

# Aktiv älter werden in Pforzheim

Aktionswochen im  
März und April 2023



# Inhaltsverzeichnis

Übersicht der Angebote nach Datum _____	<b>4</b>
Vorwort _____	<b>10</b>
Über die Aktionswochen _____	<b>11</b>
Akteurinnen und Akteure _____	<b>13</b>

## **1. Bewegung und Gesundheit** \_\_\_\_\_ **14**

1.1 Stuhlgymnastik	<b>15</b>
1.2 Fit & gesund locker vom Hocker Brötzingen	<b>16</b>
1.3 Fit & gesund locker vom Hocker Brötzingen	<b>17</b>
1.4 Fit & gesund locker vom Hocker Eutingen	<b>18</b>
1.5 Kurs: Sturzprophylaxe	<b>19</b>
1.6 Kurs: Männer Fit 60+	<b>20</b>
1.7 Bewegungsprogramm „5 Esslinger“	<b>21</b>
1.8 Wanderung im Heckengäu	<b>22</b>
1.9 Rollatoren-Training mit Kaffee und Kuchen	<b>23</b>
1.10 Sitztanz mit kleinem Gruß aus der Küche	<b>24</b>
1.11 Beratung und Parcours: Wie sicher ist Ihre Mobilität?	<b>25</b>
1.12 Workshop: Gut zu Fuß - Fußgymnastik und -massage	<b>26</b>

## **2. Kultur und Bildung** \_\_\_\_\_ **27**

2.1 Museumsführung: Vom Goldschmieden und Uhrenmachen	<b>28</b>
2.2 Schreibwerkstatt: Meine Erinnerungen	<b>29</b>
2.3 Teatime im März	<b>30</b>
2.4 Schnupperworkshop Senioretheatergruppe Eulenspiel	<b>31</b>
2.5 Stadtrundgang: Historie der Goldstadt	<b>32</b>
2.6 Theaterführung: Blick hinter die Kulissen	<b>33</b>
2.7 Kreatives Gestalten mit Schrift	<b>34</b>

### **3. Pflege und Vorsorge** **35**

---

3.1	Führung: Erleben Sie das "Paul Gerhardt"!	<b>36</b>
3.2	Führung: Erleben Sie die Tagespflege des "Paul Gerhardt"!	<b>37</b>
3.3	Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz stellen sich vor	<b>38</b>
3.4	Vortrag: All-Tage einer demenziellen Veränderung erleben	<b>39</b>
3.5	Vortrag: Letzte Hilfe Kurs	<b>40</b>
3.6	Vortrag: Seniorinnen und Senioren im Alltag	<b>41</b>
3.7	Information: Habe ich Anspruch auf einen Pflegegrad?	<b>42</b>
3.8	Information: Sicher zu Hause bleiben	<b>43</b>
3.9	Information: Sicher zu Hause leben	<b>44</b>
3.10	Vortrag: Finanztipps für einen sorgenfreien Ruhestand	<b>45</b>
3.11	Vortrag: Was, wenn mir plötzlich etwas passiert? Vorsorgen durch Vollmachten, Patientenverfügung und Testament	<b>46</b>
3.12	Vortrag: Wenn das Zusammenleben schwierig wird - Umgehen mit aufforderndem Verhalten	<b>47</b>
3.13	Vortrag: Pflegebedürftig - Leistungen der Pflegeversicherung im Überblick	<b>48</b>

### **4. Leben und Gesellschaft** **49**

---

4.1	S'Café am Kirchhof	<b>50</b>
4.2	Café Stube	<b>51</b>
4.3	Bunter Nachmittag: Gemeinsam statt einsam bei Kaffee und Kuchen	<b>52</b>
4.4	Quartierstreff: Ein Nachmittag mit Gesellschaftsspielen, Snacks & kalten Getränken	<b>53</b>
4.5	Kreatives Gestalten: Offener Handarbeitstreff „Die flinken Nadeln“	<b>54</b>
4.6	Trauerwanderung	<b>55</b>
4.7	Vortrag: Tricks und Betrügereien an der Haustüre und unterwegs	<b>56</b>
4.8	Vortrag: Einbruch in Haus und Seele	<b>57</b>
4.9	Café Himmelreich mit Kirchenführung	<b>58</b>
4.10	Ein musikalischer Nachmittag: Wo man singt, da lass dich nieder	<b>59</b>
4.11	Großeltern - Enkelkinder Kochtag	<b>60</b>
4.12	Genuss im Alter: Günstig kochen und gesund bleiben	<b>61</b>
4.13	Gemeinsam statt einsam Älterwerden	<b>62</b>

