



Programm

April bis Juni 2024

LU kompakt

Zentrum für kompetente und aktive
Senior*innen in Ludwigshafen
Benckiserstraße 66

Ludwigshafen
Stadt am Rhein

Auskunft und Anmeldungen

**Sprechstunden von aktiven Senior*innen in
LU kompakt**

**Montag bis Donnerstag,
10 bis 12 und 14 bis 16 Uhr:**

Auskunft über das Programm LU kompakt und Café Klick
Anmeldungen zu Veranstaltungen, Exkursionen, Kursen und Bit-
Express

LU kompakt

Benckiserstraße 66

Tel. 96 36 42 51

E-Mail: lukompakt@ludwigshafen.de



Mit der Anmeldung geben Sie Ihr Einverständnis, dass wir Ihre personenbezogenen Daten verwenden, um Ihre Anfrage zu bearbeiten und um Sie über unsere Angebote zu informieren. Sie können der Verarbeitung und Nutzung Ihrer Daten jederzeit widersprechen. Hierfür genügt eine Mitteilung an die Seniorenförderung der Stadt Ludwigshafen.

Liebe Besucher*innen,

herzlich willkommen in LU kompakt, dem Zentrum für kompetente und aktive Senior*innen in Ludwigshafen!

Wir begrüßen Sie herzlich im Sommer des Jahres 2024, in dem wir wieder lehrreiche Kurse, kreative Workshops, sowie spannende Exkursionen und Wanderungen anbieten können. Neben altbekannten Angeboten wie Sprachkursen, Aquarellmalerei oder dem Wunschkonzert ist die Schreibwerkstatt wieder dabei.

Der Donnerstag steht im Zeichen der Geselligkeit. In der Cafeteria werden abwechselnd Frühstück, Spielenachmittage oder Kaffee und Kuchen angeboten. Bitte denken Sie daran, sich anzumelden.

Aktuelle Veranstaltungsangebote entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder den Aushängen. Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen viel Spaß beim Wahrnehmen unserer Angebote!

Ihre Seniorenförderung und das Team von LU kompakt

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

Inhalt

Anmeldung.....	7
Kurse und Veranstaltungen.....	8
Geselligkeit in froher Runde.....	12
Körper und Geist.....	13
Wanderungen.....	20
Exkursionen	23
Urlaub 😊	32
Impressum.....	37

Anmeldung

**Montag bis Donnerstag
von 10 bis 12 Uhr und von 14 bis 16 Uhr**

Anmeldung vor Ort oder telefonisch beim Bürodienst möglich.

**LU kompakt, Benckiserstraße 66, 67059 Ludwigshafen
Telefon: 0621 96 36 42 51**

Für Kurse in LU kompakt gilt:

Bitte beachten Sie, dass einige Kurse bereits bei der Anmeldung beim Bürodienst bezahlt werden müssen.

Dies gilt nicht für die Sprachkurse, den Koch-Club sowie den Handarbeits- und den Glasperlenkurs. Bitte bringen Sie das Geld passend zur ersten Kursstunde mit und geben Sie das Geld am ersten Termin der Kursleiterin bzw. dem Kursleiter ab. Sie erhalten danach eine Quittung.

Bei Absage der Teilnahme bis eine Woche vor dem Termin fallen keine Gebühren an.

Kurzfristige Änderungen auf Grund der jeweils aktuellen Situation sind möglich.

Kurse und Veranstaltungen

Sprachkurse

Englisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Die Teilnehmer*innen erwerben die Fähigkeit, sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu verständigen. Basiskenntnisse werden wiederbelebt und vertieft. Verstehen und Sprechen bilden den Schwerpunkt.

Lehrwerk: Sterling Silver 2 - Cornelsen & Oxford Verlag

Welcome!

Leitung: Marga Mwangi
Termin: dienstags, 14:00 bis 15:30 Uhr (Saal)–ab 02.04.2024
Kurstage: 8
Teilnehmer: maximal 12 Personen
Kosten: 24 Euro

Anmeldung: erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt



pixabay/Open Clip Art Vectors

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.

“Practice makes perfect”

Leitung:	Marga Mwangi
Termine:	dienstags, 10 bis 11.30 Uhr (Saal) – ab 02.04.2024
Kurstage:	8 (genaue Termine werden bei Kursbeginn mitgeteilt)
Teilnehmende:	maximal 12 Personen
Kosten:	24 Euro
Anmeldung:	erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

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

Englisch Kurs - Intermediäre Stufe

Anschlusskurs

Dieser Kurs befasst sich mit der Erweiterung des Wortschatzes, der Kommunikationsfertigkeit und Grammatik. Gelesen und diskutiert werden Texte aus aktuellem Zeitgeschehen.

