



Liebe Leserinnen und Leser!

Schön, dass Sie unser neues „Senioren & Freizeit“- Programm für 2020 in den Händen halten. Wir freuen uns, Sie und euch bei einer oder auch bei mehreren Veranstaltungen begrüßen zu können, sei es als Newcomer, oder „Alter Hase“. Wenn Ihnen unser Programm gefällt, machen Sie mit und erzählen es weiter. Falls Ihnen etwas nicht gefällt oder Sie auch eine Idee haben, sprechen Sie mit mir.

Für das Team von „Senioren & Freizeit“



Ihre

B. Bierenfeld

Beatrix Bierenfeld

Unsere Anschrift hat sich geändert; aus Winklerstr. 5 wurde Hans-Dietrich-Genscher-Platz 5.



Inhalt

Seite	2	Vorwort
Seite	3	Wir über uns / Aktiv und unterwegs
Seite	4	Begegnung und Unterhaltung
Seite	5	Unsere Seniorentreffs
Seite	6	Seniorenkarneval
ab Seite	7	Freizeitangebote Wuppertaler Hof
ab Seite	10	Kursprogramm
ab Seite	14	Freizeitprogramm
Seite	25	Tagesfahrt nach Mainz
Seite	26	Programmvorschau 2021
ab Seite	28	Bühne am Nachmittag
ab Seite	30	Deutscher Alpenverein
Seite	34	Platz für Notizen, Anmerkungen und Termine
Seite	35	Unsere Kontaktdaten

WIR ÜBER UNS

Senioren & Freizeit gehört zum Eigenbetrieb der Alten- und Altenpflegeheime der Stadt Wuppertal

und hat die Aufgabe, Freizeitangebote für Seniorinnen und Senioren Wuppertals anzubieten.

AKTIV UND UNTERWEGS

Senioren & Freizeit bietet im Jahresverlauf verschiedenste Veranstaltungen an; seien es nachmittägliche Stadtrundgänge in den Wuppertaler Stadtteilen, oder bei unseren Nachbarn. Des Weiteren besuchen wir gemeinsam Museen, bereiten für Sie den Seniorenkarneval der Stadt Wuppertal und in diesem Jahr

ein Konzert mit Frau Carmen und ihrer Swing-Kapelle im Altenzentrum Wuppertaler Hof vor. Reisebusfahrten z.B. durchs Bergische Land, nach Köln ins Schokoladenmuseum - und zum Weihnachtsmarkt nach Mainz runden unser vielseitiges Programm ab.



BEGEGNUNG UND UNTERHALTUNG

Ein Schwerpunkt unserer Arbeit ist die Betreuung der fünf kommunalen Seniorenbegegnungsstätten. Im Jahr 1962 wurden in unserer Stadt die ersten „Alten-tagesstätten“ eröffnet, um der älteren Bevölkerung im Stadtteil einen Treffpunkt nach dem Arbeitsleben zu ermöglichen.

In den städtischen Seniorentreffs finden Seniorinnen und Senioren zusammen, die Ihre Freizeit gerne in einer festen Gruppe gestalten möchten. Unsere Besucherinnen und Besucher nehmen rege an der Programmgestaltung teil, sodass jeder zu seinem Recht kommt. Unsere Seniorentreffs haben alle eine eigene individuelle Prägung.

Einiges aus unserem Programm:

- Sitzgymnastik und Gedächtnis-training
- Spielecafé und Unterhaltung
- Diskussionen und Projekte zur Seniorensicherheit
- Jahreszeitliche Feiern und Geburtstagsrunden
- Ausflüge in die nähere Umgebung
- Gemeinsames Kochen und Backen.

Unsere Räume sind Heimat für Gruppen, die sich gemeinwohlorientiert für die Wuppertaler Seniorinnen und Senioren engagieren.

- ZWAR-Gruppen
- EFI-Projekt „Bürgerfrühstück“
- ZIEL Gruppen
- Chor „Jungbrunnen“
- Musikkreis „DEJAVÜS“



UNSERE SENIORENTREFFS



Rubensstr. 4a
42239 Wuppertal

Öffnungszeiten:
Montag – Mittwoch
ab 13:30 Uhr

Leiterin: Pia Dilgard
Telefon: 0202 563 73 59
aph.seniorentreffrubensstr@
aph.wuppertal.de

der Seniorinnen und Senioren
aus der Türkei
Hochstr. 38
42105 Wuppertal

Öffnungszeiten:
Dienstag – Donnerstag
ab 11:00 Uhr

Leiterin: Sabriye Izgi
Telefon: 0177 159 70 30
aph.seniorenundfreizeit@
aph.wuppertal.de

Verschiedene Seniorengruppen
Brombergerstr. 28
42281 Wuppertal

Informationen unter:
0202 563 24 27
aph.seniorenundfreizeit@
aph.wuppertal.de

Obere-Sehlhofstr. 25
42289 Wuppertal

Öffnungszeiten:
Montag und Freitag
ab 13:00 Uhr

Leiterin: Yulia Dunaevskaya
Telefon: 0202 62 44 28
aph.seniorentreffodoakerstr@
aph.wuppertal.de

Odoakerstr. 2
42389 Wuppertal

Öffnungszeiten:
Dienstag und Donnerstag
ab 14:00 Uhr

Leiterin: Yulia Dunaevskaya
Telefon: 0202 47 85 89 88
aph.seniorentreffodoakerstr@
aph.wuppertal.de

SENIORKARNEVAL DER STADT WUPPERTAL

„Verlinken, vernetzen, gestalten, wir wollen unseren Zug erhalten“

Freuen Sie sich auf ein buntes Karnevalsprogramm mit Künstlern von nah und fern, die Sie vielleicht schon einmal vor dem Fernseher sitzend erlebt haben. Tanz, Musik, Gesang und Büttenkunst bereiten Ihnen einen fröhlich-karnevalistischen Nachmittag.

