

Inhaltsverzeichnis	Seite
Kurse (mit Anmeldung)	4
Exkursionen	12
Reisen	23
Offene Angebote (ohne Anmeldung)	25
Gemeinsames Essen	29
Taschengeldbörse	30
BitExpress	31
Programm Café Klick	32
Terminübersicht LU kompakt	34
Mitmachen	38

Öffnungszeiten Büro in LU kompakt:

Montag bis Donnerstag,
10 bis 12 und 14 bis 16 Uhr
Telefon 0621 96 36 42 51

Kurse

Anmeldung erforderlich

bei LU kompakt,

Montag bis Donnerstag

10 bis 12 und 14 bis 16 Uhr Tel.: **0621 96 36 42 51**

Die Anmeldung ist erst nach Bezahlung (bis eine Woche vor Kursbeginn) verbindlich.

Bei Absage bis eine Woche vor dem Termin werden 100% des Beitrages zurück erstattet.

Chansons et Conversations

„C'est charmant!“

Wer das sagt, weiß Schönheit zu schätzen.

Auch in unserer Gruppe wollen wir die Schönheit der französischen Sprache in Chansons, Geschichten aus dem Urlaub, Zeitungsartikeln, Büchern und aus der eigenen Phantasie in Klang und Wort genießen und pflegen.

Wir möchten Conversations führen, die uns auch Freude machen.

„La joie prolonge la vie“.

Die einzige Voraussetzung zur Teilnahme ist, sich rechtzeitig anzumelden.

À bientôt!

*senior***Trainerin**
Erfahrungswissen für Initiativen

Rheinland-Pfalz

Leitung:	Uri Fred Schneider
Termin:	mittwochs, ab 15. Januar , 10 bis 11.30 Uhr
Kurstage:	acht (nicht am 26. Februar)
Teilnehmer:	maximal 12 Personen
Kosten:	17,50 Euro

English Conversation

We share our experiences of the cultural and social events we have currently attended in our region. Also under discussion are articles of actual interest from English newspapers, regarding politics, health and environmental issues, literature and entertainment in a relaxed atmosphere. Or we just reflect on matters that affect our daily lives.

„Practise makes perfect“

Leitung:	Marga Mwangi
Termine:	dienstags, 7. Januar, 11. Februar bis 31. März (nicht am 25. Februar), 9.30 bis 11 Uhr
Kurstage:	acht
Teilnehmer:	maximal 12 Personen
Kosten:	20 Euro

*senior***Trainerin**
Erfahrungswissen für Initiativen
Rheinland-Pfalz

Englisch für Anfänger

Lehrwerk: Sterling Silver 1 - Cornelsen & Oxford Verlag

Hier lernen Sie Englisch für Alltagssituationen: ob beim Einkauf, im Restaurant oder auf Reisen. Oder Sie möchten sich mit neuen Bekannten im Urlaub austauschen, sich einer Stadtführung anschließen oder einen Ausflug buchen.

Die Grammatik lernen Sie ganz nebenher und die Vokabeln - ja die sollten Sie sich bitte unter das Kopfkissen legen.

Leitung:	Marga Mwangi
Termin:	dienstags, 7. Januar, 11. Februar bis 31. März (nicht am 25. Februar), 11.30 bis 13 Uhr
Kurstage:	acht
Teilnehmer:	maximal 12 Personen
Kosten:	20 Euro

Englisch Kurs - Intermediate Anschlusskurs Stufe 15

Lehrwerk: Going for gold - Cornelsen & Oxford Verlag

Dieser Kurs befasst sich mit der Erweiterung des Wortschatzes, der Kommunikationsfertigkeit und Grammatik.

Leitung: Marga Mwangi
Termin: **dienstags, 7. Januar, 11. Februar bis 31. März (nicht am 25. Februar), 14 bis 15.30 Uhr**
Kurstage: acht
Teilnehmer: maximal 12 Personen
Kosten: 20 Euro

*senior***Trainerin**
Erfahrungswissen für Initiativen
Rheinland-Pfalz

Spanisch für Anfänger

Teil 2

Wollten Sie schon immer einmal Spanisch lernen?

Hier haben Sie die Gelegenheit. Sie lernen sich in einfachen Alltagssituationen sprachlich auszudrücken, üben einfache grammatikalische Grundstrukturen und erfahren nebenbei Interessantes über Land und Leute.

Leitung: Ana Maria Flockerzi
Termin: **donnerstags, ab 9. Januar, 12 bis 13.30 Uhr**
Kurstage: acht
Teilnehmer: maximal 8 Personen
Kosten: 20 Euro

Spanisch für Fortgeschrittene

Teil 5

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits einfache Sätze bilden können und sich dadurch in Alltagssituationen zurecht finden. In einem Mix aus Sprechen und dem Einüben grammatikalischer Grundstrukturen wird das Sprachvermögen verbessert.

Leitung:	Ana Maria Flockerzi
Termin:	donnerstags, ab 9. Januar , 10 bis 11.30 Uhr
Kurstage:	acht
Teilnehmer:	maximal 8 Personen
Kosten:	20 Euro

Meditative Energiearbeit

Lebensenergie ist die eigentliche Antriebskraft unseres Lebens. In diesem Kurs lernen sie in der tiefen Entspannung ein Gespür für ihre dynamische Antriebskraft zu finden, die unser Leben bestimmt und ihr zu vertrauen. Dadurch erfahren sie das Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele. In der meditativen Entspannung werden Selbstheilungskräfte aktiviert, die sie für ihre Alltagsaufgaben stärken und stabilisieren. Meditative Energiearbeit ist ein Achtsamkeitstraining, durch das sie mehr Selbstvertrauen in ihre Ganzheit finden können.

An der Meditativen Energiearbeit kann jeder teilnehmen, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie wird mit geschlossenen Augen im Sitzen durchgeführt, begleitet von leiser Entspannungsmusik und der Stimme der Kursleiterin.

Leitung:	Karin Schreiner
Termin:	montags, ab 6. Januar , 11 bis 12 Uhr
Kurstage:	5
Teilnehmer:	maximal 12 Personen
Kosten:	10 Euro



Workshop: Glasperlenketten (2-tägig)

Rocailles - Ihr eigenes Kunstwerk aus Glasperlen

Selbst hergestellter Schmuck ist etwas ganz besonderes und verleiht eine individuelle Note. Ob Sie andere beschenken oder sich selbst: fertigen Sie eine Kette, ein Armband oder eine Brosche, ganz nach Ihrer Wahl. Der Schmuck besteht aus kleinen Glasperlen, sogenannten Rocailles. Die Technik ist auch für Anfänger geeignet und wird genauestens erklärt.

