

Aktiv älter werden in Pforzheim

Aktionswochen im
März und April 2024



Inhaltsverzeichnis

Übersicht der Angebote nach Datum _____	4
Vorwort _____	10
Über die Aktionswochen _____	11
Beteiligte _____	13

1. Bewegung und Gesundheit _____ **14**

1.1 Stuhlgymnastik	15
1.2 Wie sicher ist Ihre Mobilität? Check-up und Beratung	16
1.3 Yoga im Sitzen	17
1.4 Fit & gesund locker vom Hocker / Nordstadt	18
1.5 Fit & gesund locker vom Hocker / Brötzingen	19
1.6 Fit & gesund locker vom Hocker / Eutingen	20
1.7 Nachmittag in Aktion	21
1.8 „Fit und gesund“ für pflegende Angehörige	22
1.9 Wanderung in den Frühling	23
1.10 Schnupperstunde beim Kurs „Sturzprophylaxe“	24
1.11 Schnupperstunde beim Kurs „Männer Fit 60+“	25
1.12 Workshop: Sturzprophylaxe durch Bewegung und Spaß	26

2. Kultur und Bildung _____ **27**

2.1 Pforzheims Grünes Gold: Natürlich das Klima schützen	28
2.2 Pforzheims Grünes Gold: Besuch der Wolfsausstellung	29
2.3 Schreibwerkstatt	30
2.4 Teatime mit Max Ranft	31
2.5 Museumsführung: „Vom Goldschmieden und Uhrenmachen“	32
2.6 Verfilzt und aufgenäht!	33
2.7 Theaterführung: Blick hinter die Kulissen	34
2.8 Bertha-Benz-Führung	35

3. Pflege und Vorsorge 36

3.1	Erleben Sie das "Paul Gerhardt"!	37
3.2	Erleben Sie die Tagespflege des "Paul Gerhardt"!	38
3.3	Wir bleiben cool!	39
3.4	Vortrag: Letzte Hilfe Kurs	40
3.5	Vortrag: Was, wenn mir plötzlich etwas passiert? Vorsorgen durch Vollmachten, Patientenverfügung und Testament	41
3.6	Energiesparen im Haushalt	42
3.7	Wohnen im Alter - am liebsten zu Hause!	43
3.8	Alltag und Demenz - Den Weg gemeinsam gehen	44
3.9	In Balance bleiben: Selbstfürsorge für pflegende Angehörige	45
3.10	Wohnraumanpassung bei Demenz	46

4. Leben und Gesellschaft 47

4.1	Weißwurstfrühstück	48
4.2	Vortrag: Straftaten zum Nachteil älterer Menschen	49
4.3	Vortrag: Einbruch in Haus und Seele	50
4.4	Spannender Themennachmittag: Pfarrerin baut am Kloster mit	51
4.5	café himmelreich mit Kirchenführung	52
4.6	Trauerwanderung	53
4.7	Chorgesang	54
4.8	Jung trifft Alt, gemeinsam lassen wir die Stadt aufblühen	55
4.9	„Happy Painting“ - Jeder kann malen mit Kaffee und Kuchen	56
4.10	Frag nach, mach mit! Vorstellung der Freiwilligenagentur Pforzheim Enzkreis	57
4.11	ZWAR Basisgruppentreffen	58
4.12	Leichte Frühlingküche	59
4.13	Fit fürs Babysitting für Großeltern	60
4.14	Genuss im Alter	61

Bildquellen	62
-------------	----

Impressum	64
-----------	----

Wann / Was / Wer / Wo ?

Sa. 02.03.24

09:00-13:00 **3.4 Vortrag: Letzte Hilfe Kurs** Ambulanter Hospizdienst Pforzheim e.V., VHS Pforzheim | Innenstadt, S. 40

14:00-17:30 **4.6 Trauerwanderung**
Ambulanter Hospizdienst Pforzheim e.V. | Huchenfeld, S. 53

Di. 05.03.24

17:00-18:00 **2.4 Teatime mit Max Ranft // In Kooperation mit dem Stadttheater Pforzheim**, Stadtbibliothek | Innenstadt, S. 31

Mi. 06.03.24

09:30-13:00 **4.14 Genuss im Alter** Landwirtschaftsamt Enzkreis, Forum Ernährung und Hauswirtschaft | Innenstadt, S. 61

15:00-16:30 **4.2 Vortrag: Straftaten zum Nachteil älterer Menschen**
Polizeipräsidium Pforzheim, Kriminalprävention | Innenstadt, S. 49

DO. 07.03.24

09:00-10:00 **1.4 Fit & gesund locker vom Hocker / Nordstadt**
TV 1880 Brötzingen e.V. | Nordstadt, S. 18

10:00-11:00 **1.4 Fit & gesund locker vom Hocker / Nordstadt**
TV 1880 Brötzingen e.V. | Nordstadt, S. 18

Fr. 08.03.24

10:00-11:30 **4.1 Weißwurstfrühstück** Caritas Pforzheim e.V., Walter-Geiger-Haus | Weststadt, S. 48

Mo. 11.03.24

20:00-21:30 **4.7 Chorgesang**
Männerchor Rebstock-Quartett | Arlinger, S. 54

Di. 12.03.24

- 15:00-16:00 **4.4 Themennachmittag: Eine Pfarrerin baut am Kloster mit** Evangelische Friedensgemeinde | Oststadt; S. 51
- 15:00-17:00 **3.1 Erleben Sie das "Paul Gerhardt"!**
Seniorenzentrum Paul Gerhardt | Brötzingen, S. 37

Mi. 13.03.24

- 09:30-11:30 **4.9 "Happy Painting" - Jeder kann malen** mit Kaffee und Kuchen, Ambulanter Pflegedienst "zuHause" mit Tagespflege | Brötzingen, S. 56
- 09:30-13:00 **4.14 Genuss im Alter** Landwirtschaftsamt Enzkreis, Forum Ernährung und Hauswirtschaft | Innenstadt, S. 61
- 14:00-15:00 **2.5 Museumsführung: Vom Goldschmieden und Uhrenmachen** - Produktionswege früherer Industrialisierung
Technisches Museum der Pforzheimer Schmuck- und Uhrenindustrie | Südstadt, S. 32
- 14:00-17:00 **2.6 „Verfilzt und aufgenäht! Schmückendes nicht nur für kalte Tage!“** Kurzführung und Workshop bei Kaffeeduft und Hefezopf, Schmuckmuseum Pforzheim | Südweststadt, S. 33

Do. 14.03.24

- 10:00-11:00 **1.10 Schnupperstunde beim Kurs „Sturzprophylaxe“** | Huchenfeld, S. 24
- 14:00-17:00 **1.2 Wie sicher ist Ihre Mobilität? Check-up u. Beratung**
Geriatrischer Schwerpunkt am Helios Klinikum Pforzheim | Buckenberg, S. 16
- 17:00-18:30 **3.2 Erleben Sie unsere Tagespflege!**
Tagespflege Paul Gerhardt | Brötzingen, S. 38

Fr. 15.03.24

09:30-11:30 **4.9 "Happy Painting" - Jeder kann malen** mit Kaffee und Kuchen, Ambulanter Pflegedienst "zuHause" mit Tagespflege | Brötzingen, S. 56

10:30-11:30 **1.11 Schnupperstunde beim Kurs „Männer Fit 60+“** | Huchenfeld, S. 25

Sa. 16.03.24

10:00-11:00 **1.6 Fit & gesund locker vom Hocker / Eutingen**
TV Eutingen | Eutingen, S. 20

Mo. 18.03.24

10:30-11:15 **4.10 Frag nach, mach mit! Vorstellung der Freiwilligenagentur Pforzheim | Enzkreis**
Freiwilligenagentur Pforzheim | Enzkreis | Innenstadt, S. 57

Di. 19.03.24

10:00-12:00 **4.3 Vortrag: Einbruch in Haus und Seele**
Polizeipräsidium Pforzheim, Kriminalprävention | Innenstadt, S. 50

10:00-12:00 **4.8 Jung trifft Alt, gemeinsam lassen wir die Stadt aufblühen** Stadt Pforzheim, Technische Dienste / Grünflächen- und Tiefbauamt | Innenstadt, S. 55

Mi. 20.03.24

09:30-13:00 **4.14 Genuss im Alter** Landwirtschaftsamt Enzkreis, Forum Ernährung und Hauswirtschaft | Innenstadt, S. 61

14:00-16:00 **3.10 Wohnraumanpassung bei Demenz**
DRK Kreisverband Pforzheim-Enzkreis e.V. | Nordstadt, S. 46

