

Aktiv älter werden in Pforzheim

Aktionswochen
März bis Mai 2026



Vorwort

Liebe Pforzheimerinnen und Pforzheimer,

2026 gehen wir mit den Aktionswochen „Aktiv älter werden in Pforzheim“ bereits ins fünfte Veranstaltungsjahr und freuen uns somit über ein kleines Jubiläum.

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.

Auch Ihnen liebe Bürgerinnen und Bürger danken wir für die vielen positiven Rückmeldungen zu den Veranstaltungen, die uns Jahr für Jahr erreichen. Es freut uns sehr, dass die Aktion auf reges Interesse stößt. Viele von Ihnen wünschen sich ganzjährig Veranstaltungen. Dies lässt sich seitens der Verwaltung und der Beteiligten leider nicht umsetzen, doch wir konnten das Programm in diesem Jahr erfreulicherweise nochmals etwas erweitern.

Mit dabei sind altbewährte Programmpunkte, die nach wie vor auf großes Interesse stoßen. Aber auch neue Angebote, wie eine Führung im Wildpark, ein Einblick in die Rettungshundestaffel und viele interessante Vorträge konnten hinzugewonnen werden.

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme an den Aktionswochen!

Mit freundlichen Grüßen

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Peter Boch', with a stylized, flowing script.

Peter Boch

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Übersicht der Angebote nach Datum	6
Über die Aktionswochen	13
Beteiligte	15

1. Bewegung und Gesundheit 16

1.1	Seniorengymnastik	17
1.2	Sinnesreise – basale Stimulation	18
1.3	Wie sicher ist Ihre Mobilität? Check-up und Beratung	19
1.4	Stuhlgymnastik	20
1.5	Fitnessgymnastik für Körper und Geist	21
1.6	Sturzprophylaxe	22
1.7	MännerFit 60+	23
1.8	Seniorengymnastik	24
1.9	Yoga im Sitzen	25
1.10	Drei-Burgen-Wanderung	26
1.11	Bewegungsprogramm „5 Esslinger“	27
1.12	Workshop: Gut zu Fuß – Fußgymnastik und -massage	28

2. Kultur und Bildung 29

2.1	Führung zu AMAZONIEN – Faszination Regenwald	30
2.2	Führung durch das DDR-Museum	31
2.3	Englisch für Senioren	32
2.4	Geschichte der Serienproduktion	33
2.5	Teatime	34
2.6	Schreibwerkstatt	35
2.7	Führung im Wildpark	36
2.8	Führung im Stadtmuseum	37
2.9	Ferdinand-Oechsle-Kostümführung	38
2.10	Thaterführung: Blick hinter die Kulissen	39
2.11	Vernissage Lebenswege	40
2.12	Ausstellung Lebenswege - Biografische Portraits	41
2.13	Kinofilm für Menschen mit Demenz	42

3. Pflege und Vorsorge **43**

3.1 Herausforderung Pflegebedürftigkeit und Demenz	44
3.2 Patientenverfügung und Vollmachten	45
3.3 Unser Gedächtnis - Wie verändert es sich im Alter und was kann ich tun?	46
3.4 Wir bleiben cool!	47
3.5 Vorstellung Tagespflege Villa Walser	48
3.6 Service Wohnen im Bauer-Walser Haus	49
3.7 Gut informiert im Pflegefall -Leistungen der Pflegeversicherung	50
3.8 Allein leben mit Demenz – (Wie) kann das funktionieren?	51
3.9 Was, wenn mir plötzlich etwas passiert? Vorsorgen durch Vollmachten, Patientenverfügung und Testament	52
3.10 Bruchfest - Ernährungsstrategien für starke Knochen	53
3.11 Wohnraumgestaltung bei Demenz	54
3.12 Rettungshunde: Supernasen beim Suchen vermisster Personen	55
3.13 Hilfe beim Helfen - Kurs für Angehörige von Menschen mit Demenz	56

4. Leben und Gesellschaft **57**

4.1 ZWAR Basisgruppentreffen	58
4.2 Seniorenbrunch	59
4.3 Musik verbindet und weckt Erinnerungen	60
4.4 Bunte Taschen nähen	61
4.5 Rundgang durch Pforzheims Sensorik-Welt	62
4.6 RadSpaß - sicher E-Biken	63
4.7 Bingo Nachmittag	64
4.8 Frag nach, mach mit! – Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?	65
4.9 Selber kochen leicht gemacht - für Männer 60+	66
4.10 Kochen mit Oma und Opa	67
4.11 Große Hitze - kalte Küche?	68
4.12 Gesund genießen - fit bis ins hohe Alter	69
4.13 ABC für Smartphones	70

Bildquellen	71
-------------	-----------

Impressum	72
-----------	-----------

Wann / Was / Wer / Wo ?

Di. 03.03.26

09:30-13:00 **4.9 Selber kochen leicht gemacht- für Männer 60+**
Landwirtschaftsamt Enzkreis| Innenstadt, S. 66

17:00-18:00 **2.5 Teatime**
Stadtbibliothek | Innenstadt, S. 34

Mi. 04.03.26

10:00-12:00 **4.13 ABC für Smartphones** Psychosoziale
Krebsberatungsstelle Pforzheim | Südoststadt, S. 70

14:00-16:00 **3.1 Herausforderung Pflegebedürftigkeit und Demenz**
Caritasverband e.V. | Nordstadt, S. 44

14:30-16:00 **1.1 Seniorengymnastik**
DiakoniePunkt Dillweißenstein | Dillweißenstein, S. 17

15:00-16:00 **1.8 Seniorengymnastik**
TV 1880 Huchenfeld e.V. | Huchenfeld, S. 24

Do. 05.03.26

14:30-16:30 **3.2 Vortrag: Patientenverfügung und Vollmachten**
Büchle e. V. - Seniorentreff | Büchenbronn, S. 45

Fr. 06.03.26

10:00-11:00 **2.3 Englisch für Senioren**
DiakoniePunkt Dillweißenstein | Dillweißenstein, S. 32

10:00-11:30 **3.5 Vorstellung Tagespflege Villa Walser**
Tagespflege Villa Walser/ Ev. Diakonissenverein Siloah |
Südstadt, S. 48

14:00-15:30 **3.6 Vorstellung Bauer-Walser Haus und Konzeption des
Service Wohnens** Service Wohnen Bauer Walser Haus/
Ev. Diakonissenverein Siloah | Nordstadt, S. 49

Mo. 09.03.26

15:00-16:00 **4.3 Musik verbindet und weckt Erinnerungen**
Caritasverband e.V. Pforzheim | Weststadt, S. 60

Di. 10.03.26

- 11:00-13:30 **2.11 / 2.12 Vernissage & Ausstellung Lebenswege**
Else-Mayer-Schule Pforzheim | Innenstadt, S. 40/41
- 19:00-21:00 **4.1 ZWAR Basisgruppentreffen**
ZWAR Gruppe | Sonnenhof, S. 58

Mi. 11.03.26

- 14:30-16:00 **1.1 Seniorengymnastik**
DiakoniePunkt Dillweißenstein | Dillweißenstein, S. 17
- 14:00-17:00 **1.2 Sinnesreise - basale Stimulation**
Haus Maihalden | Brötzingen, S. 18
- 15:00-16:00 **1.8 Seniorengymnastik**
TV 1880 Huchenfeld e.V. | Huchenfeld, S. 24

Fr. 13.03.26

- 10:00-11:00 **2.3 Englisch für Senioren**
DiakoniePunkt Dillweißenstein | Dillweißenstein, S. 32

Di. 17.03.26

- 17:00-18:00 **1.9 Yoga im Sitzen**
Caritas Pforzheim e. V. | Weststadt, S. 25

Mi. 18.03.26

- 10:00-12:00 **1.12 Workshop: Gut zu Fuß- Fußgymnastik u. -massage**
Stadt Pforzheim | Südweststadt, S. 28
- 15:00-15:45 **1.4 Stuhlgymnastik**
SV Büchenbronn | Büchenbronn, S. 20
- 14:00-16:00 **2.2 Führung durch das DDR Museum**
DDR-Museum Pforzheim | Buckenberg, S. 31