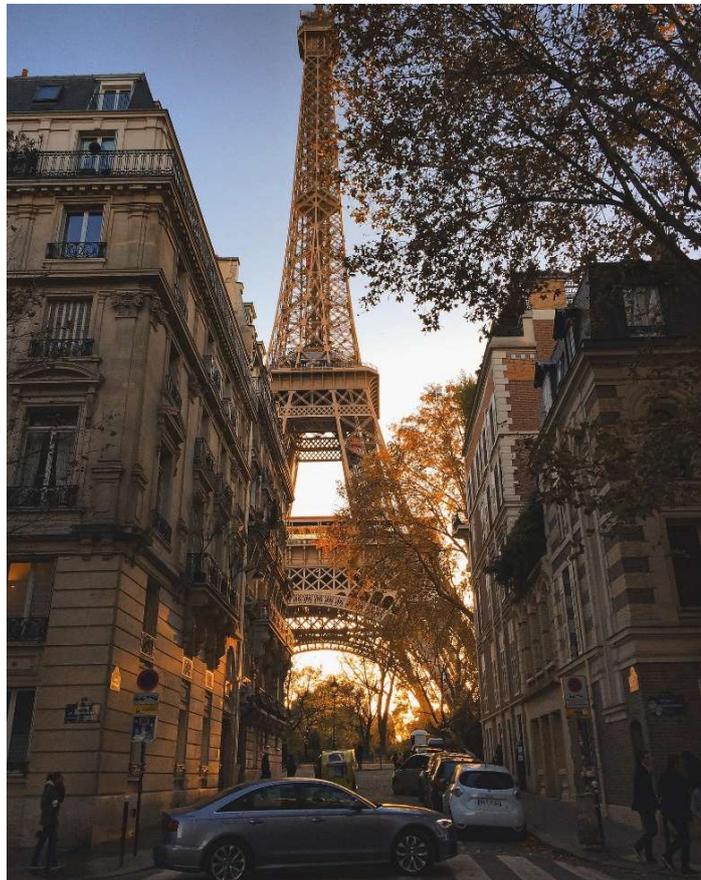
Leitung:	Marga Mwangi
Termine:	dienstags, 12 bis 13.30 Uhr (Saal) – ab 02.04.2024
Kurstage:	8 (genaue Termine werden bei Kursbeginn mitgeteilt)
Teilnehmende:	maximal 12 Personen
Kosten:	24 Euro
Anmeldung:	erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

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

Bereits ausgebuchte Sprachkurse

Chansons et Conversations

Leitung: Uri Fred Schneider
Termine: **mittwochs, 10 - 11.30 Uhr**
(Ausgebucht)
Kurstage: 8
Kosten: 24 Euro



pixabay/Open Clip Art Vectors

Geselligkeit in froher Runde

Zeit für einen gemütlichen Plausch bei Kaffee, Kuchen und Kaltgetränken

Liebe Besucherinnen, liebe Besucher,

Montag – Donnerstag
14.00 Uhr – 17.00 Uhr

außer

FRÜHSTÜCKSTAGE

Donnerstag, 11.04.24 , 16.05.24 und 13.06.2024

Wenn Sie um 9.00 Uhr am Frühstück teilnehmen möchten, dann melden Sie sich bitte im LU kompakt Büro oder bei Carola Nagy an.

HERZLICH WILLKOMMEN!

Carola Nagy

LU kompakt Büro 0621 96364251

Carola Nagy 0621 504 4523

Körper und Geist

Koch Club

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

04.04.2024 Küche Asiens

Pikante Thai-Suppe mit Kokos und Hühnchen, Asiatische Rindfleischpfanne mit Reis, gebackene-bananen-auf-chinesische, vietnamesische-Frühlingsrollen

02.05.2024 Räucher Forelle und Lachs

06.06.2024 Spargel Erdbeere

Curry-Spargelsuppe, Pasta mit Schinken Spargel und Parmesan, spargel-Gebra-ten, Erdbeer-Kokos-Topfenknödel mit Erdbeerspiegel

Leitung: Reiner Wölfling

Termine: donnerstags,

Von 9:30 bis 13:30 Uhr

Absage bis spätestens Freitag vor dem Kochtermin. Danach können die Kursgebühren und die Kosten für die Lebensmittel nicht zurückerstattet werden.

Teilnehmende: maximal 8 Personen

Kosten: 9 Euro pro Termin

Mitzubringen: Schneidbrett – Messer-Geschirrhandtücher

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.

Hinweis: Bereits ausgebucht! Vormerkung auf Warteliste möglich.

Wunschkonzert

Wir singen, weil's uns Freude macht!

Altbekannte Volks- und Wanderlieder sowie aktuelle Stimmungs- und Unterhaltungslieder überwiegend auf Deutsch. Wünsche und Anregungen werden gerne berücksichtigt. Wir freuen uns über jede neue Stimme!