18:00-19:30 **3.5 Vortrag: Was, wenn mir plötzlich etwas passiert?**
Vorsorgen durch Vollmachten, Patientenverfügung und Testament, Stadt Pforzheim | Innenstadt, S. 41

Sa. 23.03.24

09:00-16:00 **1.9 Wanderung in den Frühling**
DAV Sektion Pforzheim Seniorengruppe | Maulbronn, S. 23

Di. 26.03.24

10:00-11:00 **1.5 Fit & gesund locker vom Hocker / Brötzingen**
TV 1880 Brötzingen e.V. | Brötzingen, S. 19

19:00-21:00 **4.11 ZWAR Basisgruppentreffen**
ZWAR Gruppe | Sonnenberg, S. 58

Mi. 27.03.24

10:00-12:00 **1.12 Workshop: Sturzprophylaxe durch Bewegung und Spaß**, Stadt Pforzheim | Innenstadt, S. 26

14:00-17:00 **2.6 „Verfilzt und aufgenäht! Schmückendes nicht nur für kalte Tage!“** Kurzführung und Workshop bei Kaffeeduft und Hefezopf, Schmuckmuseum Pforzheim | Südweststadt, S. 33

Do. 04.04.24

14:30-16:30 **1.7 Nachmittag in Aktion**
Büchle e.V. Seniorentreff | Büchenbronn, S. 21

Di. 09.04.24

13:30-15:00 **2.2 Pforzheims Grünes Gold:** Gemeinsamer Besuch der Wolfsausstellung in der Stadtbibliothek, Stadt Pforzheim, Amt für Umweltschutz | Innenstadt, S. 29

16:30-17:30 **3.7 Wohnen im Alter - am liebsten zu Hause!**
Pflegestützpunkt | Innenstadt, S. 43

Mi. 10.04.24

14:00-15:00 **2.5 Museumsführung: Vom Goldschmieden und Uhrenmachen** - Produktionswege früherer Industrialisierung, Technisches Museum der Pforzheimer Schmuck- und Uhrenindustrie | Südstadt, S. 32

15:00-15:45 **1.1 Stuhlgymnastik**
SV Büchenbronn | Büchenbronn, S. 15

17:00-18:00 **2.7 Theaterführung: Blick hinter die Kulissen**
Theater Pforzheim | Innenstadt, S. 34

Do. 11.04.24

09:00-10:00 **1.4 Fit & gesund locker vom Hocker / Nordstadt**
TV 1880 Brötzingen e.V. | Nordstadt, S. 18

10:00-11:00 **1.4 Fit & gesund locker vom Hocker / Nordstadt**
TV 1880 Brötzingen e.V. | Nordstadt, S. 18

Mo. 15.04.24

20:00-21:30 **4.7 Chorgesang**
Männerchor Rebstock-Quartett | Arlinger, S. 54

Di. 16.04.24

10:00-11:30 **2.3 Schreibwerkstatt** Stadtbibliothek | Innenstadt, S. 30

10:30-11:30 **1.8 „Fit und gesund“ für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz** Krankenpflegeverein Huchenfeld e.V. in Kooperation mit dem TV 1880 Huchenfeld e.V. | Huchenfeld, S. 22

16:45-18:00 **1.3 Yoga im Sitzen**
Caritas Pforzheim e.V., Walter-Geiger-Haus | Weststadt, S. 17

Mi. 17.04.24

9:00 - 13:00 **4.13 Fit fürs Babysitting für Großeltern**
DRK Kreisverband Pforzheim-Enzkreis e.V. | Nordstadt, S. 60

15:00-15:45 **1.1 Stuhlgymnastik**
SV Büchenbronn | Büchenbronn, S. 15

16:30-17:30 **3.8 Alltag und Demenz - Den Weg gemeinsam gehen**
Pflegestützpunkt | Innenstadt, S. 44

Do. 18.04.24

17:00-18:30 **3.6 Energiesparen im Haushalt**
Klimaschutz- und Energieagentur Enzkreis Pforzheim | Innenstadt, S. 42

Fr. 19.04.24

15:00-16:00 **4.5 café himmelreich mit Kirchenführung in der ältesten Kirche Pforzheims** Evangelische Friedensgemeinde | Oststadt, S. 52

Sa. 20.04.24

10:00-11:00 **1.6 Fit & gesund locker vom Hocker / Eutingen**
TV Eutingen | Eutingen, S. 20

Mo. 22.04.24

11:00-12:30 **2.8 Bertha-Benz-Führung**
Tourismusmarketing Pforzheim | Innenstadt, S. 35

Di. 23.04.24

10:00-11:00 **1.5 Fit & gesund locker vom Hocker / Brötzingen**
TV 1880 Brötzingen e.V. | Brötzingen, S. 19

19:00-21:00 **4.11 ZWAR Basisgruppentreffen**
ZWAR Gruppe | Sonnenberg, S. 58

Mi. 24.04.24

13:30-15:00 **2.1 Pforzheims Grünes Gold: Natürlich das Klima schützen, Stadt Pforzheim, Amt für Umweltschutz |**
Innenstadt, S. 28

Do. 25.04.24

09:30-13:00 **4.12 Leichte Frühlingsküche** Landwirtschaftsamt Enzkreis, Forum Ernährung und Hauswirtschaft | Innenstadt, S. 59

17:00-20:00 **3.9 In Balance bleiben: Selbstfürsorge für pflegende Angehörige** Gesundheitsamt Enzkreis | Stadt Pforzheim, Sachgebiet Gesundheitsförderung und Prävention in Kooperation mit: Geriatrischer Schwerpunkt am Helios Klinikum Pforzheim | Innenstadt, S. 45

Di. 30.04.24

09:30-11:30 **3.3 Wir bleiben cool!**
Gesundheitsamt Enzkreis | Nordstadt, S. 39

Vorwort

Liebe Pforzheimerinnen und Pforzheimer,

Ihr Lob und Ihre vielen positiven Rückmeldungen haben uns dazu bewogen, die Aktionswochen „Aktiv älter werden in Pforzheim“ in diesem Jahr bereits zum dritten Mal anzubieten.

Das Engagement zahlreicher Einrichtungen, Ehrenamtlicher sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadtverwaltung macht es möglich, Ihnen erneut ein vielfältiges Programm zu präsentieren. Mein herzlicher Dank gilt allen Beteiligten.

Entstanden ist ein bunter Mix aus altbewährten Themen, aber auch aktuelle Entwicklungen werden aufgegriffen, beispielsweise durch Vorträge zum Thema Hitzeschutz und Energiesparen oder einem gemeinsamen Spaziergang entlang der Nagold, bei dem Sie mehr über Klima- und Artenschutz erfahren können.

Neben der Information soll auch der Spaß nicht zu kurz kommen. Egal ob Sie gerne singen, malen oder wandern, es ist sicher für jeden etwas dabei. Ebenso gibt es wieder zahlreiche Bewegungsangebote im Programm.

Besonders ans Herz legen möchte ich Ihnen unsere Kulturangebote oder auch die generationenübergreifende Pflanzaktion, mit der wir zusammen den Frühling begrüßen möchten.

Ich freue mich auf Ihren Besuch bei den Aktionswochen!

Mit freundlichen Grüßen



Peter Boch



Aktiv älter werden in Pforzheim

Idee zur Veranstaltung

Die Aktionswochen für Ältere haben ihren Ursprung im Jahr 2021, als die erste Pflegekonferenz in Pforzheim stattfand und das „Pflege-Net(t) Pforzheim“ gegründet wurde. Im April kamen über 40 Akteurinnen und Akteure aus dem Bereich der Pflege, dem Gesundheitswesen, der Verwaltung sowie Vereine und Interessenvertretungen zusammen, um sich mit dem Thema „Prävention – Pflegebedürftigkeit begegnen“ zu beschäftigen. Im Nachgang an die Veranstaltung wurden in kleineren Arbeitsgemeinschaften viele Ideen gesammelt. Es bestand allgemein der Wunsch den öffentlichen Fokus stärker auf das Thema „Alter“ zu lenken. Zudem sollen auch Gesundheitsangebote und die positiven Effekte eines ehrenamtlichen Engagements stärker bewor-

ben, sowie ganz allgemein, das gut ausgebaute Unterstützungssystem bekannter gemacht werden. Wunsch der Beteiligten ist es, durch die Aktion einen positiven Blick aufs Alter zu werfen und Lust auf Teilhabe und Aktivität zu wecken.