Do. 19.03.26

- 14:00-16:00 **1.3 Wie sicher ist Ihre Mobilität? Check-up und Beratung Geriatischer Schwerpunkt am Helios Klinikum Pforzheim | Buckenberg, S. 19**

Fr. 20.03.26

10:00-11:00 **3.3 Unser Gedächtnis. Wie verändert es sich im Alter und was kann ich tun?** Caritasverband e. V. Pforzheim | Weststadt, S. 46

Di. 24.03.26

9:00-10:00 **1.5 Fitnessgymnastik für Körper und Geist**
SV Büchenbronn | Büchenbronn, S. 21

Mi. 25.03.26

15:00-15:45 **1.4 Stuhlgymnastik**
SV Büchenbronn | Büchenbronn, S. 20

Do. 26.03.26

10:00-11:00 **4.8 Frag nach, mach mit! Ehrenamtlich engagieren?**
Freiwilligenagentur Pforzheim | Enzkreis | Innenstadt, S. 65

14:30-16:00 **2.6 Schreibwerkstatt**
Stadtbibliothek | Innenstadt, S. 35

Fr. 27.03.26

15:00 **2.1 Führung AMAZONIEN**
Gasometer Pforzheim | Oststadt, S. 30

Di. 31.03.26

10:00-13:00 **4.4 Bunte Taschen nähen**
Trägerkreis Familienzentrum Au e.V. | Au, S. 61

Mi. 01.04.26

14:00-17:00 **1.2 Sinnesreise - basale Stimulation**
Haus Maihalden | Brötzingen, S. 18

10:00-13:00 **4.10 Kochen mit Oma und Opa**
Landwirtschaftsamt Enzkreis Forum Ernährung
und Hauswirtschaft | Innenstadt, S. 67

Di. 07.04.26

17:00-18:00 **2.5 Teatime**
Stadtbibliothek | Innenstadt, S. 34

Mi. 08.04.26

14:00-15:00 **2.4 Führung "Geschichte der Serienproduktion"**
Technisches Museum | Südweststadt, S. 33

14:30-16:30 **4.12 Vortrag: Gesund genießen- fit bis ins hohe Alter**
Landwirtschaftsamt Enzkreis Forum Ernährung
und Hauswirtschaft | Nordstadt, S. 69

Mi. 15.04.26

15:00-16:30 **3.10 Vortrag: Bruchfest-
Ernährungsstrategien für starke Knochen**
Stadt Pforzheim | Innenstadt, S. 53

Do. 16.04.26

10:00-11:00 **1.6 Sturzprophylaxe**
TV 1880 Huchenfeld e. V. | Huchenfeld, S. 22

Fr. 17.04.26

10:00-11:30 **3.4 Wir bleiben cool!**
Gesundheitsamt Enzkreis | Nordstadt, S. 47

11:00-12:00 **2.8 Führung im Stadtmuseum**
Stadtmuseum Pforzheim | Brötzingen, S. 37

Mi. 22.04.26

10:00-13:00 **4.2 Seniorenbrunch**
Diakonie Punkt KF 89 | Südweststadt, S. 59

15:00-16:00 **3.7 Gut informiert im Pflegefall -
Leistungen der Pflegeversicherung im Überblick**
Pflegestützpunkt Pforzheim | Innenstadt, S. 50

15:00-16:30 **3.12 Rettungshunde: Supernasen beim Suchen
vermisster Personen**
Rettungshundestaffel | Südoststadt, S. 55

Do. 23.04.26

10:00-11:00 **1.6 Sturzprophylaxe**
TV 1880 Huchenfeld e. V. | Huchenfeld, S. 22

Do. 23.04.26

14:30-16:00 **2.6 Schreibwerkstatt**
Stadtbibliothek | Innenstadt, S. 35

Mo. 27.04.26

13:00-17:00 **4.6 RadSpaß - sicher E-Biken** ADFC Baden-Württemberg - radspaß | Alle Stadtteile, S. 63

9:30-11:00 **1.11 Bewegungsprogramm "5 Esslinger"**
Pflegestift Pforzheim | Oststadt, S. 27

Di. 28.04.26

15:00 **2.13 Kinofilm für Menschen mit Demenz**
REX Filmpalast | Innenstadt, S. 42

Mi. 29.04.26

11:00-12:30 **2.7 Führung im Wildpark**
Wildpark Pforzheim | Südstadt, S. 36

17:00-18:00 **2.10 Theaterführung: Blick hinter die Kulissen**
Theater Pforzheim | Innenstadt, S. 39

Mo. 04.05.26

9:30-11:00 **1.11 Bewegungsprogramm "5 Esslinger"**
Pflegestift Pforzheim | Oststadt, S. 27

Di. 05.05.26

17:00-18:00 **2.5 Teatime**
Stadtbibliothek | Innenstadt, S. 34

19:00-21:00 **4.1 ZWAR Basisgruppentreffen**
ZWAR Gruppe | Sonnenhof, S. 58

Mi. 06.05.26

14:00-17:00 **1.10 Drei-Burgen-Wanderung**
Diakonie Pforzheim | Dillweißenstein, S. 26

Do. 07.05.26

16:00-17:00 **2.9 Ferdinand-Oechsle-Kostümführung**
Tourismusmarketing Pforzheim | Innenstadt, S. 38

Mo. 11.05.26

10:30-11:30 **1.7 Männer Fit 60+**
TV 1880 Huchenfeld e.V. | Huchenfeld, S. 23

Mi. 13.05.26

14:30-16:00 **4.7 Bingo Nachmittag**
Pflegestift Pforzheim | Oststadt, S. 64

Di. 19.05.26

10:30-12:00 **4.5 Rundgang durch Pforzheims Sensorik-Welt**
Smart City Pforzheim | Innenstadt, S. 62

09:30-13:30 **4.11 Große Hitze- kalte Küche?**
Landwirtschaftsamt Enzkreis Forum Ernährung
und Hauswirtschaft | Innenstadt, S. 68

Mi. 20.05.26

14:30-16:00 **4.7 Bingo Nachmittag**
Pflegestift Pforzheim | Oststadt, S. 64

14:00-16:00 **2.2 Führung durch das DDR Museum**
DDR-Museum Pforzheim | Buckenberg, S. 31

16:00-17:30 **3.11 Wohnraumgestaltung bei Demenz**
Kreisseniorenrat Pforzheim Enzkreis | S. 54

17:00-18:30 **3.9 Vortrag: Was, wenn mir plötzlich etwas passiert?**
Vorsorgen durch Vollmachten, Patientenverfügung
und Testament Stadt Pforzheim | Südweststadt, S. 52

Do. 21.05.26

14:30-16:00 **2.6 Schreibwerkstatt**
Stadtbibliothek | Innenstadt, S. 35

Mi. 27.05.26

15:00-16:00 **3.8 Allein leben mit Demenz –**
(Wie) kann das funktionieren?
Pflegestützpunkt Pforzheim | Innenstadt, S. 51



Aktiv älter werden in Pforzheim

Idee zur Veranstaltung

Die Aktionswochen für Ältere haben ihren Ursprung im Jahr 2021. Akteure aus dem Bereich der Pflege, dem Gesundheitswesen, der Verwaltung sowie Vereine und Interessenvertretungen überlegten gemeinsam, wie der öffentliche Fokus stärker auf das Thema „Alter“ gerichtet werden kann. Zudem sollen auch Gesundheitsangebote und die positiven Effekte eines ehrenamtlichen Engagements stärker beworben, 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 soll dazu anregen, das Leben aktiv anzugehen.

Aufgrund der positiven Resonanz finden die Aktionswochen nun schon zum fünften 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 DiakoniePunkt Dillweißenstein

Seniorengymnastik

04.03. und 11.03.2026 | 14:30 - 16:00 Uhr

Sanfte Gymnastik für Seniorinnen und Senioren – gemeinsam bewegen und anschließend bei einer Tasse Kaffee gemütlich zusammensitzen.



