

Senioren-Forum Zeitung



Fit mit Spaß an der Bewegung oder wer rastet, der rostet.

April – Juli 2026

Einladung zum 77. Markttag des Senioren-Forums

Das Senioren-Forum wendet sich an Menschen jeglicher Konfession, die Zeit und Lust haben, mit anderen zusammen etwas zu tun, und möchte dazu vor allem interessierte Seniorinnen und Senioren aus Rüppurr, Dammerstock und Weiherfeld einladen,



- ❖ ihre Erfahrungen und Ideen einzubringen und
- ❖ gemeinsam Neues zu entdecken.

**Der 77. Markttag findet statt
am
Freitag, den 24. April um 18 Uhr
im
Ev. Gemeindehaus, Diakonissenstraße 26.**

Wir freuen uns sehr, dass uns Frau Dr. Metz zunächst einen Vortrag über das Thema „Mit Schwung und Energie bis ins hohe Alter“ halten wird (siehe Seite 3).

Anschließend werden wir wieder auf aktuelle Angebote hinweisen, neue Aktivitäten planen und Absprachen treffen

Der 78. Markttag findet am 31.7.26 um 18 Uhr als Sommerfest statt.

Impressum

Herausgeber:

Senioren-Forum Rüppurr, Dammerstock und Weiherfeld

Team:

Frauke Abegg, Rita Bube, Waltraud Caspary, Margit Fenske, Kurt Nollert, Karl Ritsert, Rolf Schroedter

Ansprechpartner für Beiträge zur nächsten Zeitung:

Kurt Nollert, Telefon: 891913, E-Mail: k.nollert@gmx.de

Erscheinungsdatum der nächsten Zeitung: Juli 2026

Homepage: Z. Zt. wegen interner Umstellung nicht verfügbar

„Mit Schwung und Energie bis ins hohe Alter“

Wie gelingt es, auch im höheren Alter vital und voller Lebensfreude zu bleiben?

In meinem Vortrag erfahren Sie, welche Rolle Bewegung, Ernährung, geistige Fitness, soziale Kontakte und eine positive Lebenseinstellung für ein gesundes Altern spielen.

Freuen Sie sich auf praxisnahe Tipps, inspirierende Impulse und alltagstaugliche Strategien, um Ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Der Vortrag richtet sich an alle, die ihr Wohlbefinden aktiv fördern und dem Älterwerden mit Energie und Zuversicht begegnen möchten. Entdecken Sie neue Wege zu mehr Vitalität!

Dr. med. Brigitte R. Metz

„Hirschhausen und das große Vergessen“

Im April gab es in SWR3 eine 2-teilige Sendung mit dem Titel „Hirschhausen und das große Vergessen“, in der es um die Themen Demenz und Alzheimer geht.

Die Sendung ist in der SWR-Mediathek unter dem Link

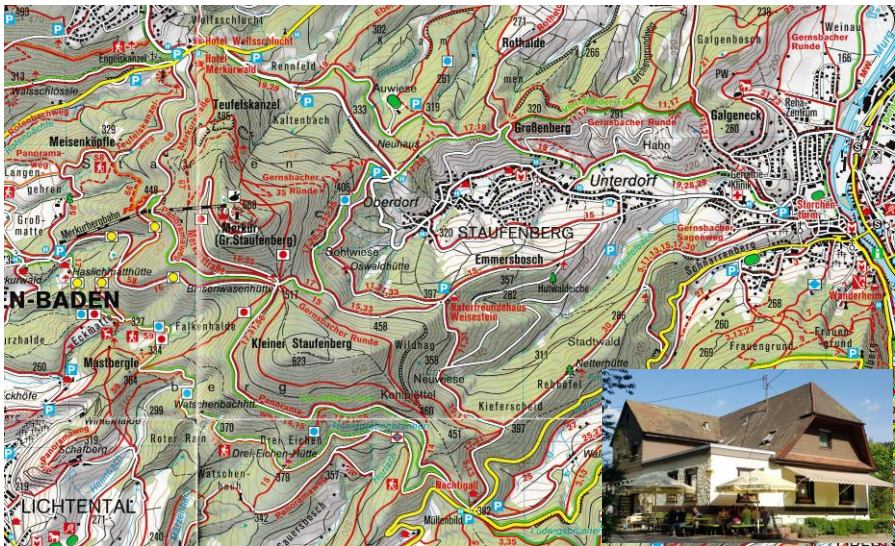
<https://www.ardmediathek.de/video/hirschhausen-und-das-grosse-vergessen/habe-ich-demenz-1-2-mit-gebaerdensprache/wdr/Y3JpZDovL3dkci5kZS9CZWl0cmFnLXNvcGhvcmEtZDQxYWQzYzAtMDI3NS00NGI4LThlM2EtNjg4ZGVmODMzNTFkL2dlYmFlcmRlbnNwcmFjaGU> bis 2031 verfügbar.

Wer die Senioren-Zeitung nicht per Mail erhält, kann die Sendung auch selbst über den Suchbegriff „Hirschhausen und das große Vergessen“ in der SWR-Mediathek finden.

Redaktion

Wanderung von der Wolfsschlucht über das Waldgasthaus „Nachtigall“ nach Gernsbach

Wir fahren am Donnerstag, den 21. Mai mit S-Bahn und Bus zur Wolfsschlucht und wandern von dort über die Talstation der Merkurbahn zum Waldgasthaus „Nachtigall“ (ca. 7 km), wo wir gegen 12 Uhr einkehren.



Nach der Mittagspause wandern wir hinunter nach Gernsbach (ca. 4 km) und fahren von dort zurück nach Karlsruhe.

Abfahrt Battstraße: 8:23 (S1)

Abfahrt Bad Herrenalb: 9:00 (X44)

Ankunft Wolfsschlucht: 9:38

Rückfahrt Gernsbach: **16:00** / 16:33 (S8 / X44)

Ankunft Battstraße: **17:02** / 17:34 (S1)

KVV-Tageskarte (Netz): 33 € für je 5 Personen.

Hinweis:

Die Teilnahme erfolgt wie immer auf eigene Verantwortung.