für jeden
Silvia Saida-Moraintinis,
Ganzheitliche
Entspannungspädagogin
VHS-Kurs Nr. D301116

Sa, 27.2.2016
14 bis 17 Uhr
Unipark, Haus 10,
Gymnastikraum
Preis: 20,- Euro
Teilnehmer: 7 bis 12

Pilates „Golden Years" - denn ab 60 fängt das Leben an
Physiotherapeutin, Pilates-
Instructor
Kurs (12 Abende)
VHS-Kurs Nr. D302115

Beginn: Di, 1.3.2016
17.15 bis 18.15 Uhr
Unipark, Haus 10, Raum 1
Preis: 68,- Euro
Teilnehmer: 6 bis 8

Klopfakupressur zur Selbstanwendung!
Wolfgang Kirsch,
Heilpraktiker
(Psychotherapie), Gestalt-
und Körpertherapeut
VHS-Kurs Nr. D303102

Mo, 14.3.2016
19.00 bis 22.00 Uhr
VHS am Münsterplatz,
Raum B 1.3
Preis: 25,- Euro
Teilnehmer: 10 bis 20

Die Fünf „Tibeter"
Das Power-Paket für innere
Ruhe und Kraft
Silke Zörner, Fünf Tibeter
Trainerin, Yoga-Lehrerin
Workshop
VHS-Kurs Nr. D301117

Sa, 19.3.2016
14.00 bis 18.00 Uhr
Unipark, Haus 10,
Gymnastikraum
Preis: 25,- Euro
Teilnehmer: 8 bis 15

7 goldene Prinzipien für mehr Lebensqualität und Alltagsfreude
Wolfgang Kirsch,
Heilpraktiker
(Physiotherapie), Gestalt-
und Körpertherapeut

Kurs (1 Abend)
VHS-Kurs Nr. D303102

Di, 22.3.2016
19.00 bis 22.00 Uhr
VHS am Münsterplatz,
Raum B 1.3
Preis: 25,- Euro
Teilnehmer: 10 bis 20

Chakren-Balance
Regine Karl
Kurs (3 Abende)
VHS-Kurs Nr. D301109

Beginn: Fr, 8.4.2016
19.30 bis 21.00 Uhr
Unipark, Haus 10, Raum 1
Preis: 30,- Euro
Teilnehmer: 5 bis 8

Hatha-Yoga für Senioren
Ruth Wood
Yogalehrerin BDY
Kurs (15 Vormittage)
VHS Kurs Nr. D301122

Beginn: Mi, 24.2.2016
8.30 bis 9.30 Uhr
Spitalmühle,
Gymnastikraum
Kosten: 64,- €
Teilnehmer: 5 bis 8

Hatha-Yoga für Senioren
Ruth Wood
Yogalehrerin BDY
Kurs (15 Vormittage)
VHS Kurs Nr. D301123

Beginn: Mi, 24.2.2016
9.35 bis 10.35 Uhr
Spitalmühle,
Gymnastikraum
Kosten: 64,- Euro
Teilnehmer: 8 bis 12
kein Kurs am 22.3.2016

Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit dem Gmünder-Sport-Spaß

Wirbelsäulengymnastik
Mo, 8 bis 9 Uhr
ab 15.2.2016
Kursleistung: Lana Dzsida

Wirbelsäulengymnastik
Mi, 17.2.2016
10.45 bis 11.45 Uhr
Kursleitung: Lana Dzsida

Pilates
Di, 12. Januar
16.30 bis 17.30 Uhr
Kursleitung: Anne Munz

Anmeldung für die Gmünder-Sport-Spaß Kurse bitte bei:
Claudia Wagner
Stadtverwaltung Schwäbisch Gmünd, Amt für Bildung und Sport, Waisenhausgasse 1
73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon 07171/603-4013,
E-Mail: Sport-spass@schwaebisch-gmuend.de

SENIORENGYMNASTIK

GANZHEITLICHES GEDÄCHTNISTRAINING

Nur durch Kombination von Gedächtnis- und Bewegungstraining werden Gedächtnisleistungen verbessert und Selbstständigkeit gefördert.
Bei den Kursen geht es im ganzheitlichem Ansatz um: Förderung der Konzentration, Steigerung der Merkfähigkeit, Festigung der Wortfindung.

Es werden Erfahrungen ausgetauscht, Denkanstöße gegeben und Neugierde geweckt. Der Spaß steht im Vordergrund, die Beiträge werden nicht bewertet.