Bitte bringen Sie ein Perltuch mit. Das kann eine alte Stoffserviette sein, ein Fensterleder oder ein Microfasertuch. Wichtig ist, dass der Stoff eine glatte Oberfläche hat (bitte kein Frottee oder Waffelpiqué).

Sie können eigene Perlen mitbringen. Das Material kann aber auch bei der Kursleiterin erworben werden.

Leitung: Maria Anna Hübner
Termin: **montags, 23. und 30. März**
jeweils von 14 bis ca. 17 Uhr
Kosten: 8 Euro, für beide Tage

TanzFit – Tanzen für alle 50+

„Ich bleibe TanzFit – wir sind TanzFit!“

Wenn Sie gerne tanzen, Spaß an Bewegung zur Musik haben und nebenbei noch etwas für die geistige Fitness tun wollen, sind Sie hier richtig.

Sie brauchen keinen Partner! Wir tanzen kleine Choreografien und leichte Schrittkombinationen in Reihen (Line-Dances) oder im Kreis.

Wenn auch Sie Geselligkeit und gute Laune mit Gleichgesinnten erleben wollen, kommen Sie zum Tanzen.

Leitung: Eva Weile
Termine: **donnerstags, 16., 23. und 30. Januar,**
13. und 27. Februar, 12., 19. und 26. März
jeweils 11 bis 12 Uhr
Kurstage: acht

Mal groß, mal klein, mal bös, mal fein- Theater spielen- so kann's sein:

„Mach doch nit immer so e Theater...“ Vielleicht haben Sie das schon oft gehört; aber hier beim Senioren Theater Treff ist es ausdrücklich erwünscht! Endlich mal Theater machen dürfen Sie in diesem Kurs und erleben, was in Ihnen steckt. Mit ein wenig Mut und Spielfreude kann sich jeder und jede ausprobieren, kann in Rollen schlüpfen, kann Sketche und kleine Theaterstücke mit anderen einstudieren.

Die Teilnehmenden sollen erleben, wie viel Spaß Theater machen kann - dass aber auch einige Arbeit darin steckt.

Sie benötigen keine Vorerfahrung, kommen Sie einfach vorbei.

- Leitung:** Christa Krieger, sie spielt seit ihrer Kindheit Theater, hat schon in vielen Rollen gesteckt bei der Freilichtbühne Mannheim
- Termine:** **mittwochs, 15., 22. und 29. Januar, 5., 12. und 19. Februar, 4., 11., 18. und 25. März,**
jeweils von 10 bis 11.30 Uhr
- Kurstage:** zehn
- Kosten:** 30 Euro, Einstieg ist jederzeit möglich (je 3 Euro für die verbleibenden Termine)

Zum 4. Mal: Kreuz und Quer mit LU kompakt

Reisen und Ausflüge des Jahres 2019

Der bunte Nachmittag steht ganz unter dem Motto Frohsinn, Freude, Spannung - alles dreht sich rund um die Exkursionen des letzten Jahres. Die Ausflugsziele 2019 werden in einer Diashow dargestellt, dazu gibt es ein Quiz auf unserer beliebten Rate Wand.- und das ganze bei Kaffee und Kuchen.

Bitte früh anmelden!!

Termin: **Mittwoch, 4. März, 14 bis 17 Uhr**

Leitung: Reinhard Winstel

Kosten: keine

Aquarellkurs

Dieser Kurs eignet sich für all diejenigen, die Spaß daran haben, ihre Kreativität beim Aquarellieren zu entdecken und zu fördern. Sie erlernen die Grundtechniken und experimentieren mit verschiedenen Hilfsmitteln. Sie beschäftigen sich mit Komposition, Licht- und Schatten-Wirkung, perspektivischer Illusion, Kontrasten und Akzenten im Bild. Gerne kann auch gezeichnet werden, auch hierfür hat der erfahrene Kursleiter immer Ideen und Hilfestellungen parat.

Ziel ist es, über praktische Übungen ein fertiges Bild zu erarbeiten.

Bitte mitbringen: Wasserfarbkasten, Aquarellblock DIN A4 oder DIN A3, verschiedene Pinsel, Bleistift, Wassergefäß, Lappen.

Leitung: Michael Kunz
Termine: **Mittwoch, 22. Januar, 19. Februar**
jeweils 14 bis 17 Uhr
Kosten: 10 Euro pro Kurstag

Gedächtnistraining

Üben Sie spielerisch und ohne Leistungsdruck Ihr Gedächtnis, Ihre Konzentration und Ihre Merkfähigkeit. Wir freuen uns auf Sie.

Leitung: Birgit Kurz
Termine: **montags, 27. Januar, 17. Februar und 16. März**
jeweils 14 bis 15 Uhr
Kosten: 1 Euro pro Termin

Koch Club

Kulinarisch durch die Jahreszeiten

Kochen Sie gerne in Gesellschaft und sind Sie interessiert an neuen Geschmackserlebnissen? Dann sind Sie im Kochklub in LU kompakt genau richtig.

Januar **Die Küche Griechenlands**

Paprika-Creme-Suppe griechische Art, Báles Tiriou Käsebällchen, Moussaka, Griechischer Joghurt mit Honignüssen

Februar **Die Küche Spaniens**

Maiscremesuppe Rezept (Crema de maíz), Gefüllte Aprikosen im Speckband, Sherry Garnelen, Kaninchen Kanarischer Art, Bienmesabe-Dessert, spanische Mandelcreme

März **Kichererbsen, Linsen, Lamm, Mandeln**

Türkischer Güvek mit Sucuk und Kichererbsen Eintopf, Linsenfrikadellen mit Joghurt, Lammköfte mit Pinienkernen, Arabische Mandelpastetchen

Leitung: Reiner Wölfling

Termin: **Donnerstag, 9. Januar, 6. Februar und 5. März,**
jeweils 10 bis ca. 14 Uhr

Kosten: 8 Euro pro Termin
Zusätzlich entstehen Kosten für Lebensmittel und Getränke, die direkt bei der Kursleitung zu zahlen sind.
Wir bitten um Verständnis, wenn es kurzfristig zu einzelnen Änderungen des Menüs kommt.

Exkursionen und Reisen

Anmeldung erforderlich bei LU kompakt,
Mo bis Do 10 bis 12 und 14 bis 16 Uhr Tel.: **0621 96 36 42 51**

+++BEI EXKURSIONEN: +++

Bezahlung innerhalb von 14 Tagen nach Anmeldung.

Erst dann ist die Anmeldung verbindlich.