Aus diesen Überlegungen heraus entstand schließlich die Idee im Jahr 2022 erstmals Aktionswochen für Seniorinnen und Senioren zu veranstalten. Das Ausprobieren neuer Aktivitäten oder das Kennenlernen von Einrichtungen im Stadtteil sowie das Knüpfen neuer Kontakte sollen dazu anregen, den neuen Lebensabschnitt aktiv anzugehen. Aufgrund der positiven Resonanz finden die Aktionswochen nun schon zum dritten Mal statt.

Sie sind herzlich dazu eingeladen!



Beteiligte

Auch in diesem Jahr übernahm die Stadt Pforzheim federführend die Organisation und Bündelung der Programmpunkte. Um ein möglichst breites Angebot schaffen zu können, wurden stadtweit viele Vereine, Träger, Kulturanbieter sowie weitere Einrichtungen angefragt einen Programmpunkt zu gestalten. Aufgrund einer regen Beteiligung und des Engagements ganz verschiedener Akteurinnen und Akteure ist so in einem großen Kraftakt ein buntes Programm entstanden, das ganz unterschiedliche Angebote bereithält: Von Bewegungs- über kulturelle Angebote, bis hin zu informativen Veranstaltungen rund ums Thema Pflege oder Aktionen, die Geselligkeit und Zusammenkommen ermöglichen. Für jeden ist etwas dabei.

Ganz herzlich bedanken wir uns bei all denjenigen, die sich mit einem eigenverantwortlichen Programmpunkt beteiligen oder uns in der Durchführung unterstützen.

Bewegung und Gesundheit



1.1 SV Büchenbronn e.V.

Stuhlgymnastik

10. und 17.04.2024 | 15:00 - 15:45 Uhr

Fit und gesund bleiben ist ein wichtiges Gut. Bei dieser Trainingsstunde benutzen wir den Stuhl als Turngerät und Hilfsmittel. Um unser Gleichgewicht zu schulen, gibt uns der Stuhl Stabilität und Sicherheit.



Ort

Bergdorfhalle Büchenbronn | Büchenbronn
Siedlungsstr. 48
75180 Pforzheim



Buslinien 43, 743, 744

Haltestellen Schillergymnasium oder Apotheke
Ggf. Fußweg: Anwaltsstr. / Westring / Siedlungsstr.



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
bei Daniela Schwaab
Tel.: 0177 5463494
E-Mail: turnen@sv-buechenbronn.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

1.2 Geriatischer Schwerpunkt am Helios Klinikum Pforzheim

Wie sicher ist Ihre Mobilität? Check-up und Beratung

14.03.2024 | 14:00 – 17:00 Uhr

Nach aktiver Teilnahme an aussagekräftigen wissenschaftlich validierten Tests berät Sie unser Altersmediziner zu Stärken und Verbesserungspotential Ihrer Mobilität. Unsere Therapeut:innen begleiten die Tests. Die Ernährungsexpertin und die geriatrische Fachpflegekraft halten hilfreiche Tipps für Sie bereit. Das Angebot richtet sich auch an ältere Menschen, die bereits gestürzt sind, sich beim Gehen nicht mehr sicher fühlen und das zielgerichtet ändern möchten.



Ort

Helios Klinikum Pforzheim | Buckenberg

Haupteingang Klinikum

Kanzlerstraße 2-6 | 75175 Pforzheim



Buslinie 6

Haltestelle Klinikum Pforzheim

Fußweg: 3-5 Minuten zum Haupteingang



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon

bei Martina Wersching-Pfeil

Tel.: 07231 969 3484

E-Mail: martina.wersching-pfeil@helios-gesundheit.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

1.3 Caritas Pforzheim e.V., Walter-Geiger-Haus

Yoga im Sitzen

16.04.2024 | 16:45 – 18:00 Uhr

Yoga im Alter, sanft und effektiv.

Mit einfachen Übungen Beweglichkeit und Koordination verbessern, als auch Kraft und Ausdauer steigern. Atemübungen runden die 45-minütige Einheit ab. Und weil auch Essen glücklich macht, beenden wir das Programm mit kleinen gesunden Snacks.



Ort

Caritas Pforzheim e.V. | Weststadt
Walter-Geiger-Haus
Tagespflege 1
Westliche Karl-Friedrich-Str. 180
75172 Pforzheim



Buslinien 1 und 10

Haltestelle Kulturhaus Osterfeld

Buslinie 9

Haltestelle Belfortstraße



Infos

per Mail oder Telefon

bei Sabine Sellmaier

Tel.: 07231 128731

E-Mail: sabine.sellmaier@caritas-pforzheim.de



- ohne Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

1.4 TV 1880 Brötzingen e.V.

Fit & gesund locker vom Hocker / Nordstadt

07.03.2024 | 9:00-10:00 Uhr o. 10:00-11:00 Uhr
11.04.2024 | 9:00-10:00 Uhr o. 10:00-11:00 Uhr

In diesen Gruppen werden Übungen schwerpunktmäßig im Sitzen, Gehen und Stehen ausgeübt, KEIN Bodentraining, deshalb ist eine Teilnahme auch im höheren Alter oder bei Bewegungseinschränkungen gut möglich.

Für alle, die in netter Runde etwas für die Kraft-Ausdauer und Beweglichkeit tun wollen.



Ort

Gemeindesaal der Thomaskirche | Nordstadt
Karl-Bührer-Str. 5
75177 Pforzheim



Buslinie 6

Haltestelle Hauptfriedhof



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
bei Heike Kuppinger
Tel.: 07231 6039650
E-Mail: heikekuppinger@gmail.com



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

1.5 TV 1880 Brötzingen e.V.

Fit & gesund locker vom Hocker / Brötzingen

26.03.2024 | 10:00 - 11:00 Uhr

23.04.2024 | 10:00 - 11:00 Uhr

In diesen Gruppen werden Übungen schwerpunktmäßig im Sitzen, Gehen und Stehen ausgeübt, KEIN Bodentraining, deshalb ist eine Teilnahme auch im höheren Alter oder bei Bewegungseinschränkungen gut möglich.

Für alle, die in netter Runde etwas für die Kraft-Ausdauer und Beweglichkeit tun wollen.



Ort

TV Brötzingen Börthalle | Brötzingen
Arlingerstr. 4
75179 Pforzheim



Buslinie 1

Haltestelle Bahnhof Brötzingen



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
bei Heike Kuppinger
Tel.: 07231 6039650
E-Mail: heikekuppinger@gmail.com



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- **nicht** barrierefrei

1.6 TV Eutingen

Fit & gesund locker vom Hocker / Eutingen

16.03.2024 | 10:00 - 11:00 Uhr

20.04.2024 | 10:00 - 11:00 Uhr

In diesen Gruppen werden Übungen schwerpunktmäßig im Sitzen, Gehen und Stehen ausgeübt, KEIN Bodentraining, deshalb ist eine Teilnahme auch im höheren Alter oder bei Bewegungseinschränkungen gut möglich.

Für alle, die in netter Runde etwas für die Kraft-Ausdauer und Beweglichkeit tun wollen.



Ort

TV Eutingen Sporthalle | Eutingen
Georg-Feuerstein-Str. 1
75181 Pforzheim



Buslinie 9

Haltestelle Georg-Feuerstein-Straße



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
bei Heike Kuppinger
Tel.: 07231 6039650
E-Mail: heikekuppinger@gmail.com



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- **nicht** barrierefrei

1.7 Büchle e.V. Seniorentreff

Stuhlgymnastik für den Körper und Bingo für den Kopf. Ein aktiver Nachmittag

04.04.2024 | 14:30 - 16:30 Uhr

Nach einer lockernden Runde Stuhlgymnastik werden wir gemeinsam Bingo spielen.



Ort

Evangelisches Gemeindehaus | Büchenbronn
Am Kirchhof 6
75180 Pforzheim



Buslinien 743 und 744

Haltestelle Apotheke
Fußweg: durch den Kirchhof



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
bei Rainer Meeh
Tel.: 0151 25739976
E-Mail: rainer.meeh@t-online.de
oder
bei Maria Dittmann
Tel.: 0157 32088540
Mail: mariatdittmann@web.de



- mit Anmeldung
- Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Geldspenden sind willkommen.
- Halle inkl. Zugang und WC barrierefrei

1.8 Krankenpflegeverein Huchenfeld e.V.
in Kooperation mit dem TV 1880 Huchenfeld e.V.

Schnupperstunde beim Kurs „Fit und gesund“ für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

16.04.2024 | **Sportkurs:** 10:30 – 11:30 Uhr
Betreuung: 10:00 – 12:00 Uhr

Der Alltag für Pflegende von demenziell erkrankten Menschen lässt oft wenig Zeit an die eigenen Bedürfnisse zu denken. Bei diesem Kurs können Sie sich selbst mal etwas Gutes tun, während Ihre Angehörigen von professionellen Betreuungskräften versorgt werden.