Ort

DiakoniePunkt Dillweißenstein
Bülowstraße 44
75180 Pforzheim



Buslinie 3

Haltestelle Ludwigsplatz
von dort 200 m zu Fuß



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon

Tel.: 07231 720 211 oder 0157 83445408

E-Mail: diakonie.dillweissenstein@diakonie-pf.de



- mit Anmeldung
- Kostenbeitrag 2 €
- barrierefrei

1.2 Haus Maihalden

Sinnesreise – basale Stimulation (Bewegung, Wahrnehmung, Kommunikation)

11.03. und 01.04.2026 | 14:00 – 17:00 Uhr

Wir nehmen Sie auf eine Sinnesreise mit. Durch verschiedene Angebote werden unterschiedliche Sinne angeregt. Durch einfache Maßnahmen wie z.B. Bewegung (Bewegungsübungen), Lageveränderung (Wellnessoase), Düfte, Aromen, Musik und Klänge, Massagen und digitaler Angebote wollen wir Ihre Sinne anregen und ihr Wohlbefinden fördern. Sie können je nach Befinden an unterschiedlichen Stationen teilnehmen und einen erholsamen Nachmittag genießen.



Ort

Haus Maihalden | Brötzingen/ Wohngebiet Maihalden
Adolf-Merkel-Str. 5
75179 Pforzheim



Buslinien 9

Haltestelle Haus Maihalden



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
bei Daniela Ströbel
Tel.: 07231 944531
E-Mail: maihaelden@siloah.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

Wie sicher ist Ihre Mobilität?

Check-up und Beratung

19.03.2026 | 14:00-16:00 oder 15:00-17:00 Uhr

Sie absolvieren unter fachkundiger physio- und ergotherapeutischer Anleitung wissenschaftlich validierte Tests. Im Anschluss bieten wir Ihnen eine kurze orientierende Untersuchung durch unsere Altersmediziner an, die Sie auch zu Stärken und Verbesserungspotential Ihrer Mobilität im Einzelgespräch beraten. Zusätzlich halten unsere Ernährungsexpertin sowie unsere Fachpflegekraft hilfreiche Tipps für Sie bereit. Unser Angebot ist auch für Sie geeignet, wenn Sie bereits gestolpert oder gestürzt sind.



Ort

Helios Klinikum Pforzheim Haupteingang | Buckenberg
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 / Das Angebot ist auch geeignet, wenn Sie einen Rollator benutzen.

1.4 SV Büchenbronn

Stuhlgymnastik

18. und 25.03.2026 | 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

Vereinsraum Bergdorfhalle | Büchenbronn
Siedlungsstr. 48
75180 Pforzheim-Büchenbronn



Buslinien 43/743/744

Haltestellen Schillergymnasium oder Apotheke



Anmeldung und Infos

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



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

1.5 SV Büchenbronn

Fitnessgymnastik für Körper und Geist

24.03.2026 | 9:00 - 10:00 Uhr

Dieses Fitnessprogramm beinhaltet die wesentlichen Merkmale eines Rückenfit-Trainings. Durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen wird die Muskulatur fit gemacht um Fehlbelastungen der Wirbelsäule vorzubeugen bzw. gezielt entgegenzuwirken. Durch Gleichgewichts- und Koordinationsübungen lernt man seinen Körper besser kennen und hält seinen Geist fit. Es wird eine Gymnastikmatte und Sportbekleidung benötigt.



Ort

Vereinsraum Bergdorfhalle | Büchenbronn
Siedlungsstr. 48
75180 Pforzheim-Büchenbronn



Buslinien 43/743/744

Haltestellen Schillergymnasium oder Apotheke



Anmeldung und Infos

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



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

1.6 TV 1880 Huchenfeld e.V.

Sturzprophylaxe

16. und 23.04.2026 | 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. Unsere Sturzprophylaxe bietet verschiedene Formen der Gleichgewichtsschulung in Kombination mit adäquaten Kraftübungen sowie abwechslungsreichen kognitive Übungen.



Ort

Vereinsheim TVH | Huchenfeld
Industriestr. 89
75181 Pforzheim



Buslinie 4

Haltestelle Industriestraße



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
bei der Geschäftsstelle TV Huchenfeld
Tel.: 07231/70444
E-Mail: geschaeftsstelle@tvhuchenfeld.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- der Zugang zu den Toiletten ist **nicht** barrierefrei

1.7 TV 1880 Huchenfeld e.V.

Männer Fit 60+

11.05.2026 | 10:30 - 11:30 Uhr

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

Bitte erfragen Sie den genauen Veranstaltungsort ab April in der Geschäftsstelle.



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon

bei der Geschäftsstelle TV Huchenfeld

Mo. oder Do. 8-12 Uhr

Tel.: 07231/70444

E-Mail: geschaeftsstelle@tvhuchenfeld.d



■ mit Anmeldung

■ kostenfrei

■ barrierefrei

1.8 TV 1880 Huchenfeld e.V.

Seniorengymnastik

04. und 11.03.2026 | 15:00 - 16:00 Uhr

Ziel unserer Seniorengymnastikstunde ist die Erhaltung und Verbesserung der Alltagsmotorik bis ins hohe Alter durch gemeinsames Bewegen.



Ort

Hochfeldhalle Huchenfeld | Huchenfeld
Zum Nagoldblick 4-6
75181 Pforzheim



Buslinie 4

Haltestelle Zum Nagoldblick/ Haus der Vereine



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
bei der Geschäftsstelle TV Huchenfeld
Tel.: 07231 70444
E-Mail: geschaeftsstelle@tvhuchenfeld.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

1.9 Caritas Pforzheim e. V.

Yoga im Sitzen

17.03.2026 | 17:00 - 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

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



Buslinien 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

1.10 Beratungsstelle Hilfen im Alter
Diakonie Pforzheim

Drei-Burgen-Wanderung

06.05.2026 | 14:00 - 17:00 Uhr

Wir wandern den Drei-Burgen-Weg in Dillweißenstein. Die Dauer beträgt 1,5 bis 2 Stunden und es ist festes Schuhwerk erforderlich. Start und Ende ist am Diakoniepunkt Dillweißenstein, in dem wir im Anschluss an die Wanderung noch gemeinsam Kaffee trinken möchten.



Treffpunkt

DiakoniePunkt Dillweißenstein
Bülówstraße 44
75180 Pforzheim



Buslinie 3

Haltestelle Ludwigsplatz,
von dort 200 m zu Fuß



- ohne Anmeldung
- kostenfrei
- der Wanderweg ist nicht barrierefrei

1.11 Pflegestift Pforzheim

Bewegungsprogramm „5 Esslinger“

27.04. und 04.05.2026 | 09:30 - 11:00 Uhr

Das wissenschaftlich geprüfte Bewegungsprogramm „5 Esslinger“, das gezielt die Fitness und Körperstabilität beim Älterwerden fördert, ist vor allem für Untrainierte und Menschen in der 2. Lebenshälfte als Einstieg geeignet. Mit dem Programm „Fünf Esslinger“ werden die vier wichtigsten Fitnesskomponenten auf sehr einfache Weise und ohne Hilfsmittel trainiert: Balance, Dehnung, Leistung, Kraft in Rumpf und Oberkörper.



Ort

Tagespflege Erbprinzenstraße | Oststadt
Erbprinzenstr. 15
75175 Pforzheim



Haltestelle Hauptbahnhof/ZOB
Fußweg: Fünf Minuten zu Fuß vom Hauptbahnhof



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
bei Frau Bär, Frau Kersten-Drapa
Tel.: 07231 13989-0
E-Mail: pflegestift.pforzheim@udfm.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

1.12 Stadt Pforzheim

Workshop: Gut zu Fuß – Fußgymnastik und -massage

18.03.2026 | 10:00 - 12:00 Uhr

Für alle, die ihren Füßen Gutes tun wollen und sich Linderung wünschen, bietet Friederike Ziganek-Soehlke, Gerontologin und Fachsportlehrerin für Prävention und Rehabilitation Pflege für die Füße in Form von Gymnastik und Selbstmassage.