Leitung: Gudrun Dengler

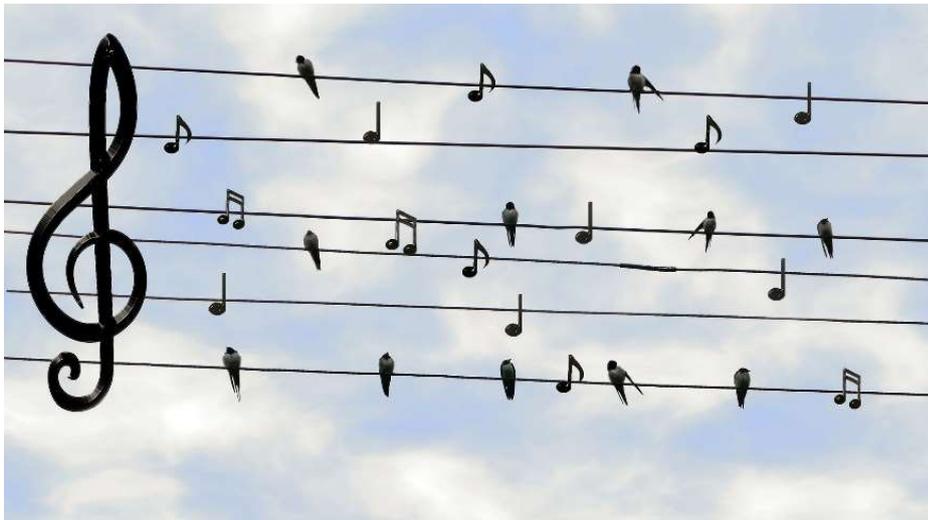
Termine: **mittwochs,**

03. April, 17. April, 15. Mai, 29. Mai, 12. Juni, 26. Juni
jeweils 14 bis 15.30 Uhr

Teilnehmende: maximal 15 Personen

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: **erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt**



pixabay/Open Clip Art Vectors

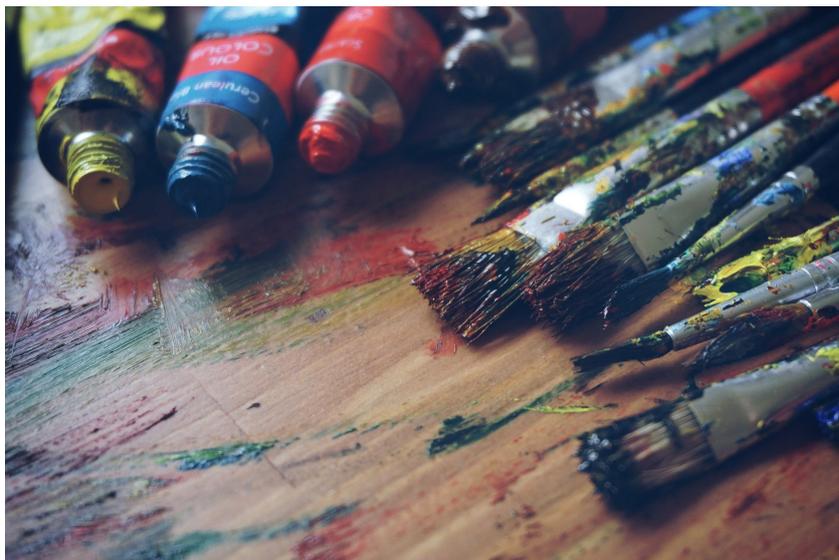
Aquarellieren und Zeichnen

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:	Montag 15. April Montag 22. April Montag 17. Juni Montag 24. Juni jeweils 14 bis 17 Uhr
Teilnehmende:	maximal 10 Personen
Kosten:	jeweils 14 Euro
Anmeldung:	erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt



pixabay/Open Clip Art Vectors

Handarbeitskurs

Egal ob häkeln, stricken oder nähen Ihre Kursleiterin steht Ihnen mit Rat und Tat zur Verfügung. Falls Sie das perfekte Geschenk für Ihre Lieben selbst in Handarbeit anfertigen wollen, unterstützt Frau Wilding Sie gerne dabei. Ob Stofftiere oder andere Ideen, die erfahrene Kursleiterin unterstützt Sie bei dieser Handarbeit. Materialien können direkt bei der Kursleiterin gekauft werden.

Leitung:	Rosemarie Wilding
Termine:	dienstags, 14 bis 16 Uhr
Teilnehmende:	mindestens 5 Personen, maximal 8 Personen
Kosten:	der Kurs ist kostenlos, es entstehen Materialkosten
Anmeldung:	erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt



pixabay/Open Clip Art Vectors

Literatur und Begegnung

Literaturcafé im LU kompakt

Wir laden Sie ein, literarische Texte kennenzulernen und darüber zu diskutieren sowie Eindrücke und Gedanken auszutauschen. Sei es ein kürzlich gelesenes Buch, selbst geschriebene Texte oder das Lieblingsbuch von ehemals.