Der Kartenvorverkauf beginnt Montag, den 06. Januar 2020 in der Wuppertal-Touristik (Kirchstraße 16, 42103 Wuppertal, Tel: 563 21 80)

Kosten:

Kategorie 3 17,00 €

Kategorie 2 21,00 €

(Kaffee und Kuchen inklusive)

Der Seniorenkarneval ist für Menschen mit
Geheinschränkung geeignet.



FREIZEITANGEBOTE IM ALTENZENTRUM WUPPERTALER HOF

Der „Wuppertaler Hof“ ist in den 1920er Jahren als Barmer Innenstadt-hotel erbaut worden.

Seit den 1970er Jahren wird ein Teil des historischen Gebäudes als Altenheim und ein anderer Teil als integratives Zentrum für Menschen der dritten Lebensphase genutzt. Gemeinsam sind wir das

„ALTENZENTRUM WUPPERTALER HOF“

Zentral in Wuppertal-Barmen, gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen, liegt der Wuppertaler Hof gegenüber des Barmer Bahnhofes in unmittelbarer Nähe des Opernhauses.

Verschiedene Gruppen treffen sich regelmäßig und finden Gelegenheit ihren vielfältigen Interessen und Hobbies nachzugehen. In den Bereichen Bewegung und Kommunikation werden kostenpflichtige Kurse angeboten. Bei allen Angeboten haben Sie die Möglichkeit unverbindlich und kostenlos zu schnuppern"

Informationen zu den verschiedenen Gruppen erhalten Sie bei Senioren&Freizeit unter der Telefonnummer 0202 563 24 27.



FREIZEITANGEBOTE IM ALTENZENTRUM WUPPERTALER HOF

Tanzt einfach

Montag, 10:00 Uhr – 11:30 Uhr

Bewegung im Rhythmus der Musik beschwingt und macht Freude. Wir tanzen in der Gruppe, so brauchen Sie keine/n Partner/-in. Zum unverbindlichen „Schnuppern“ sind Sie herzlich eingeladen. Einstieg jederzeit möglich. (Festsaal)



Englische Konversation

Montag, 15:00 Uhr – 16:30 Uhr

Grundlage der menschlichen Kommunikation ist die Sprache. Nutzen Sie die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre, Ihr Englisch aufzufrischen. Einstieg jederzeit möglich. (Zwischenstock)

Briefmarkenfreunde

Dienstag, 1. und 3. im Monat von 08:00 Uhr – 12:00 Uhr

Der Treff der Briefmarkenfreunde ist Anlaufstelle für Informationen, Unterhaltung, Begutachtungen, Beratungen, Schätzungen und Vermittlungen aus der Welt der Philatelie im Raum Wuppertal für Interessierte. (Zwischenstock)

„Treff der Skat spielenden Senior(inn)en“

1. Dienstag im Monat von 14:00 Uhr – 18:00 Uhr

Hier wird Skat / Preisskat gespielt. Kommen Sie vorbei und spielen mit. (Bierkeller)

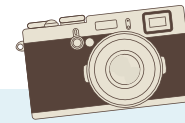


„Treff der ZWAR-Gruppe Barmen“

Donnerstag, 16:00 Uhr – 18:00 Uhr im „Bierkeller“

ZWAR (Zwischen Arbeit und Ruhestand) ist ein Angebot für Menschen ab 50 Jahren, die sich engagiert mit der nachberuflichen und nachfamiliären Lebensphase auseinandersetzen möchten. Ziel ist die Förderung und der Erhalt

von Eigeninitiative, Selbstorganisation und Selbsthilfe. Natürlich kommt der Spaß bei den vielen gemeinsamen Aktivitäten, vom Frühstück bis zum Kegeln, nicht zu kurz.



Fotofreunde

Donnerstag, 13:30 Uhr – 17:30 Uhr und Fotoclub

2. + 4. Donnerstag im Monat 19:30 Uhr – 22:00 Uhr

In diesen Gruppen treffen sich Damen und Herren, die sich die Fotografie zum Hobby erkoren haben. Machen Sie mit! (Zwischenstock)

Treff der Gehörlosen

Donnerstag, 14:00 Uhr – 18:00 Uhr im Großen Saal

In Zusammenarbeit mit dem Stadtverband der Gehörlosenvereine Wuppertal treffen sich hier regelmäßig gehörlose Menschen zum gemütlichen Beisammensein. Informationen unter Telefon: 0202 87 11 4

„Frauentreff der Gehörlosen“

3. Donnerstag im Monat 18:00 Uhr – 20:00 Uhr

(Zwischenstock)

„Tanzcafé“ im Wuppertaler-Hof

Mittwoch, 14:00 Uhr – 17:00 Uhr

Hier können Sie nicht nur das Tanzen schwingen, sondern auch nette Menschen kennen lernen und Freundschaften schließen. Genießen Sie den Nachmittag bei Kaffee, Kuchen, belegten Brötchen und Kaltgetränken. Auch wenn Sie nicht tanzen möchten, sondern nur gerne Musik hören, Sie sind herzlich willkommen!