Neben allgemeinen Tipps für die regelmäßige Fußpflege und Entlastung geht es auch um Pflege und Hege für problematische Füße, wie z.B. Platt-, Senk-, Spreizfuß, Halux Valgus, Fersensporn und Polyneuropathie.



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

E-Mail: aktionswochen-senioren@pforzheim.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

Kultur und Bildung



2.1 Gasometer Pforzheim

Führung zu AMAZONIEN Faszination tropischer Regenwald

27.03.2026 | 15:00 Uhr

Das 3000qm umfassende Riesenrundgemälde AMAZONIEN zeigt in künstlerisch verdichteter Form die unterschiedlichsten Vegetationsformen des Amazonasbeckens und seines komplexen Ökosystems. Das Panorama lässt sich vom Besucherturm auf mehreren Ebenen betrachten. Wie auf einer Lichtung öffnet sich der Blick weit in die Landschaft am Amazonas, auf die Kronen gigantischer, majestätischer Urwaldbäume, auf farbenfrohe Pflanzen und exotische Tiere.



Ort

Gasometer Pforzheim | Oststadt
Hohwiesenweg 6
75175 Pforzheim



Buslinie 1 Richtung Eutingen Enzauenpark

Haltestelle Enzauenpark
Drei Gehminuten bis zum Eingang des Gasometer



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
Tel.: 07231 7760997
E-Mail: info@gasometer-pforzheim.de



- mit Anmeldung
- 8 € Eintritt / Führung ist frei
- barrierefrei

2.2 DDR-Museum Pforzheim

Führung durch das DDR-Museum

18.03. und 20.05.2026 | 14:00 - 16:00 Uhr

Unsere Museumsführung lädt Sie ein auf eine Zeitreise in das geteilte Deutschland. Erleben Sie unter anderem, wie es der Jugend in der DDR erging, wie sich die Ost-West-Beziehungen entwickelten und welche Herausforderungen DDR-Bürgerinnen und -Bürger beim Ankommen im Westen erwarteten.



Ort

DDR-Museum Pforzheim | Buckenberg
Hagenschießstraße 9
75175 Pforzheim



Buslinie 6 Richtung Haidach

Haltestelle Tiergarten
Ab hier folgen Sie der Hagenschießstraße etwa 400m in südliche Richtung. Das Museum befindet sich auf der linken Seite. Der Fußweg dauert ca. 5 Minuten.



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
Tel.: 07231/42 43 340
E-Mail: info@pforzheim.ddr.museum



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

2.3 DiakoniePunkt Dillweißenstein

Englisch für Senioren

06.03. und 13.03.2026 | 10:00 - 11:00 Uhr

Englisch lernen in entspannter Atmosphäre – mit alltagsnahen Themen, ohne Stress und in netter Gesellschaft. Gemeinsam Sprache entdecken und anwenden.



Ort

DiakoniePunkt Dillweißenstein
Bülówstraße 44
75180 Pforzheim



Buslinie 3

Haltestelle Ludwigsplatz
von dort 200 m zu Fuß



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon

Tel.: 07231 720 211 oder 0157 83445408

E-Mail: diakonie.dillweissenstein@diakonie-pf.de



- mit Anmeldung
- Kostenbeitrag 1 €
- barrierefrei

2.4 Technisches Museum

Geschichte der Serienproduktion

08.04.2026 | 14:00 - 15:00 Uhr

Ehemalige Mitarbeiter der Schmuck- und Uhrenindustrie zeigen ihr Können als Goldschmiedin oder Stahlgraveur, als Guillocheurin oder Kettenmechaniker an Arbeitsplätzen mit historischen Maschinen. So haben Besucher die Möglichkeit, die zahlreichen Arbeitsschritte bis zum funkelnden Schmuckstück aus der Nähe mitzuerleben.



Ort

Technisches Museum Pforzheim | Südweststadt
Bleichstraße 81
75173 Pforzheim



Buslinie 3

Haltestelle Jahn-/ Bleichstraße



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
bei Gabi Lorenz
Tel.: 07231 392289
E-Mail: gabi.lorenz@pforzheim.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

2.5 Stadtbibliothek in Kooperation
mit dem Stadttheater Pforzheim

Teatime mit Schauspielerinnen und Schauspielern des Theaters

03.03. / 07.04. / 05.05.2025 | 17:00 - 18:00 Uhr

Schauspielerinnen und Schauspieler des Theaters Pforzheim lesen Ihnen bei einer Tasse Tee oder Kaffee aus ihren Lieblingsbüchern vor. Es erwarten Sie markante Stimmen und literarische Welt- und Zeitreisen.

03.03. mit Anne-Kathrin Hönes

07.04. mit Jan-Hendrik von Minden

05.05. mit Timon Schleheck



Ort

Stadtbibliothek Pforzheim | Innenstadt
zeit::Raum EG
Deimlingstr. 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 Service-Telefon
Tel.: 07231 39-2441
E-Mail: info-stabi@pforzheim.de



- Abendkasse / Einlass 16:30 Uhr
- 3 € inkl. einem Heißgetränk
- barrierefrei

2.6 Stadtbibliothek

Schreibwerkstatt

26.03. / 23.04. / 21.05.2026 | 14:30 - 16:00 Uh

Die Veranstaltungsreihe „Schreibwerkstatt“ findet 1x monatlich für alle, die gern schreiben statt.

Erzählen Sie in der Gruppe – unter fachkundiger Anleitung von Markus Löchner – schreibend über Ihr Leben.



Ort

Stadtbibliothek Pforzheim | Innenstadt
Lernkabinett Edith Trautwein, 2. Etage
Deimlingstr. 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

2.7 Tourismusmarketing Pforzheim

Führung im Wildpark

29.04.2026 | 11:00 – 12:30 Uhr

Schaufütterung der Luchse und weitere tierische Einblicke in die einheimische Tierwelt.



Treffpunkt

Wildpark Pforzheim | Südstadt
Tiefenbronner Straße 100
75175 Pforzheim



Buslinie 5

Bushaltestelle Hochschule / Wildpark



Anmeldung und Infos

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



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei zugänglich

2.8 Stadtmuseum Pforzheim

Führung im Stadtmuseum

17.04.2026 | 11:00 – 12:00 Uhr

Das historische, Denkmal Geschützte Museumsareal nimmt Besuchende mit auf eine spannende Zeitreise durch die Pforzheimer Stadtgeschichte vom Mittelalter bis zur Nachkriegszeit.



Ort

Stadtmuseum Pforzheim
Westliche-Karl-Friedrich-Str. 243
75172 Pforzheim



Buslinie 10

Bushaltestelle Stadtmuseum



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
bei der Tourist-Information Pforzheim
Stichwort „Aktionswochen Senioren/ Stadtmuseum“
Tel.: 07231 39-3711
E-Mail: gruppen@ws-pforzheim.de



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

2.9 Tourismusmarketing Pforzheim

Ferdinand-Oechsle-Kostümführung

07.05.2026 | 16:00 – 17:00 Uhr

Das Kostümführung mit Ferdinand Oechsle führt hoch hinaus auf den Sparkassen-Turm. Dort erzählt der Mechanikus und Goldprüfer von seinem Leben in Pforzheim. Er berichtet von der Entwicklung der Oechslewaage und vom lokalen Weinbau. Dabei zeigt Ferdinand Oechsle vom Aussichtspunkt über der Stadt, die ehemaligen Weinberge sowie weitere wichtige Orte im Zusammenhang mit Weinbau und seinem Wirken in Pforzheim.



Treffpunkt

Informationsschalter
im TurmQuartier der Sparkasse | Innenstadt
Eingang Poststr. 3
75172 Pforzheim



Direkt an den Haltestellen
„Leopoldplatz“ gelegen.