Die Anmeldung erlischt, wenn innerhalb von 14 Tagen nicht bezahlt wird.
Bei Absage der Teilnahme bis 1 Woche vor dem Termin werden 100% des
Beitrages zurück erstattet.

+++BEI REISEN:+++

Anmeldung erfolgt in LU kompakt

Erst bei Eingang des unterschriebenen Formulars ist die
Anmeldung verbindlich.

Bezahlung erfolgt nach Rechnungserhalt.

Stornobedingungen entsprechend der Ausschreibung.

+++ Mobiltelefon bei Exkursionen und Reisen: +++

0177-8413439

wird **nur** am Tag der Exkursion und während der Reisen geschaltet

Bierbrauen aus Tradition – die Privatbrauerei Mayer in Ludwigshafen

Gegründet 1846 ist die Brauerei Gebrüder Mayer die älteste Brauerei in der Pfalz und mit ihren über 150 Jahren das am längsten bestehende Unternehmen Ludwigshafens. Sie ist seit fünf Generationen im Familienbesitz und wird immer von mehreren Geschwistern geleitet. Heute versteht sich die Brauerei als Spezialbrauerei, die qualitativ hochwertige Biere herstellt, darunter 14 verschiedene Spezialbiere.

Mitten im alten Ortskern von Oggersheim gelegen prägen der zinnenbewehrte Backsteinturm der alten Malzerei, das Gebäude mit den kupfernen Sudpfannen und die geräumige Hauswirtschaft noch immer das Erscheinungsbild des Brauereigeländes.

Erleben Sie eine interessante und lehrreiche Führung durch die denkmalgeschützte Industrieräumlichkeiten aus der Zeit der Industrierevolution und lassen Sie sich vom Braumeister in die Geheimnisse der Bierherstellung einführen.

Nach der Führung werden wir gemeinsam Mittagessen und den Tag ausklingen lassen.

Leitung: Ursula Groß und Karin Schreiner

Termin: **Donnerstag, 9. Januar**

Treffpunkt: **10.15 Uhr**, Hans-Warsch-Platz Oggersheim

Kosten: **15 Euro**

Zusätzlich entstehen Fahrtkosten nach Oggersheim sowie Kosten für die Getränke.

Anmeldung: erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

Stadtmuseum Ludwigshafen – 111 Jahre KG Klotzgrumbeer – Fasnacht im Wandel der Zeit

Im Stadtmuseum Ludwigshafen am Rhein wird zum ersten Mal eine Ausstellung mit Rahmenprogramm über die Geschichte eines Karnevalvereins und der Tradition der Ludwigshafener Fasnacht gezeigt.

Im Jahr 1877 gründete sich als erster Verein der Karnevalverein Rheinschanze.

1884 fand der erste Fasnachtsumzug in Ludwigshafen statt.

1909 entstand dann die Karnevalgesellschaft „Klotzgrumbeer“ und ist damit zweitältester Karnevalverein in Ludwigshafen. Am Fasnachtdienstag 1909 hat man als Unterabteilung des Turnvereins Rheingönheim mit dem Namen „Turnkneipe“ begonnen. Zwei Jahre später, am 13. Mai 1911, wird der Karnevalverein „Klotzgrumbeer“ selbständig.

Die Ausstellung im Stadtmuseum präsentiert einen bunten Überblick über die Vereinsentwicklung und das Vereinsgeschehen. Hier sei besonders die vorbildliche Jugendarbeit des Vereins erwähnt. Sie ist aber auch in Bezug auf gesellschaftliche, stadtteilbezogene, kulturelle und soziale Arbeit von Ehrenamtlichen ein Abbild des 20. und beginnenden 21. Jahrhunderts.

Leitung:	Katrin Kirchner
Führung:	Dr. Regina Heilmann
Termin:	Donnerstag, 16. Januar
Treffpunkt:	11 Uhr Stadtmuseum Ludwigshafen am Rhein Rathauscenter, 1. Stock, Zugang über Freitreppe
Kosten:	Eintritt und Führung sind frei
Anmeldung:	erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

Zentrale Sterilgut-Versorgungsabteilung im Klinikum Ludwigshafen

Aufgabe der Zentralen Sterilgut-Abteilung (ZSVA) im Klinikum sind die Reinigung, Desinfektion, Pflege, sortieren, Sterilisation und Bereitstellung von Medizinprodukten, beispielsweise Operationsinstrumenten.

Dafür wurde die ZSVA mit modernsten Reinigungs- und Sterilisationstechniken ausgestattet.

Die Arbeitsmenge liegt bei rund 60.000 Sterilgut-Einheiten. Insgesamt arbeiten 25 Vollzeitkräfte in Dreierschichten. Umfangreiche Qualifizierungsangebote sorgen für einen optimalen Betriebsablauf. Bei der fachkundigen Führung erhalten Sie Einblicke in die Arbeit der Sterilisation.

Leitung:	Traude Folz und Renate Motzkus
Termin:	Samstag, 25. Januar
Treffpunkt:	9.40 Uhr , Foyer im Klinikum Ludwigshafen
Kosten:	die Führung ist kostenfrei
Anmeldung:	erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

Führung durch die St.-Marien-Kirche Ludwigshafen

Die St.-Marien-Kirche im Ludwigshafener Stadtteil Nord wurde 1926 als katholische Kirche erbaut. 2007 erwarb die Griechisch-Orthodoxe Kirchengemeinde „Mariä Verkündigung“, die bis dahin in der Unterkirche der katholischen Kirchengemeinde Herz Jesu untergebracht war, die dreischiffige Basilika. Nach Abschluss der Umbauarbeiten wurde die Kirche in einem feierlichen Vesperegottesdienst den griechisch-orthodoxen Christen der Stadt übergeben.

Heute schlägt in den Räumlichkeiten der Marien-Kirche das Herz der griechischen Gemeinde Ludwigshafens. Die Kirche ist aber offen für alle. Orthodoxe Gläubige aus Bulgarien, Russland, Georgien, Serbien nehmen regelmäßig an den Gottesdiensten teil und schon mehrmals wurden ökumenische Gottesdienste mit den übrigen christlichen Kirchen Ludwigshafens gefeiert.