Orte

Sportkurs: Vereinsheim TV Huchenfeld

Industriestr. 89 | 75181 Pforzheim | Huchenfeld

Betreuung: Geschäftsräume Krankenpflegeverein

Huchenfeld, Würmstr. 10 | 75181 Pforzheim | Huchenfeld



Buslinie 4

Haltestelle Am Rathaus, Fußweg 1 Minute



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon

bei Claudia Schuster

Tel.: 07231 788220

E-Mail: kpvhuchenfeld@krankenpflegeverein.net



■ mit Anmeldung

■ kostenfrei

■ **Betreuung:** barrierefrei

Sportkurs: Zugang barrierefrei, Toilette nicht

1.9 DAV Sektion Pforzheim Seniorengruppe

Wanderung in den Frühling

23.03.2024 | 9:00-16:00 Uhr

Von der Haltestelle Maulbronn/West geht es über Wald und Wiesen vorbei am Dorf Schmie hinab nach Maulbronn zum Kloster und zur Einkehr.

Ca. 7 km teilweise mit Steigungen.

Gutes Schuhwerk und Regenschutz sind notwendig.



Treffpunkt:

ZOB Pforzheim
Bussteig zur Linie 735
75175 Pforzheim



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
bei Brigitte Wörle
Tel.: 07231 4171953
E-Mail: brigittewoerle@alpenverein-pforzheim.de



- mit Anmeldung
- Fahrpreis ÖPNV
- **nicht** barrierefrei

1.10 TV 1880 Huchenfeld e.V.

Schnupperstunde beim Kurs „Sturzprophylaxe“

14.03.2024 | 10:00 – 11:00 Uhr

Um Stürzen im Alter entgegenzuwirken, ist es wichtig in Balance zu bleiben und auf eine gute Muskelkraft in den Beinen zu vertrauen. Daher werden bei diesem Sportangebot des TV Huchenfeld für Menschen ab +/-60 Jahren verschiedene Formen der Gleichgewichtsschulung in Kombination mit adäquaten Kraftübungen angeboten. Abgerundet wird die Sportstunde durch abwechslungsreiche kognitive Übungen – frei nach dem Motto „Bewegung mit Köpfchen“.



Ort

Vereinsheim TV Huchenfeld | Huchenfeld
Industriestr. 89
75181 Pforzheim



Buslinie 4

Haltestelle Industriestraße
Ggf. Fußweg: 1 Minute



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
bei Julia Sherebak
Tel.: 07231 70444
E-Mail: geschaeftsstelle@tvhuchenfeld.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- **nicht** barrierefrei / Zugang ja, Toilette nein

1.11 TV 1880 Huchenfeld e.V.

Schnupperstunde beim Kurs „Männer Fit 60+“

15.03.2024 | 10:30 – 11:30 Uhr

Du hast jetzt mehr Zeit und möchtest deinem Körper etwas Gutes tun, dich fit halten und suchst sportliche Abwechslung im Alltag? Dann haben wir genau das Richtige für dich! In diesem Kurs steht unser Körper im Mittelpunkt. Mit verschiedenen Übungen wollen wir unsere Muskeln mobilisieren und stärken. Der Fokus liegt dabei auf dem Kraftaufbau und einem Beweglichkeits- und Koordinationstraining.



Ort

Hochfeldhalle Huchenfeld | Huchenfeld
Zum Nagoldblick 4-6
75181 Pforzheim



Buslinie 4

Haltestelle Zum Nagoldblick
Ggf. Fußweg: 1 Minute



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
bei Julia Sherebak
Tel.: 07231 70444
E-Mail: geschaeftsstelle@tvhuchenfeld.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

1.12 Stadt Pforzheim

Workshop: Sturzprophylaxe durch Bewegung und Spaß

27.03.2024 | 10:00 – 12:00 Uhr

Stürze gehören leider zum Alltag und lassen sich nie ganz verhindern, aber das Sturzrisiko lässt sich mindern. Unsere Ziele sind die Bewegungsfreude zu wecken und Sturzfolgen zu lindern. Der Workshop ist für alle ab 60 geeignet, die ihr Sturzrisiko senken wollen, sich unsicher auf den Beinen fühlen oder bereits gestürzt sind. Mit einfachen Übungen trainieren wir Kraft, Koordination und Reaktion.

In diesem Workshop gibt Ihnen die Sportwissenschaftlerin und Gerontologin Friederike Ziganek Tipps und Tricks, wie Sie ihr persönliches Sturzrisiko senken können.



Ort

Kupferdächle | Südweststadt
Kallhardtstr. 31
75173 Pforzheim



Buslinien 741/742, 42, 3

Haltestelle Kallhardtstraße



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon bei Elke Hofsäß

Tel.: 07231 39 1694

Mail: aktionswochen-senioren@pforzheim.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- **nicht** barrierefrei

Kultur und Bildung



2.1 Amt für Umweltschutz

Pforzheims Grünes Gold: Natürlich das Klima schützen

24.04.2024 | 13:30 - 15:00 Uhr

Das Amt für Umweltschutz bietet einen Spaziergang entlang der Nagold an.

Lernen Sie bei einem 1,5-stündigen Spaziergang einige Lebensräume unserer Stadt kennen und wie diese zum Arten- und Klimaschutz beitragen.



Treffpunkt

am Reuchlinhaus | Innenstadt
Schmuckmuseum Pforzheim
Jahnstr. 42
75172 Pforzheim



Buslinien 666, 4

Haltestelle Schmuckmuseum Pforzheim



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
Amt für Umweltschutz
Tel.: 07231 39-2514
E-Mail: afu@pforzheim.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

2.2 Stadtbibliothek

Pforzheims Grünes Gold: Gemeinsamer Besuch der Wolfsausstellung in der Stadtbibliothek

09.04.2024 | 13:30 - 15:00 Uhr

Das Amt für Umweltschutz in Kooperation mit der Stadtbibliothek stellen vom 26.03.-13.04.2024 die Wanderausstellung der Deutschen Wildtierstiftung: „DIE RÜCKKEHR DES WOLFS – EINE ERFOLGSGESCHICHTE MIT KONFLIKTPOTENTIAL“ aus. Das Amt für Umweltschutz bietet hierzu einen gemeinsamen Ausstellungsbesuch an. (Bibliothek Montags u. Sonntags geschlossen)



Ort

Stadtbibliothek Pforzheim | Innenstadt
Deimlingstr. 12
75175 Pforzheim



Buslinien 1, 5, 6, 16, 9, 762, 763

Haltestelle Waisenhausplatz, die Stadtbibliothek befindet sich schräg gegenüber der Haltestelle



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
Amt für Umweltschutz
Tel.: 07231 39-2514
E-Mail: afu@pforzheim.de



- ohne Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

2.3 Stadtbibliothek

Schreibwerkstatt

16.04.2024 | 10:00 – 11:30 Uhr

Erzählen Sie schreibend über Ihr Leben: Mit Hilfe von einfachen Methoden aus dem „Kreativen Schreiben“ können Sie oft Gedachtes, viel oder nie Besprochenes schriftlich zum Ausdruck bringen und in der Gruppe mit den anderen Teilnehmer*innen teilen.

Die Schreibwerkstatt wird angeleitet von Ruth Jaeckle, M.A., Dozentin für „Kreatives Schreiben“ und Leitung der Öffentlichkeitsarbeit und Werbung in der Stadtbibliothek Pforzheim.



Ort

Stadtbibliothek Pforzheim | Innenstadt
Lernkabinett Edith Trautwein, 2. Etage
Deimlingstraße 12
75175 Pforzheim



Buslinien 1, 5, 6, 9, 10, 63, 761, 763

Haltestelle Waisenhausplatz, die Stadtbibliothek befindet sich schräg gegenüber der Haltestelle.



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
Service-Telefon
Tel.: 07231 39-2441
E-Mail: info-stabi@pforzheim.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

2.4 Stadtbibliothek

Teatime mit Max Ranft // In Kooperation mit dem Stadttheater Pforzheim

05.03.2024 | 17:00 - 18:00 Uhr

Nach seinem Aufenthalt in Samoa veröffentlichte der deutsche Maler und Schriftsteller Erich Scheurmann 1920 sein Buch „Der Papalagi. Die Reden des Südseehäuptlings Tuiavii aus Tiavea“. Es ist ein Reisebericht, der humorvoll, aber auch kritisch den Lebensstil der westlichen Zivilisation beschreibt.