Teilnehmerzahl pro Kurs: mind. 9 Personen.

Kurs I
Heidrun Schott
Mi, 17.2.2016
10 bis 11.15 Uhr
10 Termine, Spitalmühle, Raum Rosenstein
Kosten: 31,- €

Kurs II
Helga Mascha
Fr, 19.2.2016
10 bis 11.15 Uhr
10 Termine,
Raum Rechberg
Kosten: 31,- €

SENIORENGYMNASTIK

Seniorengymnastik: Bewegung bis ins Alter
Ute Schmid
in Kooperation mit dem DRK

Gruppe 1:
Mo 14.15 bis 15.15 Uhr

Guppe 2
Mo 15.30 bis 16.30 Uhr

fortlaufend
ohne Anmeldung
Spitalmühle,
Mehrzweckraum, 2. OG
Kosten: 2,- € pro Stunde

RADTOUREN

Spitalmühle
-Seniorentouren des ADFC

In Zusammenarbeit mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club, Ortsgruppe Schwäbisch Gmünd.
Hinweise:
Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Für die Verkehrssicherheit des Fahrrades und das Einhalten der Straßenverkehrsordnung ist jede(r) selbst verantwortlich, ebenso für Flickzeug und Ersatzschlauch. Ein Fahrradhelm wird empfohlen.

RADTOUREN

Kosten pro Teilnehmer:
2,- Euro
Bitte ein kleines Vesper und Getränk mitnehmen.

Treffpunkt:
9.00 Uhr Schießtalparkplatz

Vom Remstal ins Filstal

Di ,3.5.2016
Schießtalparkplatz
- Remstal-Radweg - Schorndorf - Winterbach - Diegelsberg - dann ein Teilstück des Radwegs „Route der Industriekultur" über die ehem. Klepperle-Bahntrasse zurück nach Gmünd, mit Einkehr
Streckenlänge ca. 75 km/ 600 hm,
Schwierigkeit: mittel
Info: Horst Rösel
Tel.: 07171/84936

Lautertal - Filstal

Di, 17.5.2016
Gmünd-Reiterleskapelle-Nenningen-Donzdorf-Eislingen-Wannenhof-Bartenbach-zurück über die Klepperlestrasse nach Gmünd, mit Einkehr
Streckenlänge ca. 70 km/ 300 hm
Schwierigkeit: mittel
Info: Günter Achatz,
Tel.: 07171/42111

Zum Hagberturm nach Gschwend

Di, 7.6.2016
Schießtalparkplatz
- Herlikofen-Täferrot-Rehnenmühle-Gschwend-Hagbergturm-durch das Mühlental nach Alfdorf-Haselbachtal-Reichenhof zurück nach Gmünd, mit Einkehr
Streckenlänge ca. 60 km/ 500 hm
Schwierigkeit: mittel
Info: Günter Achaz
Tel.: 07171/42111

„Sagenhafter Albuch"

Di, 21.6.2016
Schießtalparkplatz-Rems-Radweg-Essingen-Zang-Heiderose-Steinheim-Bibersohl-Bartholomä-Bargau-Gmünd, mit Einkehr
Streckenlänge ca. 67 km/ 900 hm
Schwierigkeit: mittel
Info: Helmut Müller
Tel.: 07173/12767

Zum Sammelsurium-Museum Aalen-Hammerstadt

Di, 5.7.2016
Schießtalparkplatz - Aalen-Hammerstadt- (dort Führung im Museum) Dewangen-Reichenbach-Laubach-Heuchlingen-Leinzell-Herlikofen-Gmünd, mit Einkehr
Streckenlänge ca. 65 km/ 400 hm
Schwierigkeit: mittel
Info: Angelika Abele
Tel.: 07171/183283

RADTOUREN

**Schwäbischer Wald-
6 Seen Tour**
Di, 19.7.2016
Schießtalparkplatz
- Klepperlestrasse-
Wäscherhof-
Golfplatz-Marbachtal-
Herrenmühlensee-
Oberberken-Schorndorf-
Rems-Radweg-Gmünd, mit
Einkehr
Streckenlänge ca. 65 km/
200 hm
Schwierigkeit: mittel
Info: Günter Achaz
Tel.: 07171/42111