Anmeldung und Infos per Mail oder Telefon
bei der Tourist-Information Pforzheim
Stichwort „Aktionswochen Senioren/ Kostümführung
Ferdinand Oechsle“
Tel: 07231 39-3711
E-Mail: gruppen@ws-pforzheim.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

2.10 Theater Pforzheim

Theaterführung: Blick hinter die Kulissen

29.04.2026 | 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, 9, 10, 63, 761, 763

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

2.11 Else-Mayer-Schule Pforzheim

Vernissage Lebenswege

10.03.2026 | 11:00 - 13:30 Uhr

In Kooperation mit der Stadtbibliothek und Frau Regine Landauer (Museumspädagogin) präsentieren die Auszubildenden des Kurses 13 der Else-Mayer-Schule das Projekt LEBENSWE-GE, unter der Klassenleitung von Frau Niesner. Dabei werden biografische Portraits von Menschen aus Pflegeeinrichtungen in Pforzheim und Umgebung dargestellt. Im Laufe des Projekts sind ästhetisch-bildnerische und ausdrucksstarke Werke entstanden.

Am 10.03.26 findet die Vernissage von 11:00-13:30 Uhr mit Vorstellungen und Lesungen über die Biografien statt.



Ort

Foyer der Stadtbibliothek Pforzheim | Innenstadt
zeit::Raum EG
Deimlingstr. 12
75175 Pforzheim



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

Haltestelle Waisenhausplatz, die Stadtbibliothek befindet sich schräg gegenüber der Haltestelle



Infos

Andrea Niesner, Tel.: 07231 4439850
niesner@q-printsandservice.de



- ohne Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

2.12 Else-Mayer-Schule Pforzheim

Ausstellung Lebenswege - Biografische Portraits

10.03. - 23.03.2026 | Ganztägig zu den
Öffnungszeiten der Bibliothek

In der Ausstellung LEBENSWEGE sind biografische Arbeiten und Portraits von Menschen aus Pflegeeinrichtungen in Pforzheim und Umgebung zu sehen. Die Bewohner verschiedener Pflegeeinrichtungen wurden von den Auszubildenden des Kurses 13 der Else-Mayer-Schule einfühlsam interviewt, fotografiert und anschließend die Lebensgeschichten niedergeschrieben. Dabei sind ästhetisch-bildnerische und ausdrucksstarke Werke entstanden.



Ort

Foyer der Stadtbibliothek Pforzheim | Innenstadt
zeit::Raum EG
Deimlingstr. 12
75175 Pforzheim



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

Haltestelle Waisenhausplatz, die Stadtbibliothek befindet sich schräg gegenüber der Haltestelle



Infos

Andrea Niesner, Tel.: 07231 4439850
niesner@q-printsandservice.de



- ohne Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

2.13 Demenznetzwerk Pforzheim in
Kooperation mit dem Kreissenioorenrat

Kinofilm für Menschen mit Demenz

28.04.2026 | 15:00 Uhr

Das Demenznetzwerk Pforzheim bietet Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen die Möglichkeit eines ungezwungenen Kinobesuchs.

Gezeigt wird ein bekannter Kinofilm, der Erinnerungen an die Jugendzeit wecken soll.

Die Auswahl stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest und kann entweder unter www.pforzheim.de/demenznetzwerk nachgeschaut oder bei Frau Kreutel (s.u.) angefragt werden.



Ort

REX Filmpalast | Innenstadt
Bahnhofstraße 30
75172 Pforzheim



Wenige Gehminuten vom
Bahnhof entfernt



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
bei Kerstin Kreutel
Tel.: 07231 128130
E-Mail: kerstin.kreutel@caritas-pforzheim.de



- mit Anmeldung
- Eintritt wird erhoben
- barrierefrei

Pflege und Vorsorge



Vortrag: Herausforderung Pflegebedürftigkeit und Demenz

04.03.2026 | 14:00 - 16:00 Uhr

Der Vortrag informiert über

- Leistungen der Pflege- und Krankenversicherung
- Unterstützung und Versorgungsmöglichkeiten im gewohnten Umfeld
- Sozialleistungen
- Entlastungsmöglichkeiten für An- und Zugehörige
- Betreuungsangebote für Menschen mit Demenz

Bringen Sie gerne Ihre Fragen zum Thema mit.



Ort

Kreissenioresenrat e.V. | Nordstadt
Ebersteinstraße 25
75177 Pforzheim



Buslinie 5, 6, 16, 20 Haltestelle Zähringer Allee
oder wenige Gehminuten vom Hauptbahnhof



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
bei Kerstin Kreutel
Tel.: 07231 128130
E-Mail: kerstin.kreutel@caritas-pforzheim.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

Patientenverfügung und Vollmachten

05.03.2026 | 14:30 – 16:30 Uhr

Der Seniorentreff des Büchle e.V. hat einen Fachanwalt geladen, der darüber informiert, wie man sich im Falle gesundheitlicher Einschränkungen juristisch bestmöglich vorbereiten kann.



Ort

Ev. Gemeindehaus | Büchenbronn
Im Kirchhof 6
7518 Pforzheim



Buslinien 743, 744

Haltestelle Apotheke
Fußweg durch den Kirchhof



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon bei
Rainer Meeh, Tel.: 015125739976,
E-Mail: rainer.meeh@t-online.de oder
Maria Dittmann, Tel.: 015732088540,
E-Mail: mariadittmann@web.de



- Anmeldung erforderlich bis spätestens 27.02.2026
- kostenfrei, Spenden willkommen
- barrierefrei

3.3 Caritasverband e. V. Pforzheim
Begegnungsstätte St. Martin

Unser Gedächtnis - Wie verändert es sich im Alter und was kann ich tun?

20.03.2026 | 10:00 - 11:00 Uhr

Wie funktioniert unser Gehirn und welche Veränderungen treten auf. Was kann ich tun um mein Gedächtnis zu fördern und fit zu halten? Ein kurzer Vortrag mit Tipps für den Alltag.

Im Anschluss praktische Übungen in der Gruppe.
- Gedächtnistraining -



Ort

Begegnungsstätte St. Martin | Weststadt
im Walter Geiger Haus
Westliche-Karl-Friedrich Str. 180
75172 Pforzheim



Buslinien 1, 10

Haltestelle Kulturhaus Osterfeld



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
bei Ute Wenrich
Tel.: 07231 128 131
Mail: ute.wenrich@caritas-pforzheim.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

3.4 Gesundheitsamt Enzkreis

Wir bleiben cool!

17.04.2026 | 10:00 - 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 mit hilfreichen Tipps auf den kommenden Sommer vor.



Ort

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



Vom Hauptbahnhof aus die Unterführung
Richtung Nordstadt nehmen.



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
bei Uwe Stengele
Tel.: 07231 308 9085
E-Mail: gesundheitsamt.hitzeschutz@enzkreis.de



- Anmeldung bis 10.04.2026
- kostenfrei
- barrierefrei

3.5 Tagespflege Villa Walser/
Ev. Diakonissenverein Siloah

Vorstellung Tagespflege Villa Walser

06.03.2026 | 10:00 - 11:30 Uhr

Die Mitarbeiter stellen die Tagespflege Villa Walser vor und laden herzlich ein. Lassen Sie sich durch die wundervolle Jugendstilvilla führen und genießen Sie die einzigartige Atmosphäre der Räumlichkeiten. Werfen Sie einen Blick in die Tagesgestaltung unserer Gäste.



Ort

Friedenstraße 55
75173 Pforzheim | Südstadt



Buslinien 7

Haltestelle Dijon Straße



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
bei Karin Raffel
Tel.: 07231 139 2541
E-Mail: tagespflegevillawalser@siloah.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

3.6 Service Wohnen Bauer Walser Haus/
Ev. Diakonissenverein Siloah

Bauer-Walser Haus und Konzeption des Service Wohnens

06.03.2026 | 14:00 - 15:30 Uhr

Die Mitarbeiter stellen das Bauer-Walser Haus vor und laden herzlich ein. Im Rahmen einer Hausführung mit Wohnungsbesichtigung stellen wir das Konzept des Service Wohnens, durch unseren hauseigenen ambulanten Pflegedienst, vor.