Malgruppe „Farbenfreude“

Montag, 10:30 Uhr – 12:00 Uhr

Malen und Zeichnen

Mittwoch, 14:00 Uhr – 16:00 Uhr

Es wird gemalt: in Aquarell, Öl, Kreide und vieles mehr. Nur Mut, es macht Spaß in der Gemeinschaft zu malen und voneinander zu lernen. (Zwischenstock)

Gemeinsam musizieren Mittwoch, 10:30 Uhr – 12:00 Uhr

Sie haben Interesse an volkstümlicher Musik und spielen bereits ein Instrument. Gerne würden Sie mal wieder zusammen mit Gleichgesinnten musizieren. Hier haben Sie die Möglichkeit,

auch wenn einiges ein wenig „eingerostet“ ist. Es gibt keine „Leitung“ und keine großen Anforderungen an Ihr Können. (Zwischenstock)



KURSPROGRAMM „FIT UND AKTIV“

Unser Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die aktiv am Leben teilnehmen wollen und Freude an Bewegung haben. Gleichzeitig können neue soziale Kontakte geknüpft werden und Freundschaften entstehen. In entspannter Atmosphäre unter Gleichgesinnten bieten wir mit erfahrenen

Kursleiterinnen und Kursleitern unser Programm an. Unsere sportlichen Kurse bieten Ihnen die Stärkung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit und viel Spaß in der Gemeinschaft. „Schnupperstunden“ sind selbstverständlich kostenlos und jederzeit möglich.

Veranstaltungsort:

Altenzentrum Wuppertaler Hof
Hans-Dietrich-Genscher-Platz 5
42283 Wuppertal

„Großer Saal“

Altbau, 1. Etage
Information und Anmeldung
unter: 0202 563 24 27



„FITNESS FÜR DEN ALLTAG“



Dieser Kurs wendet sich an alle, die ihre körperliche Leistungsfähigkeit erhalten oder steigern möchten. Darüber hinaus werden Beweglichkeit und Koordination trainiert, die Haltung verbessert. Die eingebauten sanften Pilates Übungen kräftigen unter bewusstem Einsatz der Atmung die tiefer liegende Muskulatur und stabilisieren die Wirbelsäule.

Montags

13:30 Uhr – 14:30 Uhr

- **Kurs 1**
06.01.20 – 30.03.20
13x: 56,00 €
- **Kurs 2**
20.04.20 – 29.06.20
10x: 43,00 €
(nicht am 01.06.20 Pfingstmontag)
- **Kurs 3**
17.08.20 – 14.12.20
14x: 60,00 €
(nicht am 07.12.20)
(Während des Kurses 3/2020 fällt an drei Montagen der Kurs Urlaubsbedingt aus)

TAI CHI CHUAN FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN



Tai Chi Chuan ist ein traditionelles ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper, Geist und Psyche. Die fließenden Bewegungen des Tai-Chi-Chuan fördern die Konzentration und geben Körper, Geist und Seele neue Lebenskraft. Dabei werden Hände, Ellenbogen, Schultern, Füße, Knie und Beine bewegt um Gleichgewicht und Standfestigkeit zu trainieren ohne den Körper zu überfordern.

Dienstags

13:30 Uhr – 14:30 Uhr

- **Kurs 1**
07.01.20 – 31.03.20
13x: 56,00 €
- **Kurs 2**
21.04.20 – 23.06.20
9x: 39,00 €
(nicht am 02.06.20)
- **Kurs 3**
01.09.20 – 01.12.20
12x: 51,50 €
(Nicht am 13.10 und am 20.10.2020)

BESSER MERKEN, ERINNERN, KONZENTRIEREN

SENIOREN&FREIZEIT BIETET IN KOOPERATION MIT AUSGEBILDETEN GEDÄCHTNISTRAINERINNEN KURSE ZUR VERBESSERUNG IHRES GEDÄCHTNISSES AN.

Trainieren Sie in Kleingruppen (max. 12 Personen) spielerisch, persönlich, humorvoll ihr Oberstübchen und nehmen Tipps, Anregungen und Aufgaben mit nach Hause.