Bei einer Führung lernen Sie die Räumlichkeiten der Marien-Kirche kennen und erhalten ausführlich Gelegenheit, Fragen zu den baulichen Besonderheiten einer orthodoxen Kirche und zum Ablauf und Inhalt eines orthodoxen Gottesdienstes zu stellen. Ein Höhepunkt der Führung werden dabei die Ikonen der Hochfeste sein, die als Wandgemälde den Kirchenraum schmücken sowie die Ikone der Gottesmutter in Jerusalem und die Ikone der heiligen Gürtel der Gottesmutter

Leitung:	Ursula Groß und Traude Folz
Termin:	Donnerstag, 6. Februar
Treffpunkt:	13.45 Uhr , Haltestelle „Marienkirche“ (Linie 10)
Kosten:	4 Euro wird am Tag selbst eingesammelt
Anmeldung:	erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

Auf zum Einkaufsvergnügen: Modehaus Adler und Nudelfabrik Berres

Das Ende des Winters ist der richtige Zeitpunkt für diesen Ausflug. Ziel ist die Zentrale des Modehauses ADLER.

Unser Ausflug beginnt mit einem Frühstück und anschließender Modenschau bei Adler. Hier gibt es gleich ein ganz besonderes Angebot der Firma Adler: 25 % Nachlass auf den gesamten Einkauf an diesem Tag.

Anschließend gibt es ein leckeres Mittagessen.

Nachmittags besichtigen wir die Nudelfabrik Berres. Hier findet eine Führung durch den Betrieb statt. Zum Abschluss gibt es Kaffee und Kuchen bevor wir gegen 19 Uhr die Heimreise antreten.

Leitung:	Ursula Groß und Gudrun Alker
Termin:	Dienstag, 11. Februar
Treffpunkt:	7.45 Uhr , ZOB Ludwigshafen
Rückfahrt:	gegen 19 Uhr
Kosten:	38 Euro
Anmeldung:	erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

Botanischer Garten Heidelberg

Nur wenige Einrichtungen leisten so vielfältige Aufgaben wie ein Botanischer Garten. Mit seiner Gründung 1593 gehört der Botanische Garten Heidelberg mit zu den ältesten Botanische Gärten überhaupt.

Die Forschungs- und Schutzsammlungen gehören zu den artenreichsten Pflanzenbeständen europäischer Gärten. Schwerpunkt der zweistündigen Führung wird die Geschichte des Botanischen Gartens und die wertvolle Orchideenzucht sein.

- Leitung:** Traude Folz und Ursula Groß
- Termin:** **Dienstag, 10.März**
- Treffpunkt:** **11.45 Uhr**, Brunnen am Berliner Platz
- Rückfahrt:** **ca. 18 Uhr**
- Kosten:** **10 Euro für Führung**
Für Teilnehmer ohne Karte mit 60 entstehen Fahrtkosten, eventuell kann eine Gruppenkarte erworben werden.
- Anmeldung:** erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

Besuch des Rheinland-Pfälzischen Landtags

Beim Besuch des Rheinland-Pfälzischen Landtags bekommen wir einen Einblick in die Politik unseres Landes. 101 Abgeordnete hat der Landtag.

Was ist die Aufgabe und Arbeit eines Abgeordneten?

Einmal im Monat tagt der Landtag für zwei bis drei Tage als Ganzes, um Gesetze und Anträge zu beraten und zu beschließen, Themen zu hören und Fragen an die Regierung zu stellen.

Wir nehmen an einer Ausschusssitzung teil und bekommen eine Führung durch den Plenarsaal. Nach dem Mittagessen wird es eine Gesprächsrunde mit Heike Scharfenberger, Mitglied im Landtag Rheinland-Pfalz geben.

Leitung: Traude Folz und Ursula Groß
Termin: **Donnerstag, 26. März**
Treffpunkt: **7.30 Uhr**, Brunnen am Berliner Platz
Rückfahrt: **ca. 18.30 Uhr**
Kosten: **keine**

Anmeldung: erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

Die neue Frankfurter Altstadt

Frankfurt hat sein Herz zurück: nach langer Bautätigkeit zwischen Römer und Dom ist das Jahrhundertprojekt Neue Frankfurter Altstadt vollendet. Das Zentrum der Altstadt von Frankfurt am Main wurde von 2012 bis 2018 im Rahmen eines städtebaulichen Großvorhabens rekonstruiert. Dabei wurde ein rund 7.000 Quadratmeter großes Grundstück zwischen Römerberg und dem Domplatz neu gestaltet und bebaut. Das Gebiet bildete den Kern der historischen Altstadt, die bis zur Zerstörung 1944 mit ihren rund 1250 größtenteils aus dem Mittelalter und der Renaissance stammenden Fachwerkhäusern als eine der größten und bedeutendsten Fachwerkstädte galt.

Im Zuge der Altstadtrekonstruktion wurden die Plätze und Straßenzüge Alter Markt, Hühnermarkt, Hinter dem Lämmchen und Neugasse mit ihren historischen Grundstücken und Innenhöfen weitgehend wiederhergestellt. Insgesamt entstanden 35 Neubauten, darunter 15 Rekonstruktionen von historischen Altstadthäusern mit ihrem Prunkstück, dem "Haus zur Goldenen Waage".

Genießen Sie unter fachkundiger Führung das Altstadt-Flair im Herzen der Mainmetropole. Entdecken Sie die gelungene Mischung aus Rekonstruktionen und Neubauten und folgen Sie dem Weg, den Könige und Kaiser auf ihrem Weg zur Krönung in der Paulskirche einst beschritten.

Nach der Führung bleibt in einem der zahlreichen Lokale der Altstadt genügend Zeit zur gemütlichen Mittagspause.

Leitung: Ursula Groß und Uri Fred Schneider

Termin: **Donnerstag, 19. März**

Treffpunkt: **9.30 Uhr**, ZOB Ludwigshafen

Rückfahrt: **gegen 16 Uhr**

Kosten: 39 Euro

Anmeldung: Zusätzlich entstehen noch Kosten für das Mittagessen erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

Von Hochspeyer auf dem Mönchsweg zum Daubenborner Hof

(ca. 16 km, ca. 205 Höhenmeter, Dauer 4,5 Stunden, leicht)

Im Waldgebiet um Hochspeyer befinden sich zahlreiche Hügelgräber und bilden vermutlich das größte zusammenhängende Vorkommen in Deutschland. Hier ist das Zentrum des ehemals keltischen Siedlungslandes, in Sichtweite des Donnersbergs, auf dem sich vor über 2.000 Jahren eine der größten Stadtanlagen der Kelten befand. Weiterhin gibt es Spuren und Zeichen, die von den Menschen vergangener Zeiten hinterlassen wurden. In einem Gemeinschaftsprojekt der beteiligten Gemeinden Hochspeyer, Fischbach, Enkenbach-Alsenborn und Mehlingen ist ein Wanderwegenetz entstanden. Dieses verbindet über 50 Stationen von oftmals rätselhaften Zeitzeichen miteinander.

Verlauf: Hochspeyer – Queitersberg – Daubenborner Hof (Einkehr) – Harzkopf – Hundsbrunnen Kopf – Mehlweiherkopf – Hochspeyer.