Bei einer Tasse Tee oder Kaffee liest Schauspieler Max Ranft ein paar der Reden des Häuptlings an sein Volk, die den „zivilisierten Mitmenschen“ einen Spiegel vorhalten, in dem wir uns auch heute noch erkennen können.



Ort

Stadtbibliothek Pforzheim | Innenstadt
zeit::RAUM, EG
Deimlingstraße 12, 75175 Pforzheim



Buslinien 1, 5, 6, 9, 10, 63, 761, 763

Haltestelle Waisenhausplatz, die Stadtbibliothek befindet sich schräg gegenüber der Haltestelle.



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
Service-Telefon
Tel.: 07231 39-2441
E-Mail: info-stabi@pforzheim.de



- mit Anmeldung
- Abendkasse: 3,00 Euro pro Person
- Einlass: 16:30 Uhr
- barrierefrei

2.5 Technisches Museum der Pforzheimer Schmuck- und Uhrenindustrie

Museumsführung: „Vom Goldschmieden und Uhren- machen – Produktionswege früher Industrialisierung“

13.03. + 10.04.2024 | 14:00 – 15:00 Uhr

Zahlreiche historische Maschinen werden von Mitarbeitern in Gang gesetzt und vorgeführt. Sie erzählen von der wechselvollen Geschichte der Pforzheimer Schmuckindustrie.

Dauerausstellung EG und OG.



Ort

Technisches Museum der
Pforzheimer Schmuck- und Uhrenindustrie | Südstadt
Bleichstraße 81
75173 Pforzheim



Buslinien 3, 4 und 41

Haltestelle Rodstraße



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon

Gabi Lorenz

Tel.: 07231 39-2869

E-Mail: technischesmuseum@pforzheim.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei / bei Anmeldung bitte erwähnen

2.6 Schmuckmuseum Pforzheim

„Verfilzt und aufgenäht! Schmückendes nicht nur für kalte Tage!“ Kurzführung und Workshop bei Kaffee-Duft und Hefezopf

13.03. + 27.03.2024 | 14:00 – 17:00 Uhr

Passend zum Ornamenta-Projekt Black Ball des Fördervereins ISSP im Schmuckmuseum wird 2024 der Woll-Filz zum Hauptprotagonist in der Schmuckwerkstatt – aus ein bisschen Wolle oder einem Stückchen Industriefilz in Kombination mit Perlen und Co. entstehen einzigartige Schmuckstücke.



Ort

Schmuckmuseum Pforzheim | Südweststadt
im Reuchlinhaus
Jahnstraße 42
75173 Pforzheim



Buslinien 4 und 41

Haltestelle Schmuckmuseum



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
Schmuckmuseum Pforzheim
Tel.: 07231 39-2126
E-Mail: schmuckmuseum@pforzheim.de



- mit Anmeldung
- 5 € pro Person
- barrierefrei

2.7 Theater Pforzheim

Theaterführung: Blick hinter die Kulissen

10.04.2024 | 17:00 – 18:00 Uhr

Gemeinsam mit dem Geschäftsführenden Direktor Uwe Dürigen erhalten Sie Einblicke in jene Bereiche des Theaters, die den Zuschauerinnen und Zuschauern normalerweise verwehrt sind. Um dem Publikum ein einzigartiges Live-Erlebnis präsentieren zu können, müssen die 240 am Theater Pforzheim beschäftigten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter präzise wie ein Uhrwerk zusammenarbeiten. Werfen Sie einen Blick in die Berufsfelder der Ausstattungswerkstätten und in die Entstehungsprozesse eines produzierenden Theaterbetriebes. Auf der Bühne des Großen Hauses wechseln Sie die Perspektive und stehen selbst auf den Brettern, die die Welt bedeuten.



Treffpunkt

Foyer im Theater Pforzheim | Innenstadt
Am Waisenhausplatz 5
75172 Pforzheim



Buslinien 1, 5, 6, 63, 761, 9 und 10

Haltestelle Waisenhausplatz



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon bei Elke Hofsäß

Tel.: 07231 39-1694

E-Mail: aktionswochen-senioren@pforzheim.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- **nicht** barrierefrei

2.8 Tourismusmarketing Pforzheim

Bertha-Benz-Führung

22.04.2024 | 11:00 – 12:30 Uhr

Bertha Benz ist eine von Pforzheims berühmtesten Töchtern. Mit ihrem Charme und Pforzheimer Göschle führt sie durch ihre Heimatstadt und berichtet nicht nur über ihre abenteuerliche Überlandfahrt mit dem ersten Automobil, sondern auch über die Goldstadt.



Treffpunkt

Tourist-Information Pforzheim | Innenstadt
Schloßberg 15-17
75175 Pforzheim



Fünf Minuten zu Fuß vom
Hauptbahnhof bzw. ZOB



Anmeldung und Infos

bei der Tourist-Information Pforzheim
bitte nennen Sie das Stichwort
„Aktionswochen Senioren“
Tel.: 07231 39-3711
E-Mail: gruppen@ws-pforzheim.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- **nicht** barrierefrei

Pflege und Vorsorge



3.1 Seniorenzentrum Paul Gerhardt

Erleben Sie das „Paul Gerhardt“!

12.03.2024 | 15:00 - 17:00 Uhr

Erleben Sie unser Haus:

- Führungen durch den stationären Bereich und das Betreute Wohnen
- Entspannung im "Snoezelenraum"
- Kurzvortrag zum „Demenz-Knigge“ (Umgang mit Demenzerkrankten)
- Spaziergang in der wunderschönen Parkanlage im Innenhof

Mit Kaffee, Kuchen sowie Getränken an den „Stationen“ sind Sie gut versorgt.



Ort

Seniorenzentrum Paul Gerhardt | Brötzingen
Frankstraße 83
75172 Pforzheim



Buslinie 1, Haltestelle Fritz-Erler-Schule Nord,
Buslinie 9, Haltestelle Kochstraße,
Bahnlinien S6 u. RB74, Bahnhaltestelle Pforzheim Maihalden



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
bei Barbara Nottebaum
Tel.: 07231 4904-0
E-Mail: info@verein-pg.de



- mit Anmeldung bis Freitag, 08. März 2024
- kostenfrei
- barrierefrei

3.2 Tagespflege Paul Gerhardt

Erleben Sie unsere Tagespflege!

14.03.2024 | 17:00 - 18:30 Uhr

Erleben Sie unsere Tagespflege:

- Abholung vor dem Haupteingang
- Kleiner Empfang mit Getränken und Häppchen
- Führung durch die hellen Räumlichkeiten
- Möglichkeit zur Teilnahme an der Aktivierung

Als „Sundowner“ können Sie bei einem Erfrischungsgetränk auf unserer spektakulären Dachterrasse der Tagespflege den Tag ausklingen lassen.



Ort

Tagespflege Paul Gerhardt | Brötzingen
Maximilianstraße 142, 75172 Pforzheim



Buslinie 1, Haltestelle Fritz-Erler-Schule Nord,

Buslinie 9, Haltestelle Kochstraße,

Bahnlinsen S6 u. RB74, Bahnhaltestelle Pforzheim Maihalden



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon

bei Karin Raffel

Tel.: 07231 4904-800

E-Mail: tagespflege@verein-pg.de



- mit Anmeldung bis Freitag, 08. März 2024
- kostenfrei
- barrierefrei

3.3 Gesundheitsamt Enzkreis

Wir bleiben cool!

30.04.2024 | 9:30 - 11:30 Uhr

Wieso ist Hitze besonders für ältere Menschen gefährlich und was kann man tun, um sich vor den gesundheitlichen Risiken zu schützen? Wir bereiten Sie auf den kommenden Sommer vor: mit hilfreichen Tipps und leckeren Rezepten.



Ort

Landratsamt Enzkreis | Nordstadt
Kleiner Sitzungssaal 4. Stock
Zähringerallee 3
75177 Pforzheim



Vom ZOB/ Hauptbahnhof Pforzheim

durch die Unterführung Richtung
Nordstadt/ Landratsamt



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
bei Dr. Susanne Krause
Tel.: 07231 308-5209
E-Mail: gesundheitsamt@enzkreis.de



- mit Anmeldung bis 24.04.2024
- kostenfrei
- barrierefrei

3.4 Ambulanter Hospizdienst Pforzheim e.V. in Kooperation mit der VHS Pforzheim

Vortrag: Letzte Hilfe Kurs

02.03.2024 | 9:00 - 13:00 Uhr

In diesem „Letzte Hilfe Kurs“ lernen Interessierte, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern ist auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.