Bildquellen	<b>63</b>
-------------	-----------

Impressum	<b>64</b>
-----------	-----------

# Wann / Was / Wer / Wo ?

## **Mi. 01.03.23**

ab 15:00 Café Stube, Ev. Philippus-Gemeinde, Sonnenhof

## **Do. 02.03.23**

09:00-10:00 Fit & gesund locker vom Hocker -  
1. Kurs, TV 1880 Brötzingen e.V., Nordstadt  
10:00-11:00 Fit & gesund locker vom Hocker -  
2. Kurs, TV 1880 Brötzingen e.V., Nordstadt

## **Sa. 04.03.23**

14- ca. 17:30 Trauerwanderung, Ambulanter Hospizdienst  
Pforzheim e.V., Arlinger

## **Mo. 06.03.23**

09:30-11:30 Bewegungsprogramm "5 Esslinger", Tagespflege  
Erbprinzenstraße, Oststadt  
15:00-16:30 Vortrag: Tricks und Betrügereien..., Polizeipräsidium  
Pforzheim, Innenstadt

## **Di. 07.03.23**

17:00-18:00 Teatime im März, Stadtbibliothek,  
Innenstadt

## **Mi. 08.03.23**

14:00-15:00 Museumsführung: Vom Goldschmieden &  
Uhrenmachen, Technisches Museum der  
Pforzheimer Schmuck- und Uhrenindustrie, Südweststadt

## **Do. 09.03.23**

10:00-17:00 Information: Habe ich Anspruch auf einen  
Pflegegrad? Haus Schauinsland Würm, Würm  
10:30-11:30 Kurs: Männer Fit 60+, TV 1880 Huchenfeld e.V.,  
Huchenfeld  
10:00-11:00 Kurs: Sturzprophylaxe, TV 1880 Huchenfeld e.V.,  
Huchenfeld

**Fr. 10.03.23**

- 10:00-17:00 Information: Habe ich Anspruch auf einen Pflegegrad? Haus Schauinsland Würm, Würm
- 10:30-11:30 Kurs: Männer Fit 60+, TV 1880 Huchenfeld e.V., Huchenfeld
- 14:00-17:30 Café Himmelreich mit Kirchenführung, Ev. Friedensgemeinde, Oststadt

**Sa. 11.03.23**

- 09:00-13:00 Vortrag: Letzte Hilfe Kurs, Ambulanter Hospizdienst PF e.V. / VHS PF, Innenstadt

**Mo. 13.03.23**

- 09:30-11:30 Bewegungsprogramm "5 Esslinger", Tagespflege Erbprinzenstraße, Oststadt

**Di. 14.03.23**

- 10:00-11:00 Fit & gesund locker vom Hocker, TV 1880 Brötzingen e.V., Brötzingen
- 10:00-11:30 Schnupperworkshop Seniorentheatergruppe, Kth. Osterfeld e.V., ATV Pforzheim, Weststadt
- 14:30-16:30 Vortrag: Einbruch in Haus und Seele, Polizeipräsidium Pforzheim, Innenstadt
- 15:00-16:00 Vortrag: Pflegebedürftig? Leistungen d. Pflegevers., Pflegestützpunkt PF, Innenstadt

**Mi. 15.03.23**

- 14:00-16:00 Kreatives Gestalten: Handarbeit "Die flinken Nadeln", Tagespflege Erbprinzenstr., Oststadt
- 14:30-15:30 Sitztanz mit kleinem Gruß aus der Küche, Tagespflege miteinander, Nordstadt
- 15:00-15:45 Stuhlgymnastik, SV Büchenbronn e.V., Büchenbronn