Leitung: Rainer Wölfling und Monika Groß

Termin: **Donnerstag, 19. März**

Treffpunkt: **8.10 Uhr**, Brunnen am Berliner Platz
(Abfahrt S-Bahn LU-Mitte ab 8.28 Uhr), Ankunft in Hochspeyer um 9.24 Uhr

Rückfahrt: **jeweils zur halben und ganzen Stunde möglich**

Kosten: **10 Euro**

Für Einkehr (Teilnahmegebühr wird bei Essen berücksichtigt). Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Karte ab 60 entstehen Fahrtkosten. Bitte besorgen Sie sich die Fahrkarte selbst.

Anmeldung: erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

Reptilium in Landau

Der Landauer Terrarien-und Wüstenzoo ist mit 3.400 Quadratmetern Fläche der größte Reptilienzoo Deutschlands. Es befindet sich in ihm eine faszinierende Welt der Reptilien und Amphibien.

In großzügigen und artgerechten Landschaftsterrarien werden wir Tiere kennenlernen, die für viele von uns fremdartig und beängstigen sind. Bei einer Führung werden wir einiges über Spinnen, Schlangen und auch Krokodile erfahren.

- Leitung:** Traude Folz und Ursula Groß
- Termin:** **Dienstag, 24. März**
- Treffpunkt:** **9.10 Uhr**, Brunnen am Berliner Platz
- Rückkehr:** **ca. 15 Uhr**
- Kosten:** **15 Euro für Eintritt und Führung**
Für Teilnehmer ohne Karte ab 60 entstehen Fahrtkosten; eventuell kann eine Gruppenkarte erworben werden.
- Anmeldung:** erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

Busreise nach Hattstedtermarsch an der Nordsee

19. bis 26. April 2020

Die Nordseelandschaft der Hattstedtermarsch ist einzigartig. Unendlich ist der Himmel über dieser Region und das Land. In der Gegend häufig reetgedeckte Erdhügel als Schutz vor dem Wind.

Ausgebucht



Quelle: Pixabay/phybawi

Die Umgebung des Hotels lässt sich wunderbar spazieren gehen. Ausflugsziele gibt es viele.

Die Städte Friedrichstadt und Husum liegen beide in unmittelbarer Nähe. In Friedrichstadt gibt es die Möglichkeit einer Grachtenfahrt, in Husum sind der Hafen und die Innenstadt sehr interessant. Ausflugsziele neben diesen beiden Städten sind auch die Insel Sylt mit großer Inselrundfahrt (mit einem zu erwerbenden Schleswig-Holstein Ticket) und das benachbarte Dänemark. Im hohen Norden gibt es viel zu entdecken...

Leistungen:

- Busfahrt von Ludwigshafen nach Hattstedtermarsch und zurück
- Bus für Ausflüge vor Ort
- Ausflugsangebote
- sieben Übernachtungen mit Halbpension im Hotel „Arlau-Schleuse“
- Zimmer mit Dusche und WC, Fernseher, WLAN,
- Kostenfreie Nutzung der Sauna
- Reisebegleitung, Vor- und Nachtreffen der Reiseteilnehmer
- Großzügige Stornobedingungen (siehe unten)

Reisepreis pro Person:

Im Doppelzimmer: 750 Euro pro Person
Im Einzelzimmer: 810 Euro pro Person

Stornobedingungen:

Bei Rücktritt aufgrund triftiger Gründe wird Folgendes zurück erstattet:

bis 23. Februar 2020:	100 % des Reisepreises
bis 23. März 2020:	50 % des Reisepreises
danach oder bei Nichterscheinen:	20 % des Reisepreises

Nur noch wenige Zimmer frei

Busreise nach Beverungen-Blankenau (Weserbergland)

6. bis 13. September 2020

Das Weserbergland bietet schöne Flusslandschaften, hübsche Fachwerkorte voller Romantik und vieles mehr. Prachtvolle Burgen und Schlösser, traditionelle Kirchen und Klöster erwarten Sie im Weserbergland.

Tagesausflüge führen zu den Attraktionen dieser Gegend, beispielsweise zum Schloss Corvey, zur Porzellanmanufaktur Fürstenberg, zu Burgen, Klöstern und zum Freilichtmuseum Detmold. Bei einer Schifffahrt auf der Weser nach Höxter können Sie die herrliche Landschaft genießen.

Das Hotel liegt direkt an der Deutschen Märchenstraße, mit wunderschönem Weserblick und in Nähe des Weltkulturerbes Corvey. Ein moderner Wellnessbereich steht Ihnen als Hotelgast zur Verfügung.

Leistungen:

- Busfahrt von Ludwigshafen nach Beverungen-Blankenau und zurück
- Bus für Ausflüge vor Ort, Ausflugsangebote (die Kosten hierfür sind vor Ort zu zahlen)
- sieben Übernachtungen mit Halbpension im „Landhotel Weserblick“
- Zimmer mit Dusche und WC, Fernseher, WLAN, Sauna
- Reisebegleitung
- Vor- und Nachtreffen der Reiseteilnehmer
- Großzügige Stornobedingungen (siehe unten)

Reisepreis pro Person:

Im Doppelzimmer: 700 Euro pro Person

Im Einzelzimmer: 810 Euro pro Person

Stornobedingungen:

Bei Reiserücktritt aufgrund triftiger Gründe wird Folgendes zurück erstattet:

bis 10. Juli 2020: 100 % des Reisepreises

bis 10. August 2020: 50 % des Reisepreises

danach oder bei Nichterscheinen: 20 % des Reisepreises

Angebote

Keine Anmeldung erforderlich

Schreibwerkstatt

Wir treffen uns, um im vollkommen ungezwungenen und angenehmen Rahmen selbstverfasste Texte zu lesen und darüber zu diskutieren. Es ist spannend zu erfahren, was die Teilnehmenden zu Hause erarbeitet haben und uns dann vorstellen werden. Selbstverständlich herrscht kein Schreibzwang; wer will, der kann. Wir besprechen die Texte in rein konstruktiver Absicht und arbeiten die Stärken und Verbesserungsmöglichkeiten gemeinsam heraus. Allgemeinere Gespräche zu damit verbundenen Themen schließen sich an.

Zu jeder Veranstaltung gibt es ein Oberthema, über das gemeinsam entschieden wird. Der Begriff „Werkstatt“ verspricht zu Recht Aktivität und nicht nur passives Aufnehmen. Dazu sind alle am Schreiben Interessierten herzlich eingeladen.