Alles ist möglich!

Leitung: Katrin Kirchner

Termine: donnerstags von 10 bis 11.30 Uhr (Besprechungszimmer)

Kurstage: 8

Beginn: 11. April 2024

Kosten: 24 Euro

Teilnehmer: maximal 12 Personen

Anmeldung: erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt



Bild von https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/schliessen-sie-herauf-frau-die-durch-buch-stoebert_12975451.htm#query=buch&position=8&from_view=keyword&track=sph&uuiid=d022b50f-5440-4073-b01a-2ad8ab88f022>Freepik

Rasenspiele für Senioren und Seniorinnen

Spaß und leichte Bewegung auf dem Freigelände von LUKompakt. Wir halten für Sie bereit: Croquet, Boccia, Wikingerkegeln und andere bekannte, leichte Spiele. Auch geeignet für Menschen mit Rollator. Geeignet für Anfänger.

Sie sind herzlich eingeladen, an unserem Angebot teilzunehmen!



Quelle: Focus

Bei Regenwetter fällt die Veranstaltung aus.

Leitung:	Reinhard Winstel
Termine:	donnerstag, 14 bis 16 Uhr
Teilnehmende:	frei
Kosten:	der Kurs ist kostenlos
Anmeldung:	erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

Mobiltelefon bei Wanderungen und Exkursionen

Damit wir bei Wanderungen und Exkursionen in Notfällen mit Ihnen in Verbindung bleiben können, haben wir eine Mobilfunknummer unter der Sie uns während der Wanderungen und Exkursionen erreichen können:

0177 8 41 34 39

Bitte beachten Sie, dass das Mobiltelefon **nur** am Tag der jeweiligen Exkursion oder Wanderung angeschaltet ist.



pixabay/Open Clip Art Vectors

Wanderungen

Böhl-Iggelheim: Felder, Wiesen, Weiher und das ‚Behler Haisel‘

(ca. 10 km, 20 Höhenmeter, Gehzeit ca. 3 Stunden, leicht)

Die Wanderung führt uns vom Bahnhof zunächst in das Naherholungsgebiet ‚Niederwiesenweiher‘ mit schönen Ausblicken auf den See, netten Rastplätzen und einer Strandbar mit gelegentlichem ‚Hully Gully‘. Der See ist heute ein Landschaftsschutzgebiet - früher wurde hier Kies gebaggert. Weiter geht es – nun überwiegend durch Wald – über den Rehbach zum idyllisch gelegenen ‚Kellmetschweiher‘ – auch dies ein renaturierter Baggerweiher. Wir müssen nochmals über den Rehbach, um nach ca. 6 km zum Naturfreundehaus ‚Behler Haisel‘ zu kommen, das uns in der Mittagspause mit Pfälzer Hausmannskost verwöhnt. Ausgeruht und gestärkt nehmen wir – nun wieder durch Felder und Wiesen - die letzten ca. 3 km zum Ausgangspunkt unter die Wanderschuhe.

Leitung:	Monika Groß und Jürgen Soltau
Termin:	Donnerstag, 11. April 2024
Treffpunkt:	09:10, Bahnhof LU-Mitte, unten an der Rolltreppe Abfahrt: 09:28, S1, Gleis 1 Abmarsch am Bhf. Böhl: 10:00 Uhr
Rückfahrt:	jeweils :31 und :59
Kosten:	Fahrtkosten
Teilnehmer:	max. 15
Anmeldung:	erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

Von Erpolzheim durch das Erpolzheimer Bruch zum Tierpark Birkenheide

(ca. 12 km, ca. 30 Höhenmeter, Gehzeit ca. 3,5 Stunden, leicht)

Wir starten vom Bahnhof Erpolzheim, und schon nach wenigen Metern durch den Ort erreichen wir das Landschafts- und Vogelschutzgebiet ‚Erpolzheimer Bruch‘. Es erstreckt sich südlich von Erpolzheim bis nach Birkenheide und wurde in den letzten Jahren aufwändig renaturiert. Die Isenach darf sich nun wieder durch Feucht- und Streuobstwiesen sowie durch eine üppige Busch- und Heckenlandschaft schlängeln. Auf teils asphaltierten, teils naturbelassenen Wegen wandern wir durch diese reizvolle Auenlandschaft zum Tierpark Birkenheide, wo wir zur Hälfte der Tour eine gemütliche Mittagsrast einlegen. Gut gestärkt geht es weiter: zunächst streifen wir durch den Robinienwald Maxdorf – der größte seinesgleichen nördlich der Alpen. Entlang des reizvollen Bachlaufes des Ochsengrabens geht es weiter Richtung Erpolzheim, wo uns ein kleiner Weg direkt an der Isenach zurückführt zum Ausgangspunkt der Wanderung.