**Auf den Schurwald -
in das Remstal**
Di, 2.8.2016
Schießtalparkplatz
- Klepperlestrasse-
Wäscherhof-
Golfplatz-Marbachtal-
Herrenmühlensee-
Oberberken-Schorndorf-
Rems-Radweg-Gmünd, mit
Einkehr
Streckenlänge ca. 65 km/
200 hm
Schwierigkeit: mittel
Info: Günter Achaz
Tel.: 07171/42111

**Auf die schöne, raue
Kuchalb**
Di, 16.8.2016
Schießtalparkplatz-auf
der Klepperlestrasse nach
Metlangen-Rechberg-
Schurrenhof-Donzdorf-
Kuchalb-zurück über
Weißenstein-Degenfeld-
Furtlepass nach Gmünd, mit
Einkehr
Streckenlänge ca. 80 km/
850 hm
Schwierigkeit: schwer
Info: Volkmar Kuchinke
Tel.: 07171/37556

EXKURSIONEN

**Bus - Ausflug
nach Augsburg
mit verschiedenen
Besichtigungen**
Termin: Mi, 11. Mai
Abfahrt: 7:55 Uhr
Ledergasse, Betten Krauss
Rückfahrt um 16:45 Uhr in
Augsburg
Reiseleitung: Gundi Schütz
Kosten: 35-40 Euro, je nach
Teilnehmerzahl.
Anmeldung bis spätestens
28. April.

Nach der Ankunft in der
Fuggerstadt Augsburg
ist eine Führung zu den
Sehenswürdigkeiten der
Stadt gebucht. Besichtigt
werden: die Paläste der
Stadt, das Rathaus mit
dem goldenen Saal, die
Maximilianstraße, die
Prachtstraße der reichen
Oberstadt, die heute von
Patrizier- und Bürgerpalais
gesäumt ist und vieles mehr.
Nach der 2-stündigen
Stadtführung ist im ältesten
Gasthaus von Augsburg,

dem Gasthaus Bauerntanz, für die Gruppe reserviert. Anschließend wird die weltberühmte, älteste bestehende Sozialsiedlung, die Fuggersiedlung, besichtigt. Hier kann heute noch unter bestimmten Bedingungen sehr günstig gewohnt werden.
Die Rückfahrt ist für 16:45 vorgesehen.
Die Ankunft in Schwäbisch Gmünd wird ca. gegen 19:30 sein.

Qigong für ältere Menschen und Ausflüge in Neresheim
Seminarzeitraum 6. bis 9. Juni 2016
Seminargebühr: 160 Euro
Pensionskosten: 216 Euro
Anmeldeschluss bis 1.3. bei Gundi Schütz

Bus - Ausflug nach Dinkelsbühl und Deleika Museum (Drehorgeln)
Termin: Do, 28. Juli
Abfahrt: 8:30 Uhr, Ledergasse, Betten Krauss
Rückfahrt ca.16:15 in Dinkelsbühl
Reiseleitung: Renate Wahl
Kosten: 30-35 Euro, je nach Teilnehmerzahl.

Anmeldung bis spätestens 4. Juli.

Nach der Ankunft in Dinkelsbühl mit seinem gut erhaltenen mittelalterlichen Stadtbild ist eine 1-stündige Stadtführung vorgesehen.

Danach ist im Gasthaus „Weib`s Brauhaus" für die Gruppe reserviert. Neben einer umfangreichen Speisekarte bietet das Brauhaus auch sehr gutes selbstgebrautes Bier an. Anschließend ist ein Besuch der Drehorgelmanufaktur „Deleika" mit Museumsbesichtigung vorgesehen. Bei einer Führung von 1,5 Stunden durch die Manufaktur wird die Herstellung der am meist verkauften Drehorgel der Welt, der Deleika, erläutert.

Im Museum können Musikinstrumente aus dem 19. und 20. Jahrhundert entdeckt werden, wie ein selbstspielendes Doppelakkordeon und Klavier, eine Drehorgel mit Faltkarton, diverse historische Straßenorgeln, eine Bristol Flötenuhr und weitere Raritäten.

Die Abteilung "Goldene Fünfziger Jahre" lädt zum schwelgen in Erinnerungen ein.

VERANSTALTUNGEN DER SPITALMÜHLE Chronologisch geordnet

Wie schreibe ich ein Testament?