Leitung: Ralf Kissel
Termin: **Mittwoch, 8. Januar, 12. Februar, 11. März**
jeweils 16.30 bis 18 Uhr
Kosten: 3 Euro pro Termin

Skatgruppe

Sie spielen gerne Skat, aber oft fehlt die Gelegenheit? Dann schauen Sie bei uns vorbei. Wir spielen kein Turnierskat; Kenntnisse sind jedoch erforderlich.

Leitung: Christa Grenz
Termine: **donnerstags, 16. und 30. Januar, 13. und 27. Februar, 12. und 26. März**
14 bis 17 Uhr
Kosten: gebührenfrei

Rhythmische Gymnastik FIT BIS INS HOHE ALTER

**Mobil bleiben
Selbstständig sein
Stürze vermeiden**



Ohne Bewegung lassen im Laufe des Älterwerdens die wichtigsten körperlichen Funktionen nach, die Muskeln werden schwächer, die Gelenke werden unbeweglich, die Standsicherheit lässt nach.

++MACHEN SIE MIT, BEWEGUNG HÄLT FIT++

Seniorengymnastik im Sitzen, Übungen für Jedermann.

Leitung: Elke Jakob
Termin: **donnerstags, 14 bis 15 Uhr**
Kosten: 1 Euro

Kreative Handarbeit

Menschen, die sich für Handarbeit interessieren, sind hier herzlich willkommen. Es werden Socken gestrickt, Puppen oder Kuscheltiere hergestellt und vieles mehr. Handarbeit bietet viele Möglichkeiten, der eigenen Kreativität freien Lauf zu lassen.

- Leitung:** Else Krummer und
Rosemarie Wilding
- Termin:** **dienstags**, 14 bis 16 Uhr
- Kosten:** keine, eventuell können
Materialkosten entstehen



pixabay/Open Clip Art Vectors

Kommt - und singt mit den " **Goldkehlen**" von LU kompakt

Wir singen, weil's uns Freude macht:
altbekannte Volks- und Wanderlieder sowie aktuelle Stimmungs- und Unterhaltungslieder, überwiegend auf Deutsch. Wünsche und Anregungen werden gern berücksichtigt.

- Leitung:** Ingrid Melzer (Gitarre)
- Termin:** **mittwochs**,
15. und 29. Januar, 12. Februar, 11. und 25. März,
jeweils 14 bis 15.30 Uhr
- Kosten:** keine



pixabay/ColmN00D

Parkbesuche

Im Januar findet kein Parkbesuch statt

Luisenpark – Winterzauber

Ab dem 18. Januar 2020 leuchten im Luisenpark wieder die Bäume und Sträucher. Diskokugeln zaubern auf den Wasseroberflächen fantasievolle Gebilde.

Termin:	Dienstag, 18. Februar
Treffpunkt:	16 Uhr , Brunnen am Berliner Platz
Kosten:	Parkeintritt und Veranstaltungspreis Für Teilnehmer ohne Karte ab 60 entstehen Fahrtkosten.

Im März findet kein Parkbesuch statt

Alle Interessierten sind eingeladen, an der **Exkursion am 10. März** in den Botanischen Garten Heidelberg teilzunehmen – eine Anmeldung hierfür ist erforderlich.

Essen in froher Runde ist viel lustiger als alleine

Gemeinsames Frühstück, jeweils **9 Uhr:**

10. Januar, 7. Februar, 6. März

Kosten: 3,80 Euro/Person

Gemeinsames Mittagessen, jeweils **11.30 Uhr:**

17. Januar, 26. Februar (Heringessen), 20. März

Kosten: 4,50 Euro/Person

Anmeldung in LU kompakt, Tel.: 96 36 42 51

oder bei Carola Nagy, Telefon: 504-27 49



Öffnungszeiten Cafeteria:

Montag bis Donnerstag, 13.30 bis 17.30 Uhr mit
Kaffee und Kuchen, jeder ist herzlich willkommen!

Taschengeldbörse



Die Taschengeldbörse verbindet ältere Menschen oder – auch zeitweise – eingeschränkte Menschen, die Unterstützung bei kleineren Arbeiten benötigen, mit Jugendlichen, die Jobs suchen, um ihr Taschengeld aufzubessern.

Es geht um einfache und ungefährliche Arbeiten, die auch ein Familienangehöriger erledigen könnte, wie z.B. Rasen mähen, Straße kehren oder Keller aufräumen, um nur einige zu nennen.

Die Zuwendung Empfehlung beträgt 5 Euro pro Stunde, die tägliche Arbeitszeit sollte 2 Stunden nicht überschreiten.

Sowohl Jugendliche als auch Jobanbieter müssen sich bei der Taschengeldbörse anmelden und registrieren lassen.

So werden Brücken zwischen beiden Seiten gebaut. Wir möchten den Kontakt zwischen Jung und Alt herstellen und das Verständnis zwischen den Generationen fördern.

Persönliche Anmeldung für Bieter und Anbieter:

Büro von LU kompakt:

dienstags 10 bis 12 Uhr und

donnerstags 14 bis 16 Uhr

Telefon: 96 36 42 51

E-Mail: lukompakt@ludwigshafen.de

Gefördert vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Demografie
Rheinland-Pfalz

Benckiserstr. 66, 67059 Ludwigshafen, Montag bis Donnerstag 10 bis 12 und 14 bis 16 Uhr,

Telefon Büro: 0621 96 36 42 51, Email: lukompakt@ludwigshafen.de, www.lukompakt.de Seite 30

“BitExpress“

*senior***Trainerin**
Erfahrungswissen für Initiativen
Rheinland-Pfalz



Heimservice BitExpress Computer und Internet bei Ihnen Daheim

Der routinierte und qualifizierte Projektleiter vermittelt Ihnen ganz individuell zu Hause an Ihrem privaten Computer Kenntnisse rund um Programme und Internet.

Z.B.

- Sie kommen zu Hause nicht mit Ihrer Software klar.
- Sie haben spezielle Anliegen und Fragen zur Bedienung.
- Sie sind in Ihrer Mobilität eingeschränkt und können nicht zu Kursen des „Café Klick“ kommen.
- Sie haben trotz Kursen in Café Klick individuelle Fragen.

Gerne gibt er seine Kenntnisse an Sie weiter, zu jedem Besuch wird er genügend Zeit für Ihre Computerprobleme mitbringen.

BitExpress wird in Kooperation mit der Seniorenförderung der Stadt Ludwigshafen durchgeführt und ist eine Ergänzung zum Angebot Café Klick.