Bitte beachten: die Wanderung führt überwiegend durch offene Bruchlandschaften – ggf. Sonnenschutz nicht vergessen!

- Leitung:** Jürgen Soltau und Monika Groß
Termin: Mittwoch, 29. Mai 2024
Treffpunkt: 9:30, Brunnen am Berliner Platz
(Abfahrt S6 9:47 von Gleis 2)
Abmarsch am Bahnhof Erpolzheim: 10:30 Uhr
Rückfahrt: halbstündlich, jeweils :05 und :25
Kosten: Fahrtkosten
Anmeldung: erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

Von Neckarsteinach nach Neckargemünd

(ca. 10 km, 280 Höhenmeter, Gehzeit ca. 3,5 Stunden, schwer)

Achtung: nur für **geübte** Wanderer mit guter Kondition und Trittsicherheit!
Wanderstöcke und festes Schuhwerk empfohlen!

Heute gibt es eine wunderschöne 4-Burgentour in der zauberhaften Landschaft des Neckartals!

Zunächst geht es oberhalb der Vorderburg – sie ist in Privatbesitz und nicht zugänglich – vorbei zur Mittelburg aus dem Jahre 1165 (ebenfalls Privatbesitz). Der Turm der Ruine Hinterburg bietet einen herrlichen Blick auf das Neckartal mit einer der vielen Neckarschleifen.

Als letzte Burg erwartet uns das ‚Schwalbennest‘ aus dem Jahre 1250. Die Burg wurde wagemutig auf einen Felsen am steilen Berghang über dem Neckartal gebaut. Sie ist gut erhalten und bietet sowohl vom begehbaren Wehrgang als auch von der zweiflügeligen Schildmauer einen fulminanten Ausblick.

So viele Burgen machen Hunger – den bekämpfen wir gegen Ende der Wanderung mit einer Einkehr im Restaurant ‚Alte Scheune‘ in Neckargemünd. Gut gestärkt nehmen wir danach die letzten Kilometer unter die Füße und machen noch einen Rundgang durch die Altstadt von Neckargemünd sowie ggf. noch einen Abstecher zur Burgruine Reichenstein.

Leitung:	Monika Groß und Jürgen Soltau
Termin:	Donnerstag, 20 Juni 2024
Treffpunkt:	08:45, Bahnhof LU-Mitte, unten an der Rolltreppe Abfahrt: 09:00, S2, Gleis 3
Rückfahrt:	jeweils :19, :49 und :58
Kosten:	Fahrtkosten
Teilnehmer:	max. 15
Anmeldung:	erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

Exkursionen

Orchesterproben der Deutschen Staatsphilharmonie

Proben sind die Werkstatt des Orchesters. Die Dirigenten drücken dem Werk ihre eigenen, individuellen Stempel auf. Solisten lernen das Orchester kennen. Und alle zusammen erarbeiten sich das jeweilige Werk. Daher ist es immer ein besonderes Erlebnis, eine Probe miterleben zu dürfen.

Termin: 04. April
 13. Mai
 06. Juni

Ort: Deutsche Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz
 Heinigstraße 40, 67059 Ludwigshafen am Rhein

Treffpunkt: 10:45 Uhr am Haupteingang auf dem Hans-Klüber-
 Platz neben dem Hack-Garten (Hack-Museum)

Leitung: Katrin Kirchner
Kosten: Der Eintritt ist frei

Auf die Räder – fertig – los!

Mit diesem einmaligen Treffen möchten wir herausfinden, ob ggf. Interesse an einer Fahrrad-Gruppe bei LUKompakt besteht.

Es ist daran gedacht, zunächst einmal pro Quartal eine Radtour von etwa 20-30 km zu veranstalten – jeweils im engeren Umkreis von Ludwigshafen.

Voraussetzungen für die Teilnahme an den Touren:

- grundsätzlich wird nur mit Helm gefahren
- Sie sollten regelmäßig und sicher mit dem Fahrrad unterwegs sein
- Die Räder müssen verkehrssicher sein
- Jeder fährt auf eigenes Risiko und eigene Kosten mit
- gute Kondition, um auch mit Gegenwind und Steigungen zurecht zu kommen
- mindestens 3, maximal 8 Teilnehmer

Leitung: Jürgen Soltau

Termin: Montag, 6. Mai, 14:00 Uhr, LUKompakt
Benckiserstr. 66

Teilnehmende: keine Begrenzung

Kosten: keine

Anmeldung: erforderlich beim Bürodienst von LUKompakt

Falls möglich, kommen Sie zu dem Termin mit dem eigenen Fahrrad!

Führung durch die BASF-Weinkellerei

Was hat Wein mit Chemie zu tun?