Wolfgang Gschwinder, Rechtsanwalt
VHS-Kurs Nr. D105101

Vortrag (1 Abend)
Mi, 3.2.2016
17.00 bis 18.30 Uhr
VHS am Münsterplatz, Saal
Preis: 6,- €
Teilnehmer: 5 bis 100

Wer Vermögen hat, sollte im Interesse seiner Erben, seines Unternehmens und seiner Mitarbeiter rechtzeitig letztwillig Verfügungen treffen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, seinen Nachlass zu regeln.
Der Vortrag zeigt Ihnen die Möglichkeiten auf, ein Testament zu gestalten oder aber die Entscheidung zu treffen, es bei der gesetzlichen Erbfolge zu lassen.

Die Erbengemeinschaft - welche Risiken bestehen und wie kann man sie vermeiden

Wolfgang Gschwinder, Rechtsanwalt
VHS-Kurs Nr. D105102

Vortrag (1 Abend)
Mi, 3.2.2016
19.30 bis 21.00 Uhr
VHS am Münsterplatz, Saa
Preis: 6,- €
Teilnehmer: 5 bis 100

Immer dann, wenn zwei oder mehr erben, kommt es zu einer Erbengemeinschaft. Keine andere Gemeinschaft ist so streitanfällig wie diese. Wie sich Streit und folgenschwere Zerwürnisse in der Familie vermeiden lassen, erläutert der Rechtsanwalt Wolfgang Gschwinder bei seinem Vortrag.

K.L.E.E. ® - ein Weg zu innerer Balance und Lebensfreude

Regine Carl, K.L.E.E.®-Trainerin, Hasya-Yoga-Lehrerin, Massagetherapeutin mit Ausbildung in Klangschalen

Kurs (5 Nachmittage)
Do. ab 18.02.´16 14.30 - 16.00 Uhr
Gymnastikraum
Preis: 48 Euro TN: 4 - 10

K.L.E.E.® steht für KLANG - LACHEN - ENERGIE - ENTSPANNUNG und ist eine neue ganzheitliche Methode, die darauf abzielt, den gesunden Menschen mit all seinen Alltagsproblemen zu einem körperlichen und seelischen Gleichgewicht zu verhelfen. Bewusstes Ankommen, bewegtes Hinführen

zur Entspannung mit Elementen des Tanzes und Lachyoga, Atem- und Energieübungen, sowie das Entspannen mit Klangschalen (auch auf dem Körper aufgestellt) erwarten Sie an diesen Nachmittagen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie für sich mit, was Sie zum Wohlfühlen brauchen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen, Decke, Getränk
Matten sind vorhanden.

„Recht zum Sterben - oder Pflicht zum Leben - der Umgang mit Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
Vortrag mit Klaus Holland
Jurist und Theologe
Mi, 24. Februar,
18-19.30 Uhr
Paul-Gerhardt Haus
Eutighofer Str.
Generationentreff Spitalmühle in Zusammenarbeit mit dem evangelischen Verein

Klaus Holland war viele Jahre Vorstandsmitglied der IGSL-Hospiz e.V. und ist Autor der „IGSL-Vorsorgemappe", die bundesweite Verbreitung gefunden hat und jetz in der zehnten aktualisierten Auflage vorliegt sowie zahlreicher anderer Veröffentlichungen zu diesem Thema. Er ist Gründer und war 15 Jahre Leiter der Hospizgemeinschaft Schwetzingen.
Der Referent zeigt in seinem Vortrag auf, wie man zu einer rechtlich verbindlichen Patientenverfügung kommt. Seit dem Jahre 2009 gibt es in Deutschland ein Patientenverfügungsgesetz und damit Sicherheit, sowohl für den Patienten als auch für den Arzt. Die Frage, was man verfügen darf und woran sich der Arzt halten muss, ist also jetzt geklärt.
Heute hat eine Patientenverfügung, soweit sie in Schriftform vorliegt, für den Arzt und andere Beteiligte hohe rechtliche Verbindlichkeit und ist auf jeden Fall umzusetzen, wenn sie klar und eindeutig formuliert wurde. Daraus ergeben sich viele Fragen. Was muss ich alles beachten, wenn ich eine Patientenverfügung schreiben will? Diese gesetzliche Regelung schafft nämlich nicht nur vermehrte Sicherheit für den Aussteller sondern erhöht auch das Risiko, dass sie einmal gegen den aktuellen Willen eines Schwerkranken durchgesetzt werden könnte.