**Do. 16.03.23**

- 10:00-11:00 Kurs: Sturzprophylaxe, TV 1880 Huchenfeld e.V., Huchenfeld
- 14:00-17:00 Beratung und Parcours: Wie sicher ist Ihre Mobilität? Helios Klinikum PF, Buckenberg
- 15:00-17:00 Führung: Erleben Sie das "Paul Gerhardt"! Seniorenzentrum Paul Gerhardt, Brötzingen

**Fr. 17.03.23**

- 10:30-11:30 Kurs: Männer Fit 60+, TV 1880 Huchenfeld e.V., Huchenfeld
- 14:00-17:30 Café Himmelreich mit Kirchenführung, Ev. Friedensgemeinde, Oststadt

**Sa. 18.03.23**

- 10:00-11:00 Fit & gesund locker vom Hocker, TV Eutingen, Eutingen

**Mo. 20.03.23**

- 14:30-17:00 Vortrag: Gemeinsam statt einsam Älterwerden, Gesundheitsamt Enzkreis + DRK, Innenstadt

**Di. 21.03.23**

- 10:00-11:30 Schreibwerkstatt "Meine Erinnerungen", Stadtbibliothek, Innenstadt

**Mi. 22.03.23**

- 15:00-15:45 Stuhlgymnastik, SV Büchenbronn e.V., Büchenbronn
- 17:15-18:45 Vorstellung: Betreuungsgr. für Menschen mit Demenz, Caritasverband e.V. PF, Weststadt

**Do. 23.03.23**

- 14:30-16:30 Quartierstreff - ein Nachmittag mit Spielen & Snacks, PflGESTIFT Pforzheim, Oststadt

**Mo. 27.03.23**

- 14:00-16:00 Vortrag und Erleben: Demenzielle Veränderung erleben, Kreissenorenrat, Nordstadt

**Di. 28.03.23**

- 14:00-17:00 S' Café am Kirchhof, Evangelische Philippus-Gemeinde, Büchenbronn

**Mi. 29.03.23**

- 10:00-16:00 Rollatoren-Training mit Kaffee und Kuchen,  
Diakoniestation PF gGmbH, Nordstadt
- 14:00-16:00 Kreatives Gestalten: Handarbeit "Die flinken Nadeln",  
Tagespflege Erbprinzenstraße, Oststadt
- 14:00-17:00 Workshop: Kreatives Gestalten mit Schrift,  
Schmuckmuseum Pforzheim, Südweststadt

**Do. 30.03.23**

- 14:00-16:00 Information: Sicher zu Hause leben, DRK Pforzheim-  
Enzkreis e.V., Nordstadt
- 14:30-16:30 Quartierstreff - ein Nachmittag mit Spielen & Snacks,  
Pflegerstift Pforzheim, Oststadt

**Sa. 01.04.23**

- 08:30-17:00 Wanderung im Heckengäu, DAV Sektion Pforzheim

**Mo. 03.04.23**

- 15:00-16:00 Vortrag: Wenn das Zusammenleben schwierig wird,  
Pflegerstützpunkt PF, Innenstadt

**Di. 04.04.23**

- 10:00-11:00 Fit & gesund locker vom Hocker,  
TV 1880 Brötzingen e.V., Brötzingen

**Mi. 05.04.23**

- ab 15:00 Café Stube, Evangelische Philippus-Gemeinde,  
Sonnenhof
- 17:00-18:00 Theaterführung: Blick hinter die Kulissen, Theater  
Pforzheim, Innenstadt

**Mi. 12.04.23**

- 14:00-15:00 Museumsführung: Vom Goldschmieden &  
Uhrenmachen Technisches Museum der Pforzheimer  
Schmuck- und Uhrenindustrie, Südweststadt
- 14:30-15:30 Sitztanz mit kleinem Gruß aus der Küche,  
Tagespflege miteinander, Nordstadt