Finden Sie es heraus und kommen Sie mit zu einer Kellereiführung durch die BASF Kellerei in Ludwigshafen.

In ca. 1 ½ Std erfahren wir warum die BASF Kellerei eine der größten und erfolgreichsten Kellereien Deutschlands ist.

Falls Sie nach der Führung noch ein wenig bei Kaffee und Kuchen in der Weinkellerei verweilen möchten, teilen Sie uns dies bitte bei der Anmeldung wegen der Tischreservierung mit.

Termin: **Mittwoch 10, April 2024, 15:00 – ca. 16.30 Uhr**
Treffpunkt: **14:15 Berliner Platz**
Kosten: **22,50 Euro pro Person . Der Preis beinhaltet 1 Aperitif , 1 Glas Wein und Wasser**
Zahlbar bei Anmeldung beim Bürodienst Lu kompakt
Leitung: **Renate Motzkus und Roland Nicksch**

Der gläserne Globus

Der Globus wurde im Jahr 1828 im Saarland gegründet.

Er entwickelte sich zu einem führenden Handelsunternehmen und konzernunabhängigen Familienunternehmen.

Im Globusunternehmen sind 20.000 Mitarbeiter in insgesamt 63 Markthallen und 63 Baumärkten in Deutschland beschäftigt.

Mehr als 9000 Globus Mitarbeiter sind als stille Gesellschafter am Unternehmen beteiligt.

Es bildet in verschiedenen Berufen aus und wurde schon mehrmals ausgezeichnet mit dem Label „**berufundfamilie** „.

In den Märkten vor Ort werden frische und regionale Spezialitäten von den Mitarbeitern selbst hergestellt.

Leitung: Renate Motzkus und Barbara Schneider
Termin: **Mittwoch, 17. April**
Treffpunkt: **14:15 Uhr Globus Haupteingang Information**
Erreichbar mit Bus 72 Haltestelle Oderstr.
Straßenbahn 9 und 4
Teilnehmer: 13
Kosten: keine
Anmeldung: **erforderlich über Bürodienst Lu kompakt**

Wiener Kaffeehausmusik bei Lu kompakt

Wir laden Sie ein zu einem gemütlichen Nachmittag mit Wiener Kaffeehausmusik und Kaffee und Kuchen.

Ein Akkordion-Ensemble sorgt für die musikalische Unterhaltung.

Termin: Donnerstag 25. April 2024 15.00 Uhr
Treffpunkt: Benckiser Str. 66
Anmeldung : erforderlich beim Bürodienst Lu kompakt
Kosten: Die Musiker spielen kostenlos. Um eine kleine Spende wird gebeten.

Kaffee und Kuchen werden wie immer von uns zu günstigen Preisen verkauft.

Spaziergang Wildpark Rheingönheim

Begleiten Sie uns bei einem interessanten, gemütlichen Spaziergang durch den Wildpark in Rheingönheim in Ludwigshafen.

Im Anschluss können wir dann noch Kaffee trinken im Wildparkstübchen.

Termin: Mittwoch, den 8. Mai 2024
Treffpunkt: 14.00 Uhr Berliner Patz
Kosten: Eintritt vor Ort zu bezahlen. (Rentner mit Ausweis) reduziert
Teilnehmer: Max. 15 Personen
Anmeldung: erforderlich beim Bürodienst Lu kompakt
Leitung: Renate Motzkus und Roland Nicksch

Führung durch die Rheinpfalz Druckerei in Oggersheim

Begleiten Sie uns auf einer Führung durch die Druckerei. Erleben Sie den Druckablauf

Hautnah bei einer der größten Druckereien in Rheinland-Pfalz.

Termin; **Mittwoch, den 22. Mai 2024 , 20.00 bis 22.30 Uhr**
Treffpunkt: **19.00 Uhr Berliner Platz**
Kosten: **keine**
Teilnehmer: **Minimum 15 Personen, Maximal 25**
Leitung : **Renate Motzkus und Roland Nicksch**

Museum für Weinkultur in Deidesheim

Im alten Rathaus in Deidesheim gibt es dieses interessante Museum in dem wir alles über Weinkultur erfahren. Kommen Sie mit auf diese informative Führung , die ca. 1 bis 1/1/2 Std. dauert.

Termin: **15. Mai 2024 Uhrzeit 15:30**
Treffpunkt: **Berliner Platz : 14.00 Uhr**
Kosten: **8 Euro pro Person**
 Eintritt ist frei, Spenden werden dankend entgegen genommen
Teilnehmer : **Mindestens 10 ; Maximal 25 Personen**
Anmeldeschluss: **8.05.2024**
Leitung: **Renate Motzkus und Roland Nicksch**

Spaziergang Parkinsel Ludwigshafen

Gemeinsam spazieren wir auf der Parkinsel am Rhein entlang und genießen dort die Natur im Frühling.