Ort

Kaiser-Wilhelm-Straße 10
75179 Pforzheim | Nordstadt



Buslinien 17 oder Pforzheim Shuttle

Haltestelle Heim am Hachel



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon

bei Denise Seewald

Tel.: 07231 181 951

E-Mail: denise.seewald@siloh.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

3.7 Pflegestützpunkt Pforzheim

Gut informiert im Pflegefall- Leistungen der Pflegeversicherung im Überblick

22.04.2026 | 15:00 – 16:00 Uhr

Der Alltag fällt immer schwerer, durch eine Erkrankung oder einen Unfall entsteht plötzlich eine Hilfsbedürftigkeit. In solchen Situationen kommen viele Fragen auf Sie zu:

Wo erhalte ich Hilfe? Welche Pflegeleistungen gibt es? Wann habe ich einen Anspruch darauf? Wie können diese beantragt werden?

Diese und weitere persönliche Fragen werden wir gemeinsam im Rahmen des Vortrags thematisieren und beantworten.



Ort

Jobcenter | Innenstadt
Blumenhof 4
75175 Pforzheim



Buslinien 1

Haltestelle Marktplatz
oder 5 Minuten vom Hbf bzw. ZOB



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
bei Pflegestützpunkt
Tel.: 07231 39-3800
E-Mail: pfligestuetzpunkt@pforzheim.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

3.8 Demenznetzwerk Pforzheim in Kooperation
mit dem Pflegestützpunkt Pforzheim

Allein leben mit Demenz – (Wie) kann das funktionieren?

27.05.2026 | 15:00 – 16:00 Uhr

Viele Menschen mit Demenz leben allein – sei es nach dem Verlust des Partners, weil Angehörige weit entfernt wohnen oder aus dem Wunsch nach Selbstständigkeit. Doch wie realistisch ist ein Leben allein mit Demenz? Der Vortrag beleuchtet Chancen und Risiken und zeigt, wann Unterstützung dringend notwendig wird. Sie erfahren, welche Warnsignale auf Hilfebedarf hinweisen und welche Hilfen den Alltag erleichtern können. Zum Abschluss gibt es Raum für Fragen und Austausch mit dem Publikum.



Ort

Jobcenter | Innenstadt
Blumenhof 4
75175 Pforzheim



Buslinien 1

Haltestelle Marktplatz
oder 5 Minuten vom Hbf bzw. ZOB



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
bei Pflegestützpunkt
Tel.: 07231 39-3800
E-Mail: pflegestuetzpunkt@pforzheim.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

3.9 Stadt Pforzheim

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

20.05.2026 | 17:00 - 18:30 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

Haus der evangelischen Kirche | Südweststadt
Melanchthonstraße 1
75173 Pforzheim
Elisabeth-Schumacher-Saal



Vom Waisenhausplatz 5 Minuten Fußweg über die Enz



Anmeldung und Infos

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



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

Vortrag: Bruchfest – Ernährungsstrategien für starke Knochen

15.04.2026 | 15:00 - 16:30 Uhr

Die Knochengesundheit verändert sich im Laufe des Lebens – mit dem Älterwerden nimmt die Knochendichte ab. Eine ausgewogene Ernährung kann hier einen wichtigen Beitrag leisten, um die Knochen zu unterstützen. Im theoretischen Teil erfahren die Teilnehmenden, welche Nährstoffe für die Knochengesundheit besonders wichtig sind und wie diese optimal kombiniert werden können.

Im praktischen Teil lernen Sie, wie Sie alltägliche Mahlzeiten knochenfreundlich gestalten, calciumreiche Lebensmittel geschickt in den Speiseplan integrieren und Ihre Knochengesundheit fördern können. Der Vortrag vermittelt verständliches, wissenschaftlich fundiertes Wissen und zeigt praxisnah, wie Ernährung, Bewegung und Lebensstil zusammenwirken, um die Knochen bis ins hohe Alter stark zu halten.



Ort

Jobcenter | Innenstadt
Blumenhof 4, 75175 Pforzheim



Buslinien 1 Haltestelle Marktplatz
oder 5 Minuten vom Hbf bzw. ZOB



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon bei Elke Hofsäß

Tel.: 07231 39-1694

E-Mail: aktionswochen-senioren@pforzheim.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

3.11 Kreissenorenrat Enzkreis – Stadt Pforzheim e.V. in Kooperation m. d. Demenznetzwerk Pforzheim

Wohnraumgestaltung bei Demenz

20.05.2026 | 16:00 - 17:30 Uhr

Wenn ein Familienmitglied an Demenz erkrankt, ist nicht nur der oder die Erkrankte betroffen, sondern auch die gesamte Familie. Wir wollen Ihnen an diesem Nachmittag Tipps mit auf den Weg geben, wie Sie bei der Wohnraumgestaltung Menschen mit demenziellen Veränderungen den Alltag erleichtern können.



Ort

Kreissenorenrat Enzkreis-Stadt Pforzheim e.V.
Ebersteinstrasse 25,
75175 Pforzheim | Nordstadt



Über den Hauptbahnhof,
Ausgang Richtung Nordstadt



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
Tel.: 07231 32798
Mail: info@kreissenorenrat-pforzheim.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei / Spenden sind willkommen
- barrierefrei

3.12 Rettungshundestaffel Nördlicher Schwarzwald e. V. /
Demenznetzwerk Pforzheim, Geriatriischer Schwerpunkt
am Helios Klinikum Pforzheim

Rettungshunde: Supernasen beim Suchen vermisster Personen

22.04.2026 | 15:00 - 16:30 Uhr

Menschen mit Demenz haben oft den Drang zu laufen: sie suchen ihr vertrautes Zuhause, ihren früheren Arbeitsplatz, Ihre Angehörigen. Den Weg zurück finden sie nicht.

Thomas Kälber und Ira Köffel werden zusammen mit HEAVEN die Arbeit eines Rettungshundes vorstellen. Entscheidend für das Finden einer Person ist die Vorbereitung durch Sie: also die Angehörigen der vermissten Person.



Ort

Helios Klinikum Pforzheim / Haupteingang
Kanzlerstraße 2-6
75175 Pforzheim | Südoststadt



Buslinie 6

Haltestelle Klinikum Pforzheim
Fußweg: 3-5 Minuten zum Haupteingang



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon bei Kerstin Kreutel
Tel.: 07231 128130
E-Mail: kerstin.kreutel@caritas-pforzheim.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei / Spenden erwünscht
- barrierefrei

3.13 Geriatischer Schwerpunkt Helios in Kooperation mit der VHS Pforzheim/Enzkreis und der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e. V.

Hilfe beim Helfen - Kurs für Angehörige von Menschen mit Demenz

Gesamt 7 Termine 24.02. bis 24.03.26 + 05.05.26 (optional),

5 Termine 15:15 - 17:45 Uhr

2 Termine 15:15 - 17:15 Uhr

Viele Menschen pflegen, betreuen und versorgen ihre an Demenz erkrankten Angehörigen zuhause. Die psychische und physische Belastung ist häufig sehr groß. Die Kursreihe "Hilfe beim Helfen" unterstützt pflegende Angehörige in dieser Situation und bietet viel Raum für Fragen und Erfahrungsaustausch. Dozenten sind erfahrene Fachkräfte: M. Wersching-Pfeil, Pflegeexpertin Geriatrie, E. Löffler, Sozialberaterin, J. Heese, Facharzt für Neurologie und Geriater.