Leitung: Reinhard Winstel
Termin: **Nach Absprache**
Anmeldungen über das Büro von LU kompakt
Kosten: 10 Euro pro Hausbesuch im Stadtgebiet
Ein Hausbesuch dauert insgesamt ca. 60 Minuten



Programm Café Klick

Senioren 50+ in der digitalen Welt

www. www.cafe-klick-lu.de

Die Kursinhalte entnehmen Sie bitte dem ausführlichen Programmheft von Café Klick

Mo	6. Januar	14 bis 17 Uhr	Beratung zum Kursangebot
Di	7. Januar	14 bis 17 Uhr	Tastatur und Maustraining
Do	9. Januar	14 bis 17 Uhr	Fotogruppe
Mo	13. Januar	14 bis 17 Uhr	PC für Einsteiger, Teil 1
Di	14. Januar	14 bis 17 Uhr	Smartphone & Tablet
Mi	15. Januar	9 bis 12 Uhr	PC für Einsteiger, Teil 2
Mi	15. Januar	14 bis 17 Uhr	Forum
Mo	20. Januar	14 bis 17 Uhr	PC für Einsteiger, Teil 3
Di	21. Januar	14 bis 17 Uhr	WhatsApp, Chancen und Risiken, Anfänger, Android
Mi	22. Januar	9 bis 12 Uhr	PC für Einsteiger, Teil 4
Mo	27. Januar	14 bis 17 Uhr	WhatsApp, Chancen und Risiken, Anfänger, IOS
Di	28. Januar	14 bis 17 Uhr	Smartphone Tablet
Mi	29. Januar	14 bis 17 Uhr	Forum
Mo	3. Februar	14 bis 17 Uhr	Textvorlagen und Seriendruck, Teil 1
Di	4. Februar	14 bis 17 Uhr	WhatsApp für Fortgeschrittene, Android

Mi	5. Februar	9 bis 12 Uhr	Textvorlagen und Seriendruck, Teil 2
Do	6. Februar	14 bis 17 Uhr	Fotogruppe
Mo	10. Februar	14 bis 17 Uhr	Textvorlagen und Seriendruck, Teil 3
Do	11. Februar	14 bis 17 Uhr	WhatsApp für Fortgeschrittene
Mi	12. Februar	9 bis 12 Uhr	Textvorlagen und Seriendruck, Teil 4
Mit	12. Februar	14 bis 17 Uhr	Forum
Do	13. Februar	14 bis 17 Uhr	Smartphone Tablet
Mo	17. Februar	14 bis 17 Uhr	Grundlagen des Internet, Teil 1
Mi	19. Februar	9 bis 12 Uhr	Grundlagen des Internet, Teil 2
Mi	26. Februar	14 bis 17 Uhr	Forum
Do	27. Februar	14 bis 17 Uhr	Smartphone & Tablet
Mo	2. März	9 bis 12 Uhr	Grundlagen des Internet, Teil 3
Mi	4. März	9 bis 12 Uhr	Grundlagen des Internet, Teil 4
Mi	4. März	14 bis 17 Uhr	Kleine Tools – große Wirkung
Do	5. März	14 bis 17 Uhr	Fotogruppe
Di	10. März	14 bis 17 Uhr	Hilfe, meine Bilder sind weg
Mi	11. März	14 bis 17 Uhr	Forum
Do	12. März	14 bis 17 Uhr	Smartphone & Tablet
Di	17. März	14 bis 17 Uhr	E-Book Reading
Mi	18. März	14 bis 17 Uhr	E-Book Reading
Mi	25. März	14 bis 17 Uhr	Forum
Do	26. März	14 bis 17 Uhr	Smartphone & Tablet

Januar 2020

	Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Seite
Mo	6. Januar	11 bis 12 Uhr	Energiearbeit	
Di	7. Januar	9.30 bis 11 Uhr 11.30 bis 13 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 14 bis 16 Uhr	English Conversation Englisch für Anfänger Englisch Intermediär Handarbeit	
Mi	8. Januar	16.30 bis 18 Uhr	Schreibwerkstatt	
Do	9. Januar	10 bis 14 Uhr 10 bis 11.30 Uhr 12 bis 13.30 Uhr 14 bis 15 Uhr	Koch Club Spanisch für Fortgeschrittene Spanisch für Anfänger Rhythmische Gymnastik Exkursion: Brauhaus in Oggersheim	
Fr	10. Januar	9 Uhr	Gemeinsames Frühstück	
Mo	13. Januar	11 bis 12 Uhr	Energiearbeit	
Di	14. Januar	14 bis 16 Uhr	Handarbeit	
Mi	15. Januar	10 bis 11.30 Uhr 10 bis 11.30 Uhr 14 bis 15.30 Uhr	Theaterkurs Chansons et Conversations Singkreis	
Do	16. Januar	10 bis 11.30 Uhr 12 bis 13.30 Uhr 11 bis 12 Uhr 14 bis 15 Uhr 14 bis 17 Uhr	Spanisch für Fortgeschrittene Spanisch für Anfänger TanzFit Exkursion: Stadtmuseum Ludwigshafen Rhythmische Gymnastik Skatgruppe	
Fr	17. Januar	11.30 Uhr	Mittagessen	
Mo	20. Januar	11 bis 12 Uhr	Energiearbeit	
Di	21. Januar	14 bis 16 Uhr	Handarbeit	
Mi	22. Januar	10 bis 11.30 Uhr 10 bis 11.30 Uhr 14 bis 17 Uhr	Theaterkurs Chansons et Conversations Aquarellkurs	
Do	23. Januar	10 bis 11.30 Uhr 12 bis 13.30 Uhr 11 bis 12 Uhr 14 bis 15 Uhr	Spanisch für Fortgeschrittene Spanisch für Anfänger TanzFit Rhythmische Gymnastik	
Fr	24. Januar			
Sa	25. Januar		Exkursion Klinikum LU, Besichtigung Zentrale Sterilgut-Versorgungsabteilung	
Mo	27. Januar	11 bis 12 Uhr 14 bis 15 Uhr	Energiearbeit Gedächtnistraining	
Di	28. Januar	14 bis 16 Uhr	Handarbeit	

Mi	29. Januar	10 bis 11.30 Uhr 10 bis 11.30 Uhr 14 bis 15.30 Uhr	Theaterkurs Chansons et Conversations Singkreis	
Do	30. Januar	10 bis 11.30 Uhr 12 bis 13.30 Uhr 11 bis 12 Uhr 14 bis 15 Uhr 14 bis 17 Uhr	Spanisch für Fortgeschrittene Spanisch für Anfänger TanzFit Rhythmische Gymnastik Skatgruppe	