**Informationen und Anmeldung
über die Kursleiterinnen**

Veranstaltungsorte:

Seniorentreff
Rubensstraße 4a
42327 Wuppertal-Vohwinkel

- **Gruppe „Vohwinkler Spätlese“**
(Leitung: Heike Bursch)
14-täglich donnerstags
von 10:00 Uhr – 11:30 Uhr

1. Halbjahr 2020
ab 16. Januar 2020, 10x

2. Halbjahr 2020 /
Die Kursdaten erfahren Sie bei Ihrer
Kursleiterin

anfallende Kosten erfahren Sie bei
Ihrer Kursleiterin

Altenzentrum Wuppertaler Hof
(Zwischenstock)
Hans-Dietrich-Genscher-Platz 5
42283 Wuppertal

- **Gruppe „Schlaumeier“**
(Leitung: Christa Kiefer)
14-täglich freitags
von 14:00 Uhr – 15:30 Uhr

1. Halbjahr 2020
ab 17. Januar 2020, 12x

2. Halbjahr 2020
ab 07. August 2020, 10x

anfallende Kosten erfahren Sie bei
ihrer Kursleiterin

FREIZEITPROGRAMM „FIT & AKTIV“



Genießen Sie die von Senioren & Freizeit vorbereiteten Veranstaltungen, sei es am Vor- oder Nachmittag oder auch mal den ganzen Tag. Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche und unterhaltsame Zeit mit uns. Unser Angebot ist auf die „Generation 55PLUS“ ausgerichtet, was jüngere Interessentinnen und Interessenten jedoch nicht davon abhalten soll, mitzumachen.

Für unsere Veranstaltungen gelten u.a., wenn nicht anders angegeben, folgende Hinweise:

Hinweise:

- Unsere Veranstaltungen finden bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl statt.
- Fahrtkosten, die im ÖPNV anfallen, müssen von Ihnen getragen werden.
- Speisen und Getränke sind nicht im Preis enthalten, sofern nicht angegeben.

- Ihre Teilnahmegebühr oder Eintrittskarten sind 14 Tage nach Ihrer Anmeldung bar oder per Überweisung bei Senioren&Freizeit fällig.
- Bei unseren Tagesfahrten erhalten Sie eine Rechnung, die Sie bitte fristgerecht bezahlen.
- Nicht alle unsere Veranstaltungen sind für Menschen mit Geheinschränkungen geeignet. Beachten Sie bitte die Hinweise im Programm oder erkundigen Sie sich gerne bei uns.
- Die von uns gezeigten Bilder geben nicht immer den Ort der beschriebenen Veranstaltung wieder. Namentlich nicht gekennzeichnete Bilder wurden uns „von privat“ zur Verfügung gestellt
- Anmeldungen nehmen wir ab sofort entgegen.
- Sofern nicht anders angegeben, melden Sie sich bitte bei Senioren&Freizeit 0202 563 24 27 an.



ELSE LASKER-SCHÜLER AUSSTELLUNG IM VON-DER-HEYDT-MUSEUM

Dienstag, 11. Februar 2020
11:20 Uhr – ca. 13:00 Uhr

„Prinz Jussuf von Theben und die Avantgarde“

Treffpunkt:
Von-der-Heydt-Museum
Turmhof 8
42103 Wuppertal

Kosten: 17,00 €
(Inkl. Eintritt und Führung durch die Ausstellung)

Mindestteilnehmende: 15

Im Rahmen des Programms der Stadt Wuppertal „Meinwärts. 150 Jahre Else Lasker-Schüler (1869-1945)“, widmet das Von-der-Heydt-Museum der Tochter unserer Stadt eine Ausstellung. Neben ihrer großartigen Dichtung brachte Else Lasker-Schüler ein ebenso faszinierendes Oeuvre hervor, in dem sie ihrer jüdisch orientalisch inspirierten Phantasie, vor allem mit zeichnerischen Mitteln, poetischen Ausdruck verlieh.
(vgl. www.von-der-heydt-museum.de)



„... DA IST MEINE HEIMAT, MEIN BERGISCHES LAND“



Dienstag, 31. März 2020

13:00 Uhr – ca. 19:00 Uhr

Fahren Sie mit durch die nächste „Ecke“ unseres Bergischen Landes.

In diesem Jahr geht unsere Fahrt ins Oberbergische nach Marienheide. Die ehemalige Dorfkirche „Kempershöhe“ beherbergt das „Bergische Drehorgelmuseum“, in dem über 250 mechanische Musikinstrumente aus drei Jahrhunderten ausgestellt sind. Hören wir gemeinsam geschichtliches zu den Exponaten und erfreuen uns an Gedichten, Bänkel- und Küchenliedern.

Gut informiert geht's dann nach Lindlar, wo wir uns bei „bergischen Reibekuchen mit allem Drum und Dran“ stärken, bevor es zurück nach Wuppertal geht.

Diese Fahrt ist für Menschen mit Geheinschränkung nur bedingt geeignet.



Treffpunkt:

Bushaltestelle
Hans-Dietrich-Genscher-Platz 5
42283 Wuppertal
(vor dem Altenzentrum
Wuppertaler Hof)

Kosten: 45,00 €

(inkl. Eintritt ins Drehorgelmuseum sowie Reibekuchen und Softdrink. Sie erhalten eine Reisebestätigung)

Mindestteilnehmende: 30 Pers.



AKTIV-MOBIL-SICHER



Veranstaltungsort:

Seniorenbegegnungsstätte
Hochstraße 38
42105 Wuppertal

Bitte melden Sie sich unter
Senioren & Freizeit an.

Tel: 0202 563 24 27



Mittwoch, 19. Februar 2020

14:00 Uhr – ca. 16:00 Uhr

Aktiv- Mobil- Sicher, ältere aktive Verkehrsteilnehmer/Innen heute

Sei es zu Fuß, mit dem Bus oder mit dem Auto.

