



2026

## Gartenstädter Stammtisch 50plus

Unser Stammtisch ist ein geselliges Zusammensein älterer Menschen aus der Gartenstadt und der näheren Umgebung.

**Herzlich willkommen** sind auch diejenigen, die **nicht mehr mobil sind**, aber trotzdem am sozialen Leben in Ihrem Stadtteil teilhaben wollen.

Verwirklicht wird dies, indem die Teilnehmer, sofern nötig, mit einem **Fahrdienst** abgeholt werden.

### Was erwartet Sie?

Ein geselliges Zusammensein, Kaffee und Kuchen, Vorträge zu verschiedenen Themen und vieles mehr... Das Programm finden Sie auf der Rückseite.

### Wie oft und wo findet der Stammtisch statt?

Der Stammtisch wird **einmal im Monat** veranstaltet.

**Veranstaltungsort** ist die **Seniorenbegegnungsstätte, Heckenweg 1.**

### Was müssen Sie tun, um teilzunehmen?

**Wir bitten Sie um eine Anmeldung, damit wir besser planen können.**

Benötigen Sie einen **Fahrdienst**, melden Sie sich bitte bei **Frau Staib**, der Koordinatorin des Seniorennetzwerks Gartenstadt / Siedlungen Süd.

Zu weiteren Terminen werden Sie, sofern erwünscht, angerufen und persönlich eingeladen.

Am Tag vor dem Stammtisch wird Ihnen die Abholzeit telefonisch mitgeteilt.

### Wir freuen uns sehr auf Ihr Kommen!

Ihre Birgit Staib

Seniorennetzwerk Gartenstadt / Siedlungen Süd

Senioren-Servicebüro, Finkenbrunn 33

**Tel.: 0911 217 88 76**

## Termine 2026 Stammtisch 50plus

Datum & Thema	Uhrzeit
<b>Mittwoch, den 21. Januar 2026</b> <b>Neujahresempfang</b> in geselliger Runde und lustigen G'schichtn <i>mit Barbara Fuchs</i>	14 – 16 Uhr
<b>Mittwoch, den 18. Februar 2026</b> <b>Vortrag und Austausch: Lebensfreude bewahren</b> Tipps für einen zufriedenen Alltag <i>mit Doreen Degenkolbe (Beratungsstelle Ruhepunkt)</i>	14 – 16 Uhr
<b>Mittwoch, den 18. März 2026</b> <b>Flott von Kopf bis Fuß</b> Bewegung auf dem Stuhl und für die grauen Zellen <i>mit Annedore Adelhardt</i>	14 – 16 Uhr
<b>Mittwoch, den 15. April 2026</b> <b>Zumba Gold mit Biggi</b> Ein Bewegungsangebot mit toller Musik	14 – 16 Uhr
<b>Mittwoch, den 20. Mai 2026</b> <b>Bleib gut auf den Beinen!</b> Sicher bewegen & Stürze vermeiden Praktisch und informativ <i>mit Angelika Schübel</i> (OTAGO Sturzpräventionstrainerin)	14 – 16 Uhr
<b>Mittwoch, den 17. Juni 2026</b> <b>Vortrag: Wissenswertes zur Patientenverfügung</b> <i>mit Birgit Staib (Dipl. Sozialpädagogin &amp; Krankenschwester)</i>	14 – 16 Uhr
<b>Mittwoch, den 15. Juli 2026</b> <b>Ratschen und gemeinsames Erinnern</b> Geselliger Nachmittag mit Überraschung	14 – 16 Uhr
<b>Mittwoch, den 16. September 2026</b> <b>Vortrag und Praktisches:</b> <b>Die heilsame Kraft des Lachens</b> <i>mit Inge Zink (Lachtrainerin)</i>	14 – 16 Uhr
<b>Mittwoch, den 21. Oktober 2026</b> <b>Wir spielen Bingo</b> <i>mit Christine Schmidt und Birgit Staib</i>	14 – 16 Uhr
<b>Mittwoch, den 18. November 2026</b> <b>Schwungvoller Sitztanz</b> <i>mit Barbara Reichelt</i>	14 – 16 Uhr
<b>Mittwoch, den 09. Dezember 2026</b> <b>Wir feiern Weihnachten</b> Programm in Planung	14 – 16 Uhr

Wir freuen uns sehr auf Ihr Kommen!

Stand Dezember 2025