Ort

vhsHaus | Innenstadt
Zerrennerstr. 29 | Raum 002 Saal
75172 Pforzheim



Buslinien 2, 3, 8

Haltestelle Jahnhalle
oder wenige Minuten zu Fuß
vom Leopoldplatz



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
bei der VHS Pforzheim
Tel.: 07231 3800-0
E-Mail: info@vhs-pforzheim.de



- mit Anmeldung
- 15,- Euro
- barrierefrei

3.5 Stadt Pforzheim

Vortrag: Was, wenn mir plötzlich etwas passiert? Vorsorgen durch Vollmachten, Patientenverfügung und Testament

20.03.2024 | 18:00 – 19:30 Uhr

Wenn plötzlich etwas passiert, dann ist häufig noch nicht für diesen Fall vorgesorgt worden. Ein Unfall, eine Erkrankung kann jeden treffen. Kann man nicht mehr für sich selbst entscheiden, wird eine Betreuerin oder ein Betreuer bestellt. Vorbeugend sollte eine Vorsorgevollmacht erteilt werden. Wie eine Patientenverfügung richtig abzufassen und aufzubewahren ist, sollte ebenfalls geklärt sein. Frau Rechtsanwältin Isabel Hutter-Vortisch informiert über die mit Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament zusammenhängenden Fragen.



Ort

Neues Rathaus | Innenstadt
Kleiner Sitzungssaal (1. OG)
Marktplatz 1, 75175 Pforzheim



Buslinien 1, 5, 6, 10, 63, 761, 763

Bus-/ Bahnhaltestelle Marktplatz (Linie 1),
Waisenhausplatz (Linien 1, 5, 6, 10, 63, 761, 763), ZOB



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon bei Elke Hofsäß

Tel.: 07231 39 1694

E-Mail: aktionswochen-senioren@pforzheim.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- **nicht** barrierefrei

3.6 Klimaschutz- und Energieagentur Enzkreis Pforzheim

Energiesparen im Haushalt

18.04.2024 | 17:00 - 18:30 Uhr

Sie wollen wissen, wie Sie daheim auch im Sommer angenehme Temperaturen erreichen und wie Sie an Fördermittel gelangen können? Sie interessieren sich dafür, wie Sie hohe Heizkosten vermeiden können und mit kleinen Handgriffen Energiekosten einsparen können? Sie möchten Infos rund um das Thema Erneuerbare Energien? Dann kommen Sie zum Vortrag „Energiesparen im Haushalt“.



Ort

Neues Rathaus | Innenstadt
Kleiner Sitzungssaal (1. OG)
Marktplatz 1, 75175 Pforzheim



Buslinien 1, 5, 6, 10, 63, 761, 763

Bus-/ Bahnhaltestelle Marktplatz (Linie 1),
Waisenhausplatz (Linien 1, 5, 6, 10, 63, 761, 763), ZOB



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
Klimaschutz- und Energieagentur
Mail: info@keep-energieagentur.de
Tel.: 07231 308 6868



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- **nicht** barrierefrei

3.7 Pflegestützpunkt Pforzheim

Wohnen im Alter - am liebsten zu Hause!

09.04.2024 | 16:30 - 17:30 Uhr

So lange wie möglich zu Hause wohnen ist der Wunsch vieler Menschen. Ein Verbleib in den gewohnten vier Wänden auch bei Pflegebedürftigkeit kann durch Wohnraumanpassungen, Hilfsmittel und Unterstützung im Alltag möglich sein. Gerne zeigen wir Ihnen in diesem Vortrag Möglichkeiten und Leistungsansprüche auf Hilfe zu Hause auf. Hierbei gehen wir auch auf die Beantragung der Leistungen der Pflegekasse ein.



Ort

EMMA Kreativzentrum Pforzheim | Innenstadt
Besprechungsraum Nr. 5, 3. OG
Emma-Jaeger-Straße 20
75175 Pforzheim



Buslinie 9

Haltestelle Emma-Jäger-Bad oder wenige Minuten
zu Fuß von der Haltestelle Waisenhausplatz



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
Pflegestützpunkt
Tel.: 07231 39-3836
E-Mail: pfligestuetzpunkt@pforzheim.de



- Anmeldung ist erwünscht, aber nicht erforderlich.
- kostenfrei
- barrierefrei

3.8 Pflegestützpunkt Pforzheim

Alltag und Demenz - Den Weg gemeinsam gehen

17.04.2024 | 16:30 - 17:30 Uhr

Sind Sie schon einer Person begegnet, von der Sie dachen, sie ist verwirrt? Sie könnte vielleicht an Demenz erkrankt sein. Menschen mit Demenz und ihr soziales Umfeld trauen sich oft nicht, über die gestellte Diagnose zu reden, weil sie sich schämen oder Angst vor Zurückweisung haben. In diesem Vortrag möchten wir allgemeine Informationen über das Krankheitsbild Demenz vermitteln und für die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz sensibilisieren. Darüber hinaus gibt es Tipps zur wertschätzenden verständnisvollen Kommunikation mit Menschen mit Demenz.



Ort

Jobcenter Pforzheim | Innenstadt
Blumenhof 4 (4.OG)
75175 Pforzheim



Buslinie 1

Haltestelle Bahnhofstraße oder ZOB,
wenige Minuten zu Fuß



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
Pflegestützpunkt
Tel.: 07231 39-3836
E-Mail: pflegestuetzpunkt@pforzheim.de



- Anmeldung ist erwünscht, aber nicht erforderlich.
- kostenfrei
- barrierefrei

3.9 Gesundheitsamt Enzkreis | Stadt Pforzheim, Sachgebiet Gesundheitsförderung und Prävention in Kooperation mit: Geriatrischer Schwerpunkt am Helios Klinikum Pforzheim

In Balance bleiben: Selbstfürsorge für pflegende Angehörige

25.04.2024 | 17:00 - 20:00 Uhr

Was, wenn Angehörige Hilfe benötigen? Im Alltag wird pflegenden Angehörigen Vieles abverlangt. Angesichts der Herausforderungen, denen Sie täglich begegnen, lädt die Veranstaltung Sie dazu ein, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Erfahren Sie mehr über regionale Unterstützungsangebote sowie Strategien zur Stressbewältigung und nutzen Sie den Raum zum Austausch bei einem kleinen Imbiss. Gemeinsam stärken wir Ihre Selbstfürsorge, damit Sie in Ihrem Alltag in Balance bleiben.



Ort

Neues Rathaus | Innenstadt
Kleiner Sitzungssaal (1. OG)
Marktplatz 1, 75175 Pforzheim



Buslinien 1, 5, 6, 10, 63, 761, 763

Bus-/ Bahnhaltestelle Marktplatz (Linie 1),
Waisenhausplatz (Linien 1, 5, 6, 10, 63, 761, 763), ZOB



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
beim Sachgebiet Gesundheitsförderung und Prävention
Tel.: 07231 308-75, E-Mail: gf@enzkreis.de



- mit Anmeldung bis 10 Tage vor der Veranstaltung
- kostenfrei
- **nicht** barrierefrei

3.10 DRK Kreisverband Pforzheim-Enzkreis e.V.

Wohnraumanpassung bei Demenz

20.03.2024 | 14:00 - 16:00 Uhr

Wohnungsanpassung bei Demenz – was sollte beachtet werden. Wie kann, oft mit einfachen Mitteln, der Wohnraum angepasst werden z.B. bei Orientierungslosigkeit in Raum und Zeit, Bewegungsdrang, Lethargie, gestörtem Tag-Nacht-Rhythmus, bei Sehbeeinträchtigung. Wie nimmt ein an Demenz Erkrankter sein Umfeld wahr.



Ort

Deutsches Rotes Kreuz | Nordstadt
Kreisverband Pforzheim-Enzkreis e.V.
Kronprinzenstraße 22
75177 Pforzheim



Buslinie 6, 17 Haltestelle Philippstraße
ZOB oder HBF

Fußweg: ZOB/HBF ca. 10 Minuten zu Fuß,
Philippstraße ca. 8 Minuten zu Fuß



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon bei Ute Fiedrich
Tel.: 07231-373 230
E-Mail: u.fiedrich@drk-pforzheim.de



- Anmeldung
- kostenfrei
- **nicht** barrierefrei

Leben und Gesellschaft



4.1 Caritas Pforzheim e.V., Walter-Geiger-Haus

Weißwurstfrühstück

08.03.2024 | 10:00 – 11:30 Uhr

Traditionelles bayrisches Weißwurstfrühstück bei geselligem Beisammensein mit Gästen der Tagespflege.