Wir laden Sie ein zu einer kostenlosen Informationsveranstaltung der Polizei Wuppertal. Wir sprechen über Veränderungen im Bereich Verkehr, Technik, Reaktionsvermögen, Sehfähigkeit und, und, und. Diese und viele andere Fragen der Teilnehmenden tragen zum großen Erfolg dieser regelmäßig stattfindenden Veranstaltung bei.

BESICHTIGUNG DES WUPPERTALER OPERNHAUSES



Treffpunkt:

vor dem Opernhaus
Kurt-Drees Straße
42283 Wuppertal

Kosten: 5,00 €

Mindestteilnehmende: 10 Pers.

Montag, 20. April 2020

14:00 Uhr – ca. 16:00 Uhr

Das Wuppertaler Opernhaus wurde 2009 aufwändig restauriert. Der Erhalt des 1950er Jahre Stils stand bei allen Sicherheitsaspekten im Mittelpunkt der Arbeiten. Schauen wir doch mal, wie aufwendig Bühnentechnik, Schneiderei oder Kleiderkammern betreut werden. Imposant ist nicht nur das Schuhlager.

Die Besichtigung des Opernhauses ist für Menschen mit Geheinschränkung leider nicht geeignet.



KÖLN- BESICHTIGUNG MIT FÜHRUNG IM SCHOKOLADENMUSEUM / TAGESFAHRT



Dienstag, 05. Mai 2020
09:30 Uhr – ca. 18:30 Uhr

Treffpunkt:

Bushaltestelle
Hans-Dietrich-Genscher-Platz 5
vor dem Altenzentrum Wuppertaler Hof

Kosten: 47,00 €
(inkl. Eintritt und Führung im Schokoladenmuseum. Sie erhalten eine Reisebestätigung.)

Mindestteilnehmende: 35 Pers.

Seit über 3000 Jahren stellen die Menschen, ausgehend vom heutigen Südamerika, Schokolade her. Die Entwicklung bis zur heutigen „Königsklasse“ der Schokolade lernen wir bei einer 90 minütigen Führung mit dem Titel „100% Schokolade de-Luxe“ kennen. Im Anschluss können Sie das Museum weiterentdecken, sich im Hauscafé stärken, vom Schokoladenbrunnen naschen oder auf eigene Faust die Kölner Altstadt entdecken.

Der Besuch des Schokoladenmuseums ist für Menschen mit Geheinschränkungen geeignet



UNTERWEGS IN HECKINGHAUSEN UND BESICHTIGUNG DES „GASOMETER WUPPERTAL“



Donnerstar, 30. April 2020
14:00 Uhr – ca. 16:30 Uhr

Treffpunkt:

Schwebebahnhaltstelle -
Oberbahrmenn

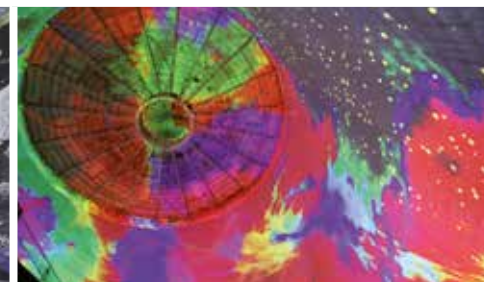
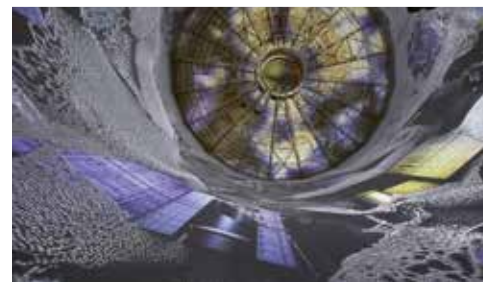
Kosten: 19,00 € / Person
(inkl. 9,50 € Eintritt Gasometer und Ausstellung)

Mindestteilnehmende: 10 Pers.

In seinem Ursprung ist Heckinghausen im Mittelalter bäuerlich geprägt; der Wandel zum Industriestandort begann im 18. Jahrhundert, als sich Färbereibetriebe an der Wupper ansiedelten. Auch hat hier in Heckinghausen Friedrich Bayer 1863 mit seiner Firmengründung den Grundstein für in Weltunternehmen gelegt. Den Rundgang beschließen wir mit dem Besuch der jüngsten Attraktion unserer Stadt, dem „Gasometer Wuppertal“. Wir besichtigen die aktuelle Ausstellung, fahren mit dem Aufzug auf das Dach des ehemaligen Gaskessels und genießen die Aussicht über Wuppertals Westen vom „Skywalk“ aus.

Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit den Tag auf eigene Kosten im angeschlossenen Restaurant zu beschließen.

Dieser Rundgang ist für Menschen mit Geheinschränkung leider nicht geeignet



MAASTRICHT ENTDECKEN - AUF EIGENE FAUST



Freitag, 12. Juni 2020
08:30 Uhr – ca. 19:00 Uhr

Treffpunkt:

Bushaltestelle
Hans-Dietrich-Genscher-Platz 5
Vor dem Altenzentrum Wuppertaler Hof

Kosten: 31,00 €
(inkl. Reisebegleitung. Sie erhalten eine Reisebestätigung)

Mindestteilnehmende: 35 Pers.