Anschließend können wir noch in das Inselcafe einkehren.

Termin: **5. Juni 2024**
Treffpunkt: **14.00 Uhr am Fuß der Schneckenudel**
Kosten : **keine**
Leitung: **Renate Motzkus und Roland Nicksch**
Anmeldung: **beim Bürodienst**

Besuch und Führung in der Mayer Brauerei in Oggersheim

Besuchen Sie mit uns das älteste bestehende Unternehmen Ludwigshafens, die Brauerei Gebr. Mayer in Oggersheim. Dort wird leckeres Bier noch nach alter Handwerkskunst hergestellt.

Nach der Führung könnten wir im dortigen Restaurant noch gemeinsam zu Abend essen.

Wobei dann jeder selbst für sich bezahlt.

Bitte bei der Anmeldung Bescheid geben ob am Abendessen teilgenommen wird. Wir müssen dann eine Reservierung machen.

Termin:	19.Juni 2024 Nachmittags 15:30 Uhr Abendessen . 18:Uhr
Treffpunkt :	Berliner Platz
Teilnehmer:	Mindestanzahl 8 - 10 Personen Maximal 25 Personen
Kosten:	7 Euro pro Person
Anmeldung :	erforderlich beim Bürodienst Lu kompakt
Leitung:	Renate Motzkus und Roland Nicksch

Ausflug nach Weißenburg

Kommen Sie mit auf einen schönen Ausflug ins malerische Weißenburg im Elsass.

Es ist immer wieder schön durch die hübschen kleinen Gassen in Weißenburg zu flanieren und die französische Küche zu kosten.

Termin:	12. Juni 2024
Treffpunkt:	8:30 Uhr Rolltreppe Mitte , Rückkehr ca, 17:30- 18.00
Kosten:	evtl. Bahnticket, wenn kein Deutschlandticket vorhanden ist. Sonstige Kosten sind individuell
Anmeldung :	Erforderlich beim Bürodienst
Leitung:	Renate Motzkus und Roland Nicksch

Besuch im Technoseum in Mannheim I

Papier schöpfen

Hier heißt es Ärmel hochkrempeln und dann mit dem Sieb von Hand einen Bogen Papier schöpfen und pressen. So zeigen wir, wie aus einem Wasser-Zellstoff-Gemisch ein Blatt Papier entsteht. Jeder »Lehrling« darf anschließend seinen Papierbogen mit nach Hause nehmen. Außerdem lernen wir, wie bis ins 19. Jahrhundert Papier aus Lumpen hergestellt wurde.

Leitung: Katrin Kirchner
Termin: 17. April 2024, 10-11.30 Uhr
Treffpunkt: Vor dem Technoseum, Museumsstr. 1
68165 Mannheim.
Kosten: 14,00 € pro Person
Gruppengröße: 10 Teilnehmer*innen

Anmeldung erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

Besuch im Technoseum in Mannheim II

Satz und Druck

Gemeinsam probieren wir aus, was die Setzer und Drucker alles tun mussten, um eine Druckform zu erstellen und eine Handpresse zu bedienen. Dann geht es weiter zu den Druckmaschinen, durch die sich der Produktionsprozess und die Arbeitssituation der Beschäftigten grundlegend veränderten.

Leitung: Katrin Kirchner
Termin: 15. Mai 2024 10 bis 11.30 Uhr
Treffpunkt: Vor dem Technoseum, Museumsstr. 1
68165 Mannheim.
Kosten: 14,00 € pro Person
Gruppengröße: 10 Teilnehmer*innen

Anmeldung erforderlich beim Bürodienst von LU kompakt

Reise in ein Wellness-Hotel im Spessart

Vom **28.10. bis zum 01.11.2024** wird die Seniorenförderung eine Reise in den Spessart anbieten. **Die An- und Abreise wird für Sie organisiert.** Das Hotel Spessartruh liegt in Framersbach mitten im Spessart. Es ist ein **barrierefreies Hotel**, das optimal als Ausgangspunkt für Ausflüge genutzt werden kann. Hier werden Sie mit einer **Halbpension** täglich gut versorgt. Das Hotel bietet neben einem **Hallenbad** noch eine **Sauna** zum Entspannen am Abend. Darüber hinaus verfügt das Hotel über eine eigene **Kegelbahn**, die genutzt werden kann, um den Abend ein wenig sportlich ausklingen zu lassen.

Vor Ort wird es einen Tagesausflug ins Nahe Würzburg mit einer zwei stündigen Altstadtführung geben. Außerdem wird es ein Tagesausflug nach Lohr am Main angeboten. Hier wird es eine einstündige Altstadtführung für Sie geben. Die Ausflüge nach Würzburg sowie Lohr werden mit dem Öffentlichen Personen Nahverkehr durchgeführt. Eine Haltestelle befindet sich ca. 70 m vom Hotel entfernt.