In dem Vortrag wird Klaus Holland auch erläutern, wie die Rechtslage konkret aussieht, und was man beachten muss, damit die eigene Verfügung für den behandelnden Arzt verbindlich ist.
Ebenso wichtig wie die Patientenverfügung ist die Ernennung des vom Patienten gewünschten Stellvertreters als Bevollmächtigten oder Betreuers, um eine Fremdbetreuung zu vermeiden.
Die Möglichkeiten dazu werden konkret vorgestellt werden.
Die Fragen der Teilnehmer werden dabei Raum haben.
Umfassende Vorsorgemappen für eine wirksame Patientenverfügung und Ermächtigung eines Betreuers oder Bevollmächtigten werden gegen eine Schutzgebühr erhältlich sein.

Wenn die Eltern bedürftig werden - Unterhaltsverpflichtungen von Kindern gegenüber Ihren Eltern
Wolfgang Gschwinder, Rechtsanwalt
VHS-Kurs Nr. D105103

Vortrag (1 Abend)
Di, 1.3.2016
19.30 bis 21.00 Uhr
VHS am Münsterplatz, Saa
Preis: 6,- €
Teilnehmer: 5 bis 50

Die Lebenserwartung steigt, und immer dringender stellt sich die Frage nach der Finanzierung der Pflege alter und kranker Menschen. Grundsätzlich ist jeder für seine Eltern unterhaltspflichtig. Jedenfalls dann, wennd ie Angehörigen bedürftig und der Unterhaltspflichtige leistungsfähig ist. Welche Unterhaltsverpflichtungen habe ich? Was kann und muss ich als Ausgaben bei Errechnung des Elternunterhaltes angeben?

Theaterstück: Alte Hasen kehren besser
Die dritte Lebensphase hat ´s in sich

Mi, 2. März um 14 Uhr
Ort: Theaterwerkstatt, Ledergasse 2

Das Rentenalter kann so schön sein: genügend Zeit für Natur und Garten, für Hobbys, für die Erfüllung lang ersehnter Träume. Und manchmal kommt es ganz anders:

Der Rücken oder die Knie schmerzen, zuhause gibt es vermehrt Streitereien mit dem Ehepartner, die netten Gespräche mit den Kollegen fehlen. Die dritte Lebensphase hats in sich. Sie bietet Chancen und Herausforderungen.

Das Theaterensemble SakramO 3D bringt beide Seiten lebendig auf die Bühne. Neben allen Begrenzungen des Älterwerdens gibt es nie erahnte Möglichkeiten: Sich noch einmal verlieben, eine Reise wagen,endlich Zeit ... . Gleichzeitig wird in dem Theaterstück verdeutlicht, wie leicht der Griff zum Glas Wein oder der Medikamentenbox ist, wenn z.B. die Tochter wieder nicht zu Besuch kommt und zunehmende Einsamkeit ins Leben einzieht.

Wie können Ehrenamtliche aus der Seniorenarbeit, Pflegekräfte und –schülerInnen sinnvoll darauf reagieren? Das Theaterstück regt zum Nachdenken an und zeigt Handlungsmöglichkeiten auf.

Gespielt wird das Theaterstück vom Theaterensemble SakramO 3D mit den Schauspielerinnen Sarah Gros NF und Monika Wieder.
Dauer des Theaterstücks: 45 Minuten
Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit die Chancen und Herausforderungen des Alters anzusprechen und unter Anleitung der Schauspielerinnen Neues auszuprobieren.

Dauer der Nachbereitung: 30-45 Minuten

Wie funktioniert der Fahrkartenautomat

Einweisung am Fahrkartenautomat in der Bahnhofshalle durch Erika Bauer von der DB

Termin: Mi, 16. März
Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Bitte bis 9. März unter der Tel. Nr. 07171-603-5080 anmelden, Uhrzeit der Veranstaltung wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Fasten - was hat das mit Ostern zu tun?

Mo, 21. März, 15 Uhr
mit Ulrike Förscher und Uta Hägele in Kooperation mit der interkulturellen Frauenbegegnung Café Spitalmühle

Nachdem sich im Dezember Frauen von muslimischen, bosnisch-moslemischen und christlichen Gemeinden über die Frage ausgetauscht haben, „warum feiern wir Advent" möchten wir die Reihe mit der Fragestellung „Fasten - was hat das mit Ostern zu tun" fortsetzen. HIntergrund der Reihe ist, dass wir im Sommer regelmäßig von moslemischen Gruppen zum Fastenbrechen eingeladen werden.
Im Rahmen des Fastenbrechens im Sommer 2015 ist die Frage nach einem Austausch über vergleichbare Bräuche und Regeln im Christentum aufgetaucht. Durch den Nachmittag führt Ulrike Förschler, eine Pfarrerin im Ruhestand und Uta Hägele.