Maastricht ist die Hauptstadt der niederländischen Provinz Limburg und eine der ältesten Städte des Landes. Die Stadt lädt zum Entdecken ein. Historische Sehenswürdigkeiten, wie die Buchhandlung in der Dominikanerkirche, die Maas mit ihren Bootsfahrten oder das Bummeln durch die kleinen Geschäfte und die Einkehr in die gemütlichen Cafés und Kneipen. An jedem Freitag findet der traditionelle Markt mit frischen Produkten der Region sowie ein Fisch- und Stoffmarkt statt.

Diese Fahrt ist für Menschen mit Geheinschränkungen nur bedingt geeignet.



HAMELN, DIE STADT DES RATTENFÄNGERS



Mittwoch, 12. August 2020
08:30 Uhr – ca. 22:00 Uhr

Hameln- die Stadt des „Rattenfängers“ im Weserbergland lädt zum Entdecken ein.

Romantische Gassen, historische Plätze und die außergewöhnliche Atmosphäre der Altstadt lernen wir bei einer gebuchten Stadtführung kennen. Im Anschluss können Sie die Eindrücke vertiefen, den Spuren des Rattenfängers auf eigene Faust folgen oder die Zeit mit Bummel und Einkehr genießen. (Text. Vgl. www.hameln.de)

Treffpunkt:

Bushaltestelle
Hans-Dietrich-Genscher-Platz 5
(vor dem Altenzentrum Wuppertaler Hof)

Kosten: 38,00 €
(inkl. Stadtführung und Reisebegleitung. Sie erhalten eine Reisebestätigung.)

Mindestteilnehmende: 35 Pers.

Diese Fahrt ist für Menschen mit Geheinschränkungen nur bedingt geeignet.

Wir danken „Hameln Marketing und Tourismus GmbH“ für die Erlaubnis, diese Bilder zu verwenden.



„VERONIKA DER HERBST IST DA“



Kartenvorverkauf und Veranstaltungsort:

Altenzentrum Wuppertaler Hof
Hans-Dietrich-Genscher-Platz 5
42283 Wuppertal

Eintritt: 21,00 €
(inkl. Kaffee und Kuchen)

Dienstag, 1. September 2020

Einlass: 14:30 Uhr

Beginn: 15:00 Uhr – ca. 17:00 Uhr

Musikalischer Nachmittag mit Frau Carmen und ihrer Swing-Kapelle

Unterhaltungsmusik der 1920-er bis 1940-er Jahre, Filmschlager, Gassenschlager und Tanzmusik ist das Metier von „Frau Carmen und ihrer SWING-KAPELLE“. Die stilecht gekleideten Künstler fügen sich wunderbar in den Tanzsaal des Wuppertaler Hofes ein, der heute im Glanz seiner Anfangsjahre erstrahlt. Die Darstellungen dieser bezaubernd nostalgischen Art bescheren Ihnen einen unterhaltsamen Nachmittag.

Das Konzert ist für Menschen mit Geheinschränkung geeignet.

Wir danken der Swing-Kapelle für die Erlaubnis, Bilder zu veröffentlichen.



ADENAUERHAUS IN RHÖNDORF MIT FÜHRUNG UND BESICHTIGUNG, FAHRT MIT DER DRACHENFELSBahn



Dienstag, 22. September 2020

08:30 Uhr – ca. 20:30 Uhr

Treffpunkt:

Bushaltestelle
Hans-Dietrich-Genscher-Platz 5
42283 Wuppertal
(vor dem Altenzentrum Wuppertaler Hof)

Kosten: 42,00 €
(inkl. Führung und Besichtigung im Adenauerhaus, Berg- und Talfahrt mit der Drachenfelsbahn. Sie erhalten eine Reisebestätigung.)

Mindestteilnehmende: 35 Pers.

Konrad Adenauer war der erste Kanzler der jungen Bundesrepublik. Sein Wohnhaus ist seit über 40 Jahren ein Museum. Bei Führungen durch das Haus erfahren wir nicht nur von seinem politischen Wirken, sondern auch persönliches und einiges über seine Erfindungen.

Unser nächstes Ziel ist Königswinter; wir fahren mit der Drachenfelsbahn auf den Felsen über den Rhein. Ab hier können Sie den Nachmittag selbst organisiert genießen, sei es dass Sie noch eine Zeit auf dem Drachenfels bleiben oder mit einer der nächsten Bahnen wieder ins Tal fahren um in Königswinter zu bummeln oder...



Aufgrund der vielen Treppen im Adenauerhaus und Garten ist diese Tour für Menschen mit Geheinschränkungen leider nicht geeignet.



UNTERWEGS VON CAMPUS ZU CAMPUS IN DER ELBERFELDER SÜDSTADT



Treffpunkt:

Bushaltstelle „Sulamith-Wülfig-Straße“ Linie 603

Kosten: 10,00 € / Person

Mindestteilnehmende: 10 Pers.