Ort

Caritas Pforzheim e.V. | Weststadt
Walter-Geiger-Haus
Tagespflege 1
Westliche Karl-Friedrich-Str. 180



Buslinie 1 und 10

Haltestelle Kulturhaus Osterfeld

Buslinie 9

Haltestelle Belfortstraße



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
bei Sabine Sellmaier
Tel.: 07231 128731
E-Mail: sabine.sellmaier@caritas-pforzheim.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

4.2 Polizeipräsidium Pforzheim, Kriminalprävention

Vortrag: Straftaten zum Nachteil älterer Menschen

06.03.2024 | 15:00 – 16:30 Uhr

Wer kennt ihn nicht, den Enkeltrick oder den falschen Polizeibeamten? Schließlich hört man in den Medien immer wieder davon. In unserem Vortrag erläutern wir Erkennungsmerkmale und geben Ihnen konkrete Tipps, wie Sie Delikte verhindern können.



Ort

EMMA Kreativzentrum Pforzheim | Innenstadt
Besprechungsraum Nr. 5, 3. OG
Emma-Jaeger-Straße 20
75175 Pforzheim



Buslinie 9, Haltestelle Emma-Jäger-Bad oder wenige Minuten zu Fuß von der Haltestelle Waisenausplatz



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
bei Elke Hofsäß
Tel.: 07231 39-1694
E-Mail: aktionswochen-senioren@pforzheim.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

4.3 Polizeipräsidium Pforzheim, Kriminalprävention

Vortrag: Einbruch in Haus und Seele

19.03.2024 | 10:00 - 12:00 Uhr

Im Vortrag wird das Vorgehen von Wohnungseinbrechern beschrieben. Schutzmaßnahmen, wie die Sicherung von Türen und Fenstern, werden erläutert. Hierbei geht es auch um Möglichkeiten der mechanischen und elektronischen Nachrüstung. Ebenso wird über richtiges Verhalten zur Verhinderung von Einbrüchen aufgeklärt.



Ort

EMMA Kreativzentrum Pforzheim | Innenstadt
Besprechungsraum Nr. 5, 3. OG
Emma-Jaeger-Straße 20
75175 Pforzheim



Buslinie 9, Haltestelle Emma-Jäger-Bad oder wenige Minuten zu Fuß von der Haltestelle Waisenausplatz



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
bei Elke Hofsäß
Tel.: 07231 39-1694
E-Mail: aktionswochen-senioren@pforzheim.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

4.4 Evangelische Friedensgemeinde

Spannender Themennachmittag: Eine Pfarrerin baut am Kloster mit (unter den damaligen Bedingungen)

12.03.2024 | 15:00 – 16:00 Uhr

Anja Kamper ist nicht nur engagierte Pfarrerin in der Friedensgemeinde, sondern darüber hinaus auch noch gelernte Werkzeugmacherin. Diese zwei Berufe vereinte sie gekonnt, indem sie beim Bau eines Klosters mithalf, und zwar unter den Bedingungen der damaligen Zeit. Wer mehr darüber wissen möchte, herzliche Einladung ins „café himmelreich“ (Kirchenanbau der Altstadtkirche; gegenüber dem Heliosklinikum am Enztalradweg). Der Vortrag beginnt um 15 Uhr. Wir freuen uns auf Sie!



Ort

Altstadtkirche | Oststadt
Ecke Altstädter Straße/Abnobastraße
75175 Pforzheim



Buslinien 6 und 9

Haltestelle Altstädter Brücke



Infos

Jennifer Ellinger
Tel.: 07231 4708817
E-Mail: Jennifer.Ellinger@kbz.ekiba.de



- ohne Anmeldung
- kostenfrei
- **teilweise** barrierefrei

4.5 Evangelische Friedensgemeinde

café himmelreich mit Kirchenführung in der ältesten Kirche Pforzheims

19.04.2024 | 15:00 – 16:00 Uhr

Das „café himmelreich“ liegt wunderschön im Anbau der evangelischen Altstadtkirche (gegenüber dem Heliosklinikum am Enztalradweg). Hier können Sie ab 14 Uhr kostengünstig Kaffee und Kuchen genießen. Um 15 Uhr gibt es eine kleine Kirchenführung in der ältesten Kirche Pforzheims. Um 17 Uhr sind Sie zu einer kleinen Andacht eingeladen. Wir freuen uns auf Sie!



Ort

Altstadtkirche | Oststadt
Ecke Altstädter Straße/Abnobastraße
75175 Pforzheim



Buslinien 6 und 9

Haltestelle Altstädter Brücke



Infos

per Mail oder Telefon
bei Jennifer Ellinger
Tel.: 07231 4708817
E-Mail: Jennifer.Ellinger@kbz.ekiba.de



- ohne Anmeldung
- kostenfrei
- **teilweise** barrierefrei

4.6 Ambulanter Hospizdienst Pforzheim e.V.

Trauerwanderung

02.03.2024 | 14:00 – ca. 17:30 Uhr

Wandern ist für Menschen in Trauer eine Möglichkeit, mit sich und ihrer Trauer in eine natürliche Bewegung zu kommen. Textimpulse regen dazu an, bewusst den Weg der Trauer zu gehen. Die Teilnehmenden kommen miteinander ins Gespräch und knüpfen Kontakte zu Menschen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden. Wir gehen gemeinsam ein Stück des Trauerweges – Schritt für Schritt.



Treffpunkt

Parkplatz St. Ulrich Gemeindezentrum | Huchenfeld
Mörikestr. 12
75181 Pforzheim



Buslinien 741/742

Haltestelle Haus der Vereine



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon

Ambulanter Hospizdienst Pforzheim e.V.

Tel.: 07231 126309

E-Mail: koordination@hospizdienst-pforzheim.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- für Rollstuhlfahrer und Gehbehinderte nicht geeignet

4.7 Männerchor Rebstock-Quartett

Chorgesang

11.03. und 15.04.2024 | 20:00 – 21:30 Uhr

Aktives Singen in einem Männerchor, siehe auch unsere Website www.rebstock-quartett.de.

Chorproben sind montags von 20:00 bis 21:30 Uhr im Bürgerhaus Arlinger, Mahlbergstraße 21.



Ort

Bürgerhaus Arlinger | Arlinger
Mahlbergstraße 21
75179 Pforzheim



Buslinie 1

Haltestelle Mahlbergstraße



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
bei Jürgen Brentle
Tel.: 07235 1209
E-Mail: juergen.brentle@t-online.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

4.8 Stadt Pforzheim, Technische Dienste / Grünflächen- und Tiefbauamt

Jung trifft Alt, gemeinsam lassen wir die Stadt aufblühen

19.03.2024 | 10:00 – ca. 12:00 Uhr

Zusammen mit Kindergartenkindern werden bei dieser Pflanzaktion Frühlingsblumen rund um den Marktplatz gepflanzt. Sie können sich dabei aktiv beteiligen oder unseren Gärtnern über die Schulter schauen und nützliche Gartentipps erhalten. Aktive Helfer sollten an passende Kleidung denken und evtl. Gartenhandschuhe mitbringen.



Ort

Marktplatz Pforzheim | Innenstadt
75175 Pforzheim



Buslinien 1, 5, 6, 9, 16, 761, 763

Haltestelle Waisenhausplatz
Fußweg: ca. 200m von Bushaltestelle



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
beim Grünflächen- und Tiefbauamt Stadt Pforzheim
Tel.: 07231 39-1851
E-Mail: aktionen.gta@pforzheim.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

4.9 Ambulanter Pflegedienst "zuHause" mit Tagespflege

„Happy Painting“ – Jeder kann malen mit Kaffee und Kuchen

13.03. + 15.03.2024 | 09:30 – 11:30 Uhr

Wir laden zur vereinfachten Methode „Happy Painting“ ein. Dies ist eine Kombination aus Aquarellfarben, Buntstiften und Feinliner. Sie geben wirklich jedem die Möglichkeit, sich kreativ auszudrücken. Einfache Motive können, gerade für Menschen mit Demenz oder körperlichen Einschränkungen/ Behinderungen, eine tolle Beschäftigung sein.