Herstellen einer Gründonnerstagssuppe
mit der Kräuterfrau Inge Bertram
Mi, 23. März
14.00 Uhr (ca. 2,5 Std.)
Kosten: 19,- € incl.
Anmeldung bei Renate Wahl
Bereits bei den Kelten und Germanen gab es eine Suppe aus neuen Kräutern. Im Mittelalter wurde daraus die Gründonnerstagssuppe. Sie erfahren vieles von alten Bräuchen und Überlieferungen zu diesem Thema. Gemeinsam sammeln wir die Kräuter, kochen und genießen die Gründonnerstagssuppe. Die Referentin Inge Bertram hat eine fundierte Kräuterausbildung absolviert
Für weitere Informationen steht die Homepage zur Verfügung www.kraeuterfrau-ingebertram.de.

Patientenverfügung Betreuungsverfügung Generalvollmacht - Schnittstellen zwischen Recht und Medizin -
Wolfgang Gschwinder, Rechtsanwalt
VHS-Kurs Nr. D105104

Vortrag (1 Abend)
Di, 12. April
18.00 bis 19.30 Uhr
VHS am Münsterplatz, Saa
Preis: 6,- €
Teilnehmer: 5 bis 100

Jeder kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, wichtige Fragen nicht mehr selbst beantworten zu können.

VERANSTALTUNGEN

Die Frage, wer die Entscheidungen trifft, wenn eigenverantwortliches Handeln nicht mehr möglich ist, kann in einer Patientenverfügung oder einer Betreuungsvollmacht.

Der Vortrag bietet einen Überblick zu Inhalt, rechtlicher Bedeutung sowie praktische Umsetzung und verdeutlicht Schnittstellen zwischen Recht und Medizin.

Podiumsdiskussion Ältere Menschen im Straßenvekehr - Mobil im Alter mit Verantwortung
In Kooperation mit der Gmünder VHS
Thomas Maile, Leiter des Präventionsteam der Kriminalpolizei, Verkehrsprävention des Polizeipräsidiums Aalen
Mi, 20. April
Beginn: 17 Uhr
Theaterwerkstatt Schwäbisch Gmünd, Spitalhof, kostenlos

Eine Folge der demografischen Entwicklung ist, dass der Anteil älterer Menschen im Land, die am Straßen-verkehr teilnehmen, zunimmt.

Dies kann mit dem Auto, dem Fahrrad oder zu Fuß sein. Damit steigt auch die Zahl der Senioren, die an Verkehrsunfällen beteiligt sind - als Opfer, aber eben auch zunehmend als Unfallverursacher.
Vor dem Hintergrund der Verkehrsunfälle im Mai/ Juni diesen Jahres laden das Polizeipräsidium Aalen, der Generationentreff Spitalmühle, der Stadtseniorenrat und die Gmünder VHS zu einer Podiumsdiskussion ein. Gemeinsam mit den Teilnehmern des Podiums ein. Gemeinsam mit den Teilnehmern des Podiums wird der Themen-bogen von der Eigenverantwortung der älteren Menschen im Straßenverkehr, dem Zusammenhang von Mobilität und Selbständigkeit im Alter bis zur verpflichtenden Fahreignungsprüfung für ältere Menschen diskutiert. Fragen, wie kann allein vom Alter ein Rückschluss auf die Fahreignung stattfinden, welche medizinische Faktoren sind wichtig, oder was sind die Hauptunfallursachen bei der Gruppe der Senioren.

Sehr wichtig ist die Frage der unabhängigen Mobilität nach der Zeit mit dem eigenen Auto, bis hin zur Situation des öffentlichen Nahverkehrs oder den individuellen Fahrdiensten, wie z.B. dem Seniorenfahrdienst in Schw. Gmünd. Diese Aspekte werden in die Diskussion mit einfließen. Thomas Maile, Referent Verkehrsprävention des Polizeipräsidiums Aalen, wird zur Einführung in die Diskussionsrunde ein Impulsreferat geben.

Für eine Teilnahme auf dem Podium haben sich bereiterklärt: Herr Dr. Dieter Rösch, Frau Doris Forstenhäusler Vertreterin des Landratsamtes, Herr Prof. Herbert Mödl, Stadtseniorenrat und Heike Hilbig von der gleichnamigen Fahrschule.