Ort

VHS Pforzheim-Enzkreis | Innenstadt
Zerrenner Straße 29
75172 Pforzheim



Buslinien 2, 3 und 8

Haltestelle Jahnhalle



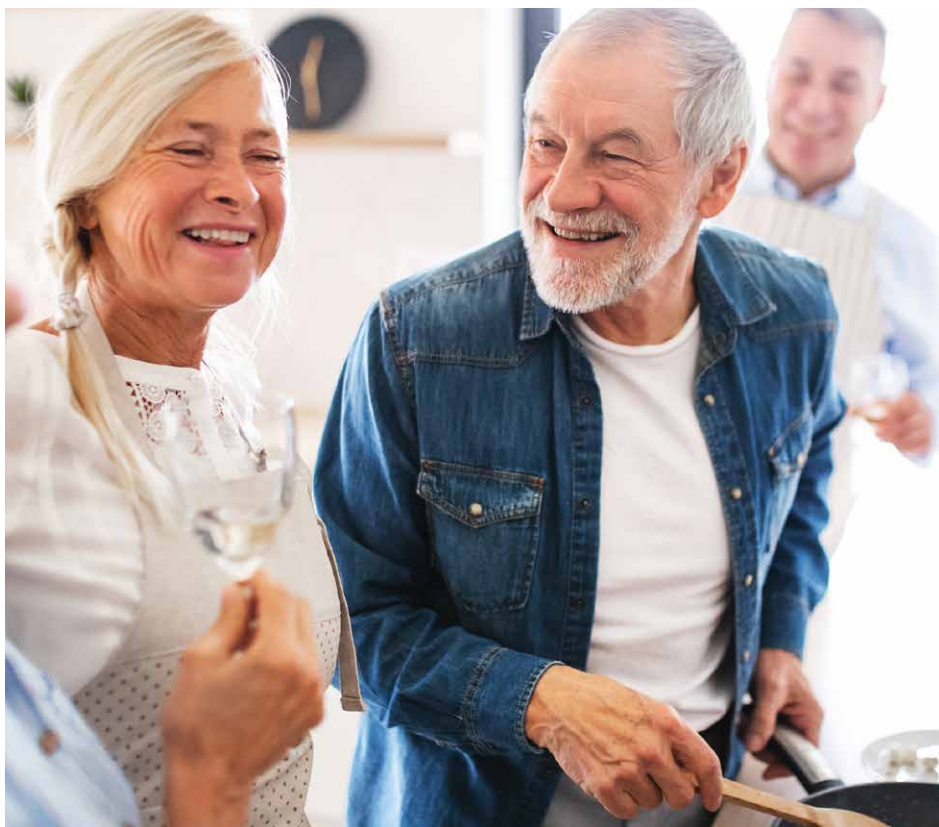
Anmeldung

Kursnummer: 261-3005
VHS Pforzheim-Enzkreis: 07231-3800-0
oder unter www.vhs-pforzheim.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

Leben und Gesellschaft



4.1 ZWAR Gruppe Sonnenhof

ZWAR Basisgruppentreffen

10.03. und 05.05.2026 | 19:00 – 21:00 Uhr

ZWAR steht für „Zwischen Arbeit und Ruhestand“. Das ZWAR-Netzwerk Sonnenhof, Sonnenberg und Wacholder richtet sich an Personen ab 60 Jahren, aber auch Jüngere und Ältere sind herzlich willkommen. Im Vordergrund stehen das Kennenlernen und der lockere Austausch. Neben den 14-tägigen Basisgruppentreffen gibt es zahlreiche Freizeitgruppen. Zudem werden gemeinsame Aktivitäten geplant.

Weitere Infos unter <https://www.pforzheim.de/zwar>



Ort

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



Buslinie 2

Haltestelle Elisabethstraße



Infos

Tel.: 07231 39-2104
E-Mail: zwarpforzheim@gmail.com



- ohne Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

4.2 DiakoniePunkt KF 89

Seniorenbrunch

22.04.2025 | 10:00 – 13:00 Uhr

Wir laden Sie herzlich ein zu einem leckeren „All You Can Eat-Brunch“, bei dem nicht nur der Magen, sondern auch das Herz satt wird!

Freuen Sie sich auf ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, liebe Gesellschaft und gute Stimmung!



Ort

DiakoniePunkt KF 89 | Südweststadt
Kaiser-Friedrich-Straße 89
75172 Pforzheim



Buslinie 2

Haltestelle Benckiserstraße



Infos

per Mail oder Telefon
bei Shih-Yin Bleicher
Tel.: 07231 41 387 61
E-Mail: shih-yin.bleicher@diakonie-pf.de



- mit Anmeldung
- 4 € pro Person (all you can eat)
- **nicht** barrierefrei

4.3 Caritasverband e.V. Pforzheim Betreuungsgruppen

Musik verbindet und weckt Erinnerungen - Gemeinsames Singen mit Veeh-Harfen Begleitung

09.03.2026 | 15:00 - 16:00 Uhr

Singen weckt Erinnerungen und fördert das Gedächtnis. Wir laden Sie zu dieser musikalischen Nachmittagsstunde ein, um gemeinsamen zu Singen und Musizieren.

Jeder ist bei uns willkommen und kann singen, klatschen und tanzen so wie es gefällt.



Ort

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



Buslinien 1 und 10 Haltestelle Kulturhaus Osterfeld
Buslinie 9 Haltestelle Belfortstraße



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
bei Kerstin Kreutel
Tel.: 07231 128130
E-Mail: kerstin.kreutel@caritas-pforzheim.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

4.4 Trägerkreis Familienzentrum Au e.V.

Bunte Taschen nähen

31.03.2026 | 10:00 – 13:00 Uhr

Ob die erste Begegnung mit der Nähmaschine oder alte Bekannte: am Ende gehen alle Teilnehmenden mit der neuen Lieblingstasche nach Hause. Beim Workshop suchen sich alle zuerst die richtige Größe, dann den perfekten Stoff aus unserem Fundus aus. Mit mehr oder weniger Anleitung entsteht dann das Einzelstück für den nächsten Einkauf.

Das Angebot ist nur für Frauen vorgesehen.



Ort

Familienzentrum Au / Nähcafé
Calwer Straße 2-6
75175 Pforzheim



Buslinien 5, 6, 16, 20 Haltestelle Flößerviertel,
dann rechts in die Calwerstraße abbiegen und beim
„Nähcafé“ eintreten



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
bei Judith Ehrfeld
Tel.: 0163 7313095
E-Mail: ehrfeld@familienzentrum-au.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

4.5 Smart City Pforzheim

Auf den Spuren der Digitalisierung – Rundgang durch Pforzheims Sensorik-Welt

19.05.2026 | 10:30 - 12:00 Uhr

Sensoren spielen eine entscheidende Rolle in der Entwicklung moderner Städte. Mitarbeitende der Smart City Pforzheim zeigen Ihnen auf diesem Rundgang, welche Arten von Sensoren es gibt, an welchen teils ungewöhnlichen Orten diese verbaut sind und wie smarte Technologien uns helfen, die Zukunft der Stadt Pforzheim zu gestalten. Dabei legen wir ca. 2 km Wegstrecke zurück.



Ort

Haupteingang Neues Rathaus | Innenstadt
Marktplatz 1
75175 Pforzheim



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

Haltestelle Waisenhausplatz



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
Sachgebiet Smart City
Tel.: 07231 39-3704
E-Mail: smartcity@pforzheim.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

4.6 ADFC Baden-Württemberg

RadSpaß - sicher E-Biken

27.04.2026 | 13:00 - 17:00 Uhr

Mit Sicherheit mehr Spaß auf dem Fahrrad, das ist das Ziel dieses Fahr-sicherheitstrainings. Wer vom Rad aufs E-Bike umsattelt, merkt schnell: Elektrounterstütztes Fahren unterscheidet sich vom herkömmlichen Radfahren. Eine erfahrene Trainerin bietet diesen Kurs an, mit dem Ziel die Fahrtechnik aller Teilnehmenden zu verbessern - egal ob erfahren oder neu dabei.

Für die Teilnahme werden ein fahrtüchtiges Pedelec oder Fahrrad und passende Ausrüstung wie Helm, witterungsgerechte Kleidung und Verpflegung benötigt.