Februar 2020

	Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Seite
Mo	3. Februar	11 bis 12 Uhr	Energiearbeit	
Di	4. Februar	14 bis 16 Uhr	Handarbeit	
Mi	5. Februar	10 bis 11.30 Uhr 10 bis 11.30 Uhr	Theaterkurs Chansons et Conversations	
Do	6. Februar	10 bis 11.30 Uhr 12 bis 13.30 Uhr 10 bis 14 Uhr 14 bis 15 Uhr	Spanisch für Fortgeschrittene Spanisch für Anfänger Koch Club Rhythmische Gymnastik Exkursion: St. –Marien-Kirche Ludwigshafen	
Fr	7. Februar	9 Uhr	Gemeinsames Frühstück	
Mo	10. Februar			
Di	11. Februar	9.30 bis 11 Uhr 11.30 bis 13 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 14 bis 16 Uhr	English Conversation Englisch für Anfänger Englisch Intermediär Handarbeit Exkursion: Modehaus Adler Haibach und Nudelfabrik Berres Walldürn	
Mi	12. Februar	10 bis 11.30 Uhr 10 bis 11.30 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 16.30 bis 18 Uhr	Theaterkurs Chansons et Conversations Singkreis Schreibwerkstatt	
Do	13. Februar	10 bis 11.30 Uhr 12 bis 13.30 Uhr 11 bis 12 Uhr 14 bis 15 Uhr 14 bis 17 Uhr	Spanisch für Fortgeschrittene Spanisch für Anfänger TanzFit Rhythmische Gymnastik Skatgruppe	
Fr	14. Februar			

Mo	17. Februar	14 bis 15 Uhr	Gedächtnistraining	
Di	18. Februar	9.30 bis 11 Uhr 11.30 bis 13 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 14 bis 16 Uhr	English Conversation Englisch für Anfänger Englisch Intermediär Handarbeit Parkbesuch Lichterzauber Luisenpark	
Mi	19. Februar	10 bis 11.30 Uhr 10 bis 11.30 Uhr 14 bis 16 Uhr	Theaterkurs Chansons et Conversations Aquarellkurs	
Do	20. Februar	10 bis 11.30 Uhr 12 bis 13.30 Uhr 14 bis 15 Uhr	Spanisch für Fortgeschrittene Spanisch für Anfänger Rhythmische Gymnastik	
Fr	21. Februar			
Mo	24. Februar		Rosenmontag geschlossen	
Di	25. Februar		Faschingsdienstag geschlossen	
Mi	26. Februar	11.30 Uhr	Heringsessen am Aschermittwoch	
Do	27. Februar	10 bis 11.30 Uhr 12 bis 13.30 Uhr 11 bis 12 Uhr 14 bis 15 Uhr 14 bis 17 Uhr	Spanisch für Fortgeschrittene Spanisch für Anfänger TanzFit Rhythmische Gymnastik Skatgruppe	

März 2020

	Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Seite
Mo	2. März			
Di	3. März	9.30 bis 11 Uhr 11.30 bis 13 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 14 bis 16 Uhr	English Conversation Englisch für Anfänger Englisch Intermediär Handarbeit	
Mi	4. März	10 bis 11.30 Uhr 10 bis 11.30 Uhr 14 bis 17 Uhr	Theaterkurs Chansons et Conversations Bunter Nachmittag	
Do	5. März	10 bis 14 Uhr 14 bis 15 Uhr	Koch Club Rhythmische Gymnastik	
Fr	6. März	9 Uhr	Gemeinsames Frühstück	
Mo	9. März			
Di	10. März	9.30 bis 11 Uhr 11.30 bis 13 Uhr	English Conversation Englisch für Anfänger	

		14 bis 15.30 Uhr 14 bis 16 Uhr	Englisch Intermediär Handarbeit Exkursion: Botanischer Garten mit Anmeldung	
Mi	11. März	10 bis 11.30 Uhr 10 bis 11.30 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 16.30 bis 18 Uhr	Theaterkurs Chansons et Conversations Singkreis Schreibwerkstatt	
Do	12. März	11 bis 12 Uhr 14 bis 15 Uhr 14 bis 17 Uhr	TanzFit Rhythmische Gymnastik Skatgruppe	
Fr	13. März			
Mo	16. März	14 bis 15 Uhr	Gedächtnistraining	
Di	17. März	9.30 bis 11 Uhr 11.30 bis 13 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 14 bis 16 Uhr	English Conversation Englisch für Anfänger Englisch Intermediär Handarbeit	
Mi	18. März	10 bis 11.30 Uhr	Theaterkurs	
Do	19. März	11 bis 12 Uhr 14 bis 15 Uhr	TanzFit Rhythmische Gymnastik Exkursion: Frankfurt historisches Zentrum Exkursion: Wanderung um Hochspeyer	
Fr	20 März	11.30 Uhr	Mittagessen	
Mo	23. März	14 bis 17 Uhr	Glasperlenketten	
Di	24. März	9.30 bis 11 Uhr 11.30 bis 13 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 14 bis 16 Uhr	English Conversation Englisch für Anfänger Englisch Intermediär Handarbeit Exkursion: Reptilium Landau	
Mi	25. März	10 bis 11.30 Uhr 14 bis 15.30 Uhr	Theaterkurs Singkreis	
Do	26. März	11 bis 12 Uhr 14 bis 15 Uhr 14 bis 17 Uhr	TanzFit Rhythmische Gymnastik Skatgruppe Exkursion: Landtag Rheinland-Pfalz, Mainz	
Mo	30. März	14 bis 17 Uhr	Glasperlenketten	
Di	31 März	9.30 bis 11 Uhr 11.30 bis 13 Uhr 14 bis 15.30 Uhr 14 bis 16 Uhr	English Conversation Englisch für Anfänger Englisch Intermediär Handarbeit	

Mitmachen-Mitgestalten-Mitentscheiden

Sie stehen nicht mehr im Berufsleben, würden sich aber gerne ehrenamtlich engagieren? Haben Sie Ideen für Projekte, Kurse oder wollen sich über ein mögliches ehrenamtliches Engagement informieren?

Dann sind Sie in LU kompakt oder im Café Klick genau richtig. Hier gibt es viele interessante Möglichkeiten, sich freiwillig zu engagieren. Ihr Interesse und Ihr Einsatz sind uns willkommen – dabei bestimmen Sie frei über Ihr zeitliches Engagement.

Wir freuen uns über einen Anruf von Ihnen, gerne führen wir ein persönliches Gespräch.

Seniorenförderung der Stadt Ludwigshafen, Birgit Kurz, Stadthaus Nord,
Europaplatz 1, 2. OG, Zimmer 226

Telefon **0621 504-26 99**

E-Mail: birgit.kurz@ludwigshafen.de