Ort

Ambulante Pflegedienst „zuHause“ | Brötzingen
mit Tagespflege
Eisenbahnstr. 23
75179 Pforzheim



Buslinien 11, 720, 717

Haltestelle Burgstraße

Bahnlinie S6

Haltestelle Brötzingen Mitte



Anmeldung und Infos

Ambulanter Pflegedienst „zuHause“ mit Tagespflege
Tel.: 07231 418063
E-Mail: info@ambulante-pflege-pforzheim.de



- Anmeldung ist erwünscht, aber nicht erforderlich
- kostenfrei
- barrierefrei

4.10 Freiwilligenagentur Pforzheim | Enzkreis

Frag nach, mach mit! Vorstellung der Freiwilligenagentur Pforzheim | Enzkreis

18.03.2024 | 10:30 – 11:15 Uhr

Die Freiwilligenagentur Pforzheim | Enzkreis (FRAG) dient als Vermittlungsbörse für alle, die sich ehrenamtlich engagieren möchten. Welche Möglichkeiten sich zu engagieren, gibt es? Was habe ich zu beachten? Wie kann ich meine Kenntnisse in bestimmten Bereichen ausbauen? Auf diese und weitere Fragen wird in einem kurzen Vortrag eingegangen.



Ort

Neues Rathaus Pforzheim | Innenstadt
Kleiner Sitzungssaal
Marktplatz 1
75175 Pforzheim



Buslinien 1, 5, 6, 9, 16, 761, 763

Haltestelle Waisenhausplatz
Fußweg: ca. 200m von Bushaltestelle



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
bei Ines Aiken
Tel.: 07231 39-3019
E-Mail: buergerengagement@pforzheim.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- **nicht** barrierefrei

4.11 ZWAR Gruppe

ZWAR Basisgruppentreffen

26.03. + 23.04.2024 | 19:00-21:00 Uhr

Das ZWAR Netzwerk Sonnenberg, Sonnenhof und Wacholder besteht aus einer buntgemischten Gruppe, die für jeden offen ist, der gerne Kontakte knüpfen und seine Freizeit gemeinsam mit anderen verbringen möchte. ZWAR steht für „Zwischen Arbeit und Ruhestand“ und richtet sich hauptsächlich an Bürgerinnen und Bürger ab 60 Jahren, aber auch Jüngere und Ältere sind herzlich willkommen. Bei den 14-tägigen Basisgruppentreffen geht es meist lustig, aber auch mal ernst zu, im Vordergrund steht das Kennenlernen und der lockere Austausch. Zudem steht die Planung gemeinsamer Aktivitäten im Fokus. So gibt es beispielsweise schon eine Kegel- oder Radfahrgruppe, aber auch neue Ideen für gemeinsame Unternehmungen können eingebracht und umgesetzt werden.



Ort

Jugendtreff Soho 5 | Sonnenberg
Paul-Löbe-Str. 5
75180 Pforzheim



Buslinie 2

Haltestelle Elisabethstraße



Infos

per Mail oder Telefon bei Julia Bahlke
Tel.: 01512 5093322
E-Mail: julia.bahlke@sjr-pforzheim.de



- ohne Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

4.12 Landwirtschaftsamt Enzkreis Forum Ernährung und Hauswirtschaft

Leichte Frühlingsküche

25.04.2024 | 09:30 – 13:00 Uhr

Der Frühling ist die Zeit für neue Rezeptideen. Nun gibt es Radieschen, Spargel oder Bärlauch frisch vom Markt. Die nährstoff- und vitaminreichen Gemüsesorten sind für eine ausgewogene Ernährung unerlässlich und lassen uns fit in den Frühling starten. Bei diesem Workshop speziell für Menschen ab ca. 60 Jahren werden gemeinsam abwechslungsreiche Variationen zubereitet.



Ort

vhs Pforzheim | Innenstadt
Zerrennerstraße 29
75172 Pforzheim



Buslinien 2, 3, 8 Haltestelle Jahnhalle
oder wenige Minuten zu Fuß vom Leopoldplatz



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
Tel: 07231 3081800,
E-Mail: Forum.Ernaehrung.Hauswirtschaft@enzkreis.de
oder über die Homepage: [https://www.enzkreis.de/
Unsere-Leistungen/Veranstaltungen](https://www.enzkreis.de/Unsere-Leistungen/Veranstaltungen)



- mit Anmeldung
- Kostenbeitrag 17 €
- barrierefrei

4.13 DRK Kreisverband Pforzheim-Enzkreis e.V.

Fit fürs Babysitting für Großeltern

17.04.2024 | 9:00 - 13:00 Uhr

Babysitterkurs für Großeltern, die ihre Kenntnisse im Umgang mit Babys und Kleinkindern auffrischen wollen.

Folgende Themen haben wir für Sie vorbereitet: Erste Hilfe bei Krankheit und Unfall, Säuglingspflege, Spielpädagogik, Beschäftigungsmöglichkeiten und Entwicklung des Kindes.



Ort

Deutsches Rotes Kreuz | Nordstadt
Kreisverband Pforzheim-Enzkreis e.V.
Kronprinzenstraße 22
75177 Pforzheim



Buslinie 6, 17 Haltestelle Philippstraße
ZOB oder HBF

Fußweg: ZOB/HBF ca. 10 Minuten zu Fuß,
Philippstraße ca. 8 Minuten zu Fuß



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon bei Ute Fiedrich
Tel.: 07231-373 230
E-Mail: u.fiedrich@drk-pforzheim.de



- Anmeldung
- kostenfrei
- **nicht** barrierefrei

4.14 Landwirtschaftsamt Enzkreis Forum Ernährung und Hauswirtschaft

Genuss im Alter

5 Termine: 21./28.02, 06./13./20.03.2024 |
jeweils mittwochs von 09:30 – 13:00 Uhr

Eine abwechslungsreiche und bedarfsgerechte Ernährung ist in jeder Lebensphase wichtig, um die Anfälligkeit gegenüber Krankheiten zu vermindern und die Leistungsfähigkeit zu erhalten. Mit dem Älterwerden ändert sich nicht nur der Bedarf an Nährstoffen, sondern möglicherweise auch der Antrieb sich gut zu versorgen und das Geldbudget. Bei diesem Kurs werden an fünf Kurstagen Tipps, Tricks und Spaß für eine kostengünstige und ausgewogene Ernährung vermittelt und gemeinsam unkomplizierte Speisen zubereitet. Ein Workshop speziell für Menschen ab ca. 60 Jahren, die gerne gemeinsam neue Kocherfahrungen sammeln möchten.



Ort

vhs Pforzheim | Innenstadt
Zerrennerstraße 29, 75172 Pforzheim



Buslinien 2, 3, 8 Haltestelle Jahnhalle
oder wenige Minuten zu Fuß vom Leopoldplatz



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
Tel: 07231 3081800,
E-Mail: Forum.Ernaehrung.Hauswirtschaft@enzkreis.de
oder über die Homepage: [https://www.enzkreis.de/
Unsere-Leistungen/Veranstaltungen](https://www.enzkreis.de/Unsere-Leistungen/Veranstaltungen)



- mit Anmeldung
- Kostenbeitrag 35 € für alle Kurstage
- barrierefrei

Bildquellen:

[pressmaster/stock.adobe.com](https://stock.adobe.com/pressmaster/)

[belahoche/stock.adobe.com](https://stock.adobe.com/belahoche/)

[Seventyfour/stock.adobe.com](https://stock.adobe.com/Seventyfour/)

[NDABCREATIVITY/stock.adobe.com](https://stock.adobe.com/NDABCREATIVITY/)

[Alexandra W/peopleimages.com/stock.adobe.com](https://stock.adobe.com/Alexandra-W/peopleimages.com/)

[David L/peopleimages.com/stock.adobe.com](https://stock.adobe.com/David-L/peopleimages.com/)

[Davide Angelini/stock.adobe.com](https://stock.adobe.com/Davide-Angelini/)

[MVProductions/stock.adobe.com](https://stock.adobe.com/MVProductions/)

Impressum

Herausgeber

Stadt Pforzheim
Jugend- und Sozialamt
Abteilung 2 Planung
Alten- und Behindertenhilfe
Marktplatz 4
75175 Pforzheim

Koordination und Planung

Eva Amorelli

Telefon +49 7231 39 2104

Telefax +49 7231 39 2540

Gestaltung und Satz

Sonja Fischpera | Grafik + Internet
www.grafik-fuers-volk.de

Druckerei

Layer Druck + Medien Pforzheim

Auflage

2.000 Stück

Stand

Dezember 2023