Seien Sie sicher unterwegs mit dem E-Bike!



Treffpunkt Messplatz / abgesperrte Fläche

vor der Hauptfeuerwache
Habermehlstraße 52-68
75172 Pforzheim



Anmeldung

unter www.adfc-radspass.de (ab März) oder
direkt bei der Trainerin jutta.girrbach@adfc-bw.de



- mit Anmeldung
- 38 € pro Person
- **nicht** barrierefrei

4.7 Pflegestift Pforzheim

Bingo Nachmittag

13.05. und 20.05.2026 | 14:30 – 16:00 Uhr

Bingo ist ein Glücksspiel und ein Kennerspiel ohne Zufall, bei dem Spieler Karten mit Zahlen haben. Ein Moderator zieht zufällig Zahlen, ruft sie aus, und wer eine passende Reihe oder das komplette Feld auf seiner Karte abdeckt, ruft „Bingo!“ und gewinnt. Oft gibt es mehrere Gewinnarten (Reihe, Spalte, volle Karte). Das Spiel kombiniert Zufall mit Losglück und Schnelligkeit.



Treffpunkt

Pflegestift Pforzheim / Caf teria | Oststadt
Erbprinzenstr. 17
75175 Pforzheim



Fünf Minuten zu Fuß vom Hauptbahnhof und ZOB



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon bei
Frau B r oder Frau Kersten-Drapa
Tel.: 07231 13989-0
E-Mail: pflegestift.pforzheim@udfm.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

4.8 Freiwilligenagentur Pforzheim | Enzkreis

Frag nach, mach mit! Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren? Die Freiwilligenagentur Pforzheim | Enzkreis stellt sich vor.

26.03.2026 | 10:00 - 11:00 Uhr

Die Freiwilligenagentur Pforzheim | Enzkreis (FRAG) fungiert 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

Stadt Pforzheim
Neues Rathaus
Kleiner Sitzungssaal
Marktplatz 1
75175 Pforzheim



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

Haltestelle Waisenhausplatz



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon bei Ines Aiken
Tel.: 07231 393019
E-Mail: buergerengagement@pforzheim.de



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

4.9 Landwirtschaftsamt Enzkreis
Forum Ernährung und Hauswirtschaft

Selber kochen leicht gemacht - für Männer 60+

24.02. bis 31.03.2026 | 09:30 – 13:00 Uhr
6 Kurstage, jeweils dienstags

Eine ausgewogene Ernährung hält fit und stärkt das Wohlbefinden
- und selbst gekocht schmeckt es am besten.

Unter Anleitung werden unkomplizierte, schmackhafte und kostengünstige Gerichte zubereitet, die sich problemlos in den Alltag integrieren lassen. Neben wertvollen Hinweisen zur Lebensmittelauswahl erhalten Sie praktische Tipps für die Zubereitung der Speisen und Arbeitsorganisation in der Küche. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - Freude am Kochen und Ausprobieren genügt!



Ort

VHS Pforzheim | Innenstadt
Zerrennerstraße 29, 75172 Pforzheim



Buslinien 2, 3, 8 Haltestelle Jahnhalde



Anmeldung über VHS

Kursnummer: 261-3720
www.vhs-pforzheim.de oder Tel. 07231 - 38 000

Infos bei Ellen Riexinger Tel.: 07231 308 1816 oder
E-Mail: Ellen.Riexinger@enzkreis.de



- mit Anmeldung
- 25 € für alle Kurstage
- barrierefrei

Kochen mit Oma und Opa

Mi. 01.04.2026 | 10:00 – 13:00 Uhr

Hier dürfen Großeltern mit ihren Enkelkindern (Alter 6-12 Jahre) gemeinsam ausgiebig schnippeln rühren und brutzeln. Die Rezepte sind ausgewogen, lecker und einfach und es werden regionale und saisonale Zutaten verwendet. Der Höhepunkt ist natürlich die anschließende gemeinsame Mahlzeit, bei der alle auf ihre Kosten kommen werden.



Ort

VHS Pforzheim | Innenstadt
Zerrennerstraße 29
75172 Pforzheim



Buslinien 2, 3, 8

Haltestelle Jahnhalle



Anmeldung über VHS

Kursnummer: 261-3723 K

www.vhs-pforzheim.de oder Tel. 07231 - 38 000

Infos

bei Ellen Riexinger Tel.: 07231 308 1816

E-Mail: Ellen.Riexinger@enzkreis.de



- mit Anmeldung
- 17 € für Erwachsene / 6 € für Kinder
- barrierefrei

4.11 Landwirtschaftsamt Enzkreis, Forum
Ernährung und Hauswirtschaft/ Gesundheitsamt

Große Hitze - kalte Küche?

Di. 19.05.2026 | 9:30 – 13:30 Uhr

Hitze kann besonders für ältere Menschen belasten und gefährlich werden. Warum ist das so und was können Sie tun, um dies zu verhindern? Wie kann man die Ernährung anpassen und welche Gerichte entlasten den Körper an heißen Tagen? Wir bereiten Sie mit hilfreichen Tipps und Informationen auf den kommenden Sommer vor und es werden gemeinsam abwechslungsreiche, leichte Gerichte mit saisonalen Zutaten aus der Region gekocht.



Ort

VHS Pforzheim | Innenstadt
Zerrennerstraße 29
75172 Pforzheim



Buslinien 2, 3, 8 Haltestelle Jahnhalle



Anmeldung über VHS

Kursnummer: 261-3725 K
www.vhs-pforzheim.de oder Tel. 07231 - 38 000

Infos

bei Uwe Stengele
Tel.: 07231 3089085
E-Mail: Gesundheitsamt.Hitzeschutz@enzkreis.de



- mit Anmeldung
- 17 € Kostenbeitrag
- barrierefrei

4.12 Landwirtschaftsamt Enzkreis
Forum Ernährung und Hauswirtschaft

Vortrag: Gesund genießen- fit bis ins hohe Alter

Do. 09.04.2026 | 14:30 – 16:30 Uhr

Im Alter verändert sich Vieles – auch der Körper und damit die Ansprüche an eine ausgewogene Ernährung. Gleichzeitig spielt die Ernährung eine zentrale Rolle für Lebensqualität, Gesundheit und Selbstständigkeit im Alter. Lassen Sie uns gemeinsam erfahren, wie sich ausgewogene Mahlzeiten, ein gutes Wohlbefinden und Genuss beim Essen im Alltag umsetzen lassen. In der Pause laden wir Sie zu einer Verkostung ein- die passenden Rezepte dürfen natürlich mitgenommen werden.



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 Ellen Riexinger
Tel.: 07231 3081816
E-Mail: Forum.Ernaehrung.Hauswirtschaft@enzkreis.de



- mit Anmeldung
- 5 € Kostenbeitrag
- barrierefrei

ABC für Smartphones

04.03. und 17.03.2026 | 10:00 – 12:00 Uhr

- Wie starte ich mein Smartphone und wähle mich ins WLAN ein?
- Wie finde ich gute Websites mit Gesundheitstipps?
- Wie lade ich eine APP herunter?

Basiswissen für junggebliebene Seniorinnen und Senioren wird anschaulich erklärt und ausprobiert.



Ort

Psychosoziale Krebsberatungsstelle | Südoststadt
Kanzlerstr. 2 - 6
75175 Pforzheim



Buslinie 6

Haltestelle Klinikum Pforzheim
Fußweg: 20m, Schulbau, 1.Stock



Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon
bei Monika Bühler-Wagner
Tel.: 07231 969 8900
E-Mail: info@kbs-pforzheim.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

Bildquellen:

- S. 1 ASDF - stock.adobe.com
- S. 12 Seventyfour - stock.adobe.com
- S. 14 pressmaster - stock.adobe.com
- S. 16 aquaphoto - stock.adobe.com
- S. 29 Arkady Chubykin - stock.adobe.com
- S. 43 zinkevych - stock.adobe.com
- S. 57 Halfpoint - stock.adobe.com

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 2025