### **Do. 13.04.23**

- 14:30-16:00 Bunter Nachmittag: Gemeinsam statt einsam, PflGESTIFT Pforzheim, Oststadt
- 14:30-16:30 Vortrag: Senioren\*innen im Alltag, Büchle e.V. Seniorentreff, DRK Büchenbronn
- 15:00-18:00 Großeltern - Enkelkinder Kochtag, Landwirtschaftsamt Enzkreis, Innenstadt

### **Di. 18.04.23**

- 09:30-13:00 Genuss im Alter: Günstig kochen & gesund bleiben, Landwirtschaftsamt Enzkreis, Innenstadt
- 10:00-11:00 Fit & gesund locker vom Hocker, TV 1880 Brötzingen e.V., Brötzingen
- 14:00-17:00 S' Café am Kirchhof, Evangelische Philippus-Gemeinde, Büchenbronn

### **Mi. 19.04.23**

- 10:00-12:00 Workshop: Gut zu Fuß - Fußgymnastik und -massage, Südweststadt
- 13:00-16:00 Information: Sicher zu Hause bleiben, Diakoniestation Pforzheim gGmbH, Nordstadt
- 14:00-17:00 Workshop: Kreatives Gestalten mit Schrift, Schmuckmuseum Pforzheim, Südweststadt
- 17:00-18:30 Vortrag: Was, wenn mir plötzlich etwas passiert? Stadt Pforzheim, Innenstadt

### **Do. 20.04.23**

- 14:30-16:00 Bunter Nachmittag: Gemeinsam statt einsam, PflGESTIFT Pforzheim, Oststadt
- 14:30-16:30 "Wo man singt, da lass dich ruhig nieder", Ev.-methodistische Kirche Pforzheim, Weststadt

### **Sa. 22.04.23**

- 11:00-12:30 Stadtrundgang: Historie der Goldstadt, Tourismusmarketing der Stadt Pforzheim, Innenstadt



**Di. 25.04.23**

- 09:30-13:00 Genuss im Alter: Günstig kochen & gesund bleiben,  
Landwirtschaftsamt Enzkreis, Innenstadt
- 17:00-18:30 Führung: Erleben Sie die Tagespflege des  
"Paul Gerhardt"! Tagespflege PG, Brötzingen

**Mi. 26.04.23**

- 16:00-17:00 Vortrag: Finanztipps für einen sorgenfreien  
Ruhestand, Schuldnerberatung, Innenstadt

**Do. 27.04.23**

- 09:00-10:00 Fit & gesund locker vom Hocker  
1. Kurs, TV 1880 Brötzingen e.V., Nordstadt
- 10:00-11:00 Fit & gesund locker vom Hocker  
2. Kurs, TV 1880 Brötzingen e.V., Nordstadt

**Do. 29.04.23**

- 10:00-11:00 Fit & gesund locker vom Hocker,  
TV Eutingen, Eutingen

**Di. 02.05. / 09.05. / 16.05.23**

- 09:30-13:00 Genuss im Alter: Günstig kochen & gesund bleiben,  
Landwirtschaftsamt Enzkreis, Innenstadt

# Vorwort

Liebe Pforzheimerinnen und Pforzheimer,

im Mai letzten Jahres hatten erstmalig Aktionswochen stattgefunden, die sich an ältere Bürgerinnen und Bürger richten. Aufgrund der positiven Resonanz haben wir im Jahr 2023 erneut ein buntes Programm auf die Beine gestellt.

Wie schon im letzten Jahr sind nicht nur Ältere herzlich zu den Veranstaltungen eingeladen. Es gibt auch Programmpunkte, die für pflegende Angehörige interessant sind, die Generationen verbinden oder generell für alle offen stehen, die sich interessieren.

Aufgrund der Vielzahl an Veranstaltungen haben wir den Aktionszeitraum in diesem Jahr von zwei Wochen auf zwei Monate ausgedehnt, damit sich Programmpunkte weniger überschneiden und Sie Gelegenheit haben mehrere Termine wahrzunehmen.

Dank dem Engagement zahlreicher Akteurinnen und Akteure sowie vieler Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadtverwaltung wird auch in