Sozialpolitische Lesehäppchen

200 Jahre Geburtstag E. Leutze, Kooperation mit der katholischen Arbeitnehmer-Bewegung Bezirk Hohenrechberg und der Gmünder VHS

Fr, 29. April, 19 Uhr
Theaterwerkstatt,
gebührenfrei

Suche nach Arbeit
- Suche nach Glück -
Wie fühlt es sich an, die alte Heimat hinter sich zu lassen und in ein neues Leben aufzubrechen? Nach einer Antwort suchen wir in verschiedenen Texten zu Aus- und Einwanderern. Dazu gibt es Musik und Häppchen aus den jeweiligen Aus-/ Einwanderungsländern. Musikalisch umrahmt von Rolf Siedler.

Wohlfühltag für Frauen

An diesem Tag wollen wir uns einen Tag Auszeit nehmen und es uns so richtig gut gehen lassen.
„Im Reich der Venus"

30. April
10.00 bis 16.00 Uhr
Spitalmühle
Kosten: 75,- € inkl. Essen und Getränke
Anmeldung bis 17.4., da Teilnehmerzahl begrenzt

Programm:
Einführung in die Mythologie der Venus, Musik und Tanz, gemeinsames Mittagessen, Meditation und Entspannung, Wohlfühlmassagen, ein Venus-Märchen

Info und Anmeldung:
07171/770977,
0176/97113994

REGELANGEBOTE

Literatur am Vormittag

mit Roswitha Saller
Kosten: 0,50 Euro

Das Angebot findet in 6 wöchigem Abstand Donnerstags von 9.30 bis 11 Uhr statt. Der Kreis Literatur am Vormittag bietet die Möglichkeit mit anderen Menschen über Literatur ins Gespräch zu kommen. Welches Buch gelesen und besrpochen wird, wird vorher vereinbart. Es ist immer wieder interessant, wie unterschiedlich geschriebenes Wort aufgefasst wird und welche unterschiedlichen Sichtweisen auf ein und dasselbe bestehen.

Termine:

Do, 25. Februar
Buch: Tage mit Echo
Autor: Peter Härtling

Do, 7. April
Buch: Wird noch vereinbart

Do, 2. Juni
Buch: Wird noch vereinbart

Do, 7. Juli
Buch: Wird noch vereinbart

Der Literaturkreis ist offen, literaturinterssierte Menschen aller Altersgruppen sind herzlich eingeladen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

CAFÉ SPITALMÜHLE

Rosenmontag mit Rosi

Das Café Spitalmühle lädt am Rosenmontag, 8. Februar um 14:30 Uhr zum närrischen Treiben ein. Rosi mit ihrem Akkordeon und die Prinzengarde werden für Stimmung sorgen. Für das leibliche Wohl sorgt das Café-Team.

Schließzeiten:
Gründonnerstag, 24. 3.
Freitag, 27. 5.

Sommerschießzeit
15. bis 26. 8.

REGELANGEBOTE

REGELANGEBOTE

Treff älterer Mitbürger
Leitung: Gabi Mucha
jeden 1. Freitag im Monat
14.30 Uhr, Spitalmühle,
Raum Rechberg

5. Februar
Was ich schon immer
wissen wollte - von ABM
bis Karaoke

4. März
Dto. Teil 2
von Leasing bis Zeitarbeit

1. April
Thema noch offen

6. Mai
Thema noch offen

3. Juni
Thema noch offen

Offenes Singen
In der Regel jeden 1.
Montag im Monat
15 bis 16 Uhr Pflegeheim
Spital zum
Hl. Geist, Speisesaal

1. Februar
Fasnachtslieder
Herr Weiss

7. März
Folklore und Volkslieder
Gina und Donez

4. April
Wolfgang Müller
2. Mai
Petra Prosek und Renate
Dietrich am Akkordeon

6. Juni
Hanspeter Weiss

4. Juli
Wolfgang Müller

Schach für Senioren
Leitung: Martin Miller
Di, ab 14 Uhr
Galerie Spitalmühle
Unterricht und freies Spiel

Kartenspiele
Fr ab 14 Uhr Spitalmühle,
Raum Rosenstein

Alle, die gern Karten
spielen – sei es Skat,
Binokel oder anderes – sind
an diesem Nachmittag
herzlich eingeladen.
Wir sind Ihnen gerne
behilflich, Spielpartner zu
finden.