Das Highlight der Reise ist ein Tagesausflug nach Wertheim! Hier werden Sie mit dem Bus vom Hotel abgeholt und wieder ans Hotel gefahren. Vor Ort können Sie beispielsweise eine ca. ein stündige Schiffsfahrt auf dem Main zu buchen, sich die Wertheimer Altstadt anschauen oder ins nahegelegene Wertheim Village (Outlet) zum Shoppen fahren. Alternativ können Sie die Zeit zum Bummeln nutzen oder das Glasmuseum besuchen.

Vor Ort können Sie auch gerne individuell oder mit Absprache der Kursleitungen wandern gehen oder die Tage im Hotel genießen. Das Rahmenprogramm ist für alle Teilnehmenden nur ein Angebot. Die Kosten für die Reisen vor Ort mit dem ÖPNV fallen zusätzlich zum Reisepreis an.



Die Anmeldung für die Reise muss schriftlich im Büro Lukompakt ausgefüllt werden.

Reisepreis pro Person:

Im Einzelzimmer: 500 Euro pro Person

Im Doppelzimmer: 450 Euro pro Person

Leistungen inklusive:

- Fahrt mit einem Reisebus der „TOP-CLASS“ von Ludwigshafen nach Framersbach
- 4 Übernachtungen inklusive Halbpension im Wellnesshotel Spessartruh
- Zimmer mit Dusche, WC und Fernseher
- Hallenbad
- Sauna
- Kegelbahn
- Kurtaxe inklusive
- Altstadtführung in Würzburg
- Stadtführung in Lohr
- Bustransfer nach Wertheim oder ins Shopping Outlet Wertheim
- Teilnehmerfreundliche Stornobedingungen
- Reisebegleitung vor Ort
- Vor- und Nachtreffen der Reisetilnehmer*innen

Mindestteilnehmeranzahl: 18 Personen

Stornobedingungen:

Bei Reiserücktritt nach verbindlicher Anmeldung gelten folgende Bedingungen für die Rückerstattung:

bis 15.07.2024	100 % des Reisepreises
bis 15.08.2024	75 % des Reisepreises
bis 15.09.2024	50 % des Reisepreises
danach oder bei Nichterscheinen:	20 % des Reisepreises

Urlaub 😊

Die Cafeteria ist vom 29.04. bis zum 03.05.2024 aufgrund von Urlaub geschlossen.

Hinweis um Programm Café Klick Senioren 50+ in der digitalen Welt



Das aktuelle Programm des Café Klick finden Sie auf der Homepage der Stadt Ludwigshafen. Auch der Büro-Dienst informiert Sie gerne über für Sie interessante Themen.

pixabay/Open Clip Art Vectors



Heimservice BitExpress

Computer und Internet bei Ihnen Daheim oder Einzelberatung im Café Klick

Der routinierte und qualifizierte Projektleiter vermittelt Ihnen ganz individuell, zu Hause an Ihrem privaten Computer oder in den Räumlichkeiten von Café Klick, Kenntnisse rund um Programme und Internet und hilft bei Problemen und Fragen.

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

Leitung:	Reinhard Winstel
Termin:	Nach Absprache
Kosten:	15 Euro pro Hausbesuch im Stadtgebiet Ein Hausbesuch dauert insgesamt ca. 60 Minuten
Anmeldung:	Anmeldungen über das Büro von LU kompakt

seniorTrainerin
Erfahrungswissen für Initiativen
Rheinland-Pfalz

Raum für Notizen

Was gehört zusammen?

Autoren

Verbinden Sie jeweils zwei Wörter so, dass sie ein neues sinnvolles Wort ergeben

Heinrich

Walser

Luise

Grass

Martin

Bachmann

Anna

Rinser

Günter

Böll

Ingeborg

Seghers

Besuchen Sie uns auch auf unserer Internetseite: Mal-alt-werden.de

Planungs- und Bürodienstteam



Gudrun Alker, Christine Bolland, Traude Folz, Monika Groß, Katrin Kirchner,
Renate Motzkus, Marga Mwangi, Roland Nicksch, Barbara Schneider,
Uri Fred Schneider, Jürgen Soltau, Reinhard Winstel, Reiner Wölfling

Impressum

Herausgeberin:

Stadt Ludwigshafen am Rhein
Abteilung Seniorenförderung
Walzmühle (Bürogebäude)
Walzmühlstraße 65
67061 Ludwigshafen
Redaktion: Florian Adner
Telefon: 0621 504 26 99

LU kompakt ist eine
Kooperationseinrichtung von:

Ludwigshafen

Stadt am Rhein



SENIORENRAT
der Stadt Ludwigshafen e.V