Dienstag, 06. Oktober 2020

14:00 Uhr – 16:30 Uhr

In den 1970er Jahren wurde die „Bergische Universität“ gegründet. Mittlerweile sind über 20.000 Studierende an den drei Standorten der Universität eingeschrieben. Nach einem Rundgang über den „Campus Freudenberg“ auf dem Gelände der ehemaligen „General-Oberst-Hoepner-Kaserne“ geht es zu Fuß durch den Freudenberger Wald zum „Campus Griffenberg“, wo wir unter anderem die Uni-Bibliothek besichtigen und die Aussicht vom ehemaligen „Flügelhügel“ genießen können.

Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit den Tag auf eigene Kosten in der Uni-Kneipe zu beschließen.

Dieser Rundgang ist für Menschen mit Geheinschränkung leider nicht geeignet



TAGESFAHRT NACH MAINZ MIT EINEM GEFÜHRTEN ALTSTADTRUNDGANG UND DEM BESUCH DES HISTORISCHEN WEIHNACHTSMARKES



Treffpunkt:

Hans-Dietrich-Genscher-Platz 5
42283 Wuppertal
vor dem Altenzentrum
Wuppertaler Hof

Kosten: 37,00 €
(inkl. Stadtführung)

Mindestteilnehmende: 35 Pers.

Dienstag, 01. Dezember 2020

7:45 Uhr – ca. 19:30 Uhr

Mainz ist bekannt für seine Altstadt mit Fachwerkhäusern und mittelalterlichen Marktplätzen. Auf unserer Altstadtführung lernen wir einige Bauwerke näher kennen, z.B. den romanischen Martinsdom oder das Gutenbergmuseum.

„Vor der historischen Kulisse des 1000jährigen Martinsdoms erstrahlt der Mainzer Weihnachtsmarkt mit rund hundert festlich geschmückten Ständen. Das Bühnenprogramm auf dem Liebfrauenplatz sorgt für fröhliche Gesichter bei großen und kleinen Gästen“.

(vgl. www.mainz.de/weihnachtsmarkt)



Die Fahrt ist für Menschen mit Geheinschränkung nur bedingt geeignet.



PROGRAMMVORSCHAU 2021

SENIORKARNEVAL DER STADT WUPPERTAL



Kartenvorverkauf ab Mitte Januar 2021:

Wuppertal Touristik
Kirchstraße 16
42103 Wuppertal
Tel.: 0202 563 21 80

Kosten:

Kategorie 3	17,00 €
Kategorie 2	21,00 €
(inkl. Kaffee und Kuchen)	

Bitte vormerken:

Am Veilchendienstag, den 16. Februar 2021 findet in der historischen Stadthalle der traditionelle Seniorenkarneval statt. Der Kartenvorverkauf beginnt Mitte Januar 2021 bei der Wuppertal-Touristik Kirchstr. 16, 42103 Wuppertal; Tel: 563 21 80



BÜHNE AM NACHMITTAG

WUPPERTALER BÜHNEN

Das Projekt Bühne am Nachmittag findet in Kooperation mit den „Wuppertaler Bühnen“ im Opernhaus Wuppertal statt. (Programmänderungen sind den Bühnen vorbehalten).

Bei Erstellung unseres Programms lag der Spielplan für den Herbst 2020 noch nicht vor. Bitte erkundigen Sie sich bei der Kultur-Karte ab August 2020 nach den Nachmittagsvorstellungen im Opernhaus. Auch hier wird die Regelung des Mini-Abos gelten.

Verkaufsstelle:
Kirchplatz 1
42103 Wuppertal
Tel.: 0202 563 76 66

Veranstaltungsort:
Opernhaus Wuppertal
Kurt-Drees Str. 4
42283 Wuppertal

ÜBERSICHT 2020

DER LIEBESTRANK

Sonntag, 19. April 2020
16:00 Uhr

Komische Oper von
Geatono Donizetti

ROMEO UND JULIA

Sonntag, 17. Mai 2020
16:00 Uhr

Schauspiel von
William Shakespear

IL CANTO S'ATTRISTA, PERCHÉ ?

Pfingstsonntag, 31. Mai 2020
18:00 Uhr

Szene der Oper nach
Aischylos von
Salvatore Sciarrino

Bei Buchung von zwei Vorstellungen erhalten Sie einen Mini-Abo Preisnachlass von 20 %.

Nehmen Sie hierzu bitte dieses Programmheft zu Ihrer „Kultur-Karte“ Verkaufsstelle Kirchplatz 1, 42103 Wuppertal mit.
Tel.: 0202 563 76 66



DEUTSCHER ALPENVEREIN

SPIEL AN DER GRENZE, EIN EMOTIONALER BILDER-BOGEN ZUM BERGSPORT

In Zusammenarbeit mit dem „Deutschen Alpenverein“ Sektion Barmen und Sektion Wuppertal werden mehrmals im Jahr Reiseberichte vorgestellt. Wenn wir nicht in die Welt gehen, können wir sie durch Bilder und Erzählungen neu kennenlernen.

Veranstaltungsort:

Altenzentrum Wuppertaler Hof
Hans-Dietrich-Genscher-Platz 5
42283 Wuppertal
Neben dem Opernhaus,
gegenüber Bahnhof W-Barmen

Einlass, Abendkasse:

Ab 18:00 Uhr, Imbiss – Getränke –
Informationen – Gespräche

Beginn: 19:30 Uhr

Eintritt: 5,00 €
Mitglieder DAV u. SGV: 3,00 €

Informationen zu den
Veranstaltungen erhalten Sie
direkt beim DAV unter

Telefon: 0202 62 33 58 oder
Mobil: 0160 823 57 92 und unter
www.dav-barmen.de/Vorträge



DIENSTAG, 14. JANUAR 2020



• Kai Maeritz- Portugal/ von der Algarve bis Madeira

Portugal ist geprägt vom rauen Atlantik und war Ausgangspunkt für Seefahrer und Entdecker. Lissabon ist touristisches Highlight des Landes.