Bridge
Leider fehlen den Bridge
Gruppen die notwendige
Anzahl an Spielern.
Gerne dürfen Sie sich bei
Interesse am Bridge in der
Spitalmühle melden.
Wir vermitteln den Kontakt
zu den Bridgespielerinnen.

Strickkreis
Montags ab 14 Uhr,
Raum Rosenstein

Nähdienst
Do, 14.30 bis 15.30
Frau Lang-Weber und
Frau Bethlehem.

Stadtseniorenrat Schwäbisch Gmünd
Der Stadtseniorenrat nimmt die Interessen der älteren Menschen wahr. Aktuelle Projekte:
Nach der Zertifizierung der Einzelhandelsgeschäfte im Innenstadtbereich werden nun die Apotheken von den Vorstandsmitgliedern des Seniorenrates besucht.

Ferner steht ein Treffen der Heimbeiräte auf der Agenda.
Die Geschäftsstelle des Stadtseniorenrates befindet sich in der Spitalmühle.

Dort können Sie Anregungen oder Anfragen für den Stadtseniorenrat hinterlegen oder per Mail an: ssr-gd@t-online.de

Gerne können Sie sich auch direkt an die Vorstandsmitglieder wenden:
Prof. Herbert Mödl, Margret Baumhauer, Irene Dujim, Christa Schmid, Klaus Eilhoff, Gerd Mathon, Franz Reichenauer und Kuno Diener.

Kontakt-, Hobby- und Wissensbörse
Freiwilligenbüro 1. Stock
Spitalmühle

Tel. 07171-603-5081,
Fax 603-5089
Mail: blickkontakt.schwaebischgmuend@googlemail.com
Mi 9 bis 11.30 Uhr,
Fr 14.30 bis 16.30 Uhr,
jeden 2. Mittwoch im Monat 17 bis 18.30 Uhr

Die Gmünder Kontakt,- Hobby- und Wissensbörse „Blickkontakt" bringt Menschen mit gleichen Interessen zusammen.
Wer sein Hobby mit anderen teilen möchte, wer Gleichgesinnte sucht zum Reden, Spazieren gehen oder Kartenspielen, kann über den „Blickkontakt" eine kostenlose Anzeige schalten lassen, die in den Anzeigeblätter der lokalen Zeitungen erscheint und in öffentlichen Gebäuden ausliegt.

Lesepaten
Hätten Sie Lust, Kindern im Kindergarten oder in der Grundschule regelmäßig vorzulesen, um so die Freude am eigenen Lesen zu fördern?

Dann würden wir uns freuen, wenn Sie sich montags von 14.00 bis 15.30 Uhr im Freiwilligenbüro bei Ulrike Förschler melden würden.

Kontakt:
lesepatengmuend@gmx.de
Telefon: 07171/603/5082

Das nächste Austauschtreffen der Lesepaten findet am Mittwoch, 9. März 2016 um 14.30 Uhr im Raum Rechberg, Spitalmühle statt.

Patientenverfügungen
Ausgabe durch den Stadtseniorenrat
jeden Donnerstag von 14.30 bis 15.30 Uhr
im Freiwilligenbüro
1. Stock Spitalmühle
ohne Anmeldung

Wohnberatung für Senioren und körperlich beeinträchtigte Menschen
Ein Team geschulter Gmünder Wohnberater informiert, wie Sie Ihre Wohnung barrierefrei anpassen können - oft kleine nicht zwangsläufig teure Maßnahmen, die den Alltag erleichtern.

Einsatzleitung:
Gabi Mucha
Tel. 07171 72360

Ankündigung:
Am Wochenende 9. und 10. Juli findet im Rahmen des Stauferfestivals wieder die Armenspeisung im Spitalhof statt.







Ausstellungen
Galerie Spitalmühle

2016

Begegnungen





Schwäbisch Gmünd
Generationentreff
Spitalmühle

Ausstellungen
Galerie Spitalmühle

2016

Begegnungen

Ildiko Leitz
Facetten der Begegnung
17. Januar bis 13. März 2016

Angelika Hartmann
Lebenslust durch Farbenfreude
03. April bis 29. Mai 2016

Petra Steidel Wokeck
In voller Blüte
12. Juni bis 04. September 2016

Magdolna Julia Katai
Himmel auf Erden
18. September bis 06. November 2016

Brigitta Stolmar
drunter und drüber
20. November bis Mitte Januar 2017