Die Region zwischen Lissabon und Porto, mit der alten Universitätsstadt Coimbra, ist die kulturell wichtigste des Landes. Die Algarve mit einmaligen Steilküste, Lagunen und Inseln sind reizvolle Ziele. Madeira, knapp 1000 Kilometer von Lissabon und 730 Kilometer von Afrika entfernt verdankt dem Vulkanismus ihre Entstehung. Wanderungen entlang der Levadas, der alten Wasserkanäle, gestatten den Blick in die schroffe Berglandschaft.

DIENSTAG, 11. FEBRUAR 2020



• Michael Pröttel- Allgäu

Die schönsten Touren vom Alpenvorland bis zum Allgäuer Hauptkamm in der jeweils besten Jahreszeit. Vom „Ur-Allgäu“ mit sanften Frühlingstouren, über den Hochsommer mit erfrischenden Gumpen-Touren für heiße Sommertage. Berge mit gewaltiger Fernsicht sind „Hauptthema im Herbst, leichte Winterwanderungen rund ums Illertal, sanfte Skitouren in den Voralpen und die anspruchsvolle Winter-Überschreitung des Heilbronner Wegs bilden den tief verschneiten und beeindruckenden Abschluss.

DIENSTAG, 10. MÄRZ 2020



• Ralf Gantzhorn- Schweiz Alpin

Touren zwischen Engadin und Mont Blanc

Im Herzen Europas gelegen gilt die Schweiz als Inbegriff einer schönen Landschaft.

Und sie bietet auf engstem Raum Alles was das alpine Herz und des Kletterers Hände begehren: Steiler Firn, griffiger Fels, luftige Grate, phantastische Ausblicke und großartige Panoramen. Kein Wunder also, dass die Schweizer Alpen ein Magnet für Bergsteiger aus aller Welt sind.. Dieser Vortrag lädt ein zum träumen – und gibt doch real Informationen zu den schönsten Touren zwischen Engadin und Mont Blanc.

DIENSTAG, 10. NOVEMBER 2020



• Steffen Hoppe- La Réuniono

Vor kurzer Zeit berauschte ich mich noch an märchenhaften Nebelwäldern, jetzt stehe ich in der wärmenden Sonne, nur wenige Meter über einem wogenden Wolkenmeer. Die atemberaubende Natur auf engstem Raum bildet das Gerüst dieser abwechslungsreichen Reisereportage, der Kitt sind jedoch die persönlichen Begegnungen mit den unterschiedlichen Menschen und Kulturen.

DIENSTAG, 06. OKTOBER 2020



• Beate Steeger- Jacobschweg

Der Jakobsweg zieht seit Jahren die Menschen in seinen Bann. Der Hauptweg des Camino Francé ist 900 km lang; Beate Steger beschreibt sechs weitere Wege, die gute und wenig genutzte Alternativen sind: z.B. der Küstenweg, der jährlich nur von bis zu 12.000 Pilgern gegangen wird, oder der primitive Weg, der älteste Jakobsweg überhaupt. In der Kombination der Wege entstehen Routen, die Einsamkeit und Ruhe mit den Sehenswürdigkeiten des Hauptweges verbinden.



PLATZ FÜR IHRE NOTIZEN, ANMERKUNGEN UND TERMINE

UNSERE KONTODATEN

Senioren & Freizeit
Stadtsparkasse Wuppertal
BLZ: 330 500 00
Kontonummer: 292 193
IBAN: DE03 3305 0000 0000 292 193
Swift-BIC: WUPSDE33

Unter Verwendungszweck tragen Sie bitte Ihren Namen und die entsprechende Veranstaltung ein.

Alle Angaben sind ohne Gewähr.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Vertragsbedingungen, die wir im Internet

**[www.altenheime-wuppertal.de/
Senioren&Freizeit](http://www.altenheime-wuppertal.de/Senioren&Freizeit)**

veröffentlicht haben oder bei uns abgeholt werden können.

Hinweis zum Datenschutz

Aufgrund der neuen Datenschutzverordnung ist Ihre Genehmigung für das Speichern Ihrer Kontaktdaten (Name, Anschrift, Telefon und E-Mailadresse) notwendig geworden. Entsprechende Unterlagen liegen beim Postversand unserem Programm bei.



SENI und **REN**
55 PLUS





Sie erreichen uns:

Senioren & Freizeit
Hans-Dietrich-Genscher-Platz 5
42283 Wuppertal

Montag – Donnerstag
8:00 Uhr – 14:00 Uhr

Kontakt: Beatrix Bierenfeld
Telefon: 0202 563 24 27
Fax: 0202 563 81 55
Mail: aph.seniorenundfreizeit@aph.wuppertal.de
Internet: altenheime-wuppertal.de/Senioren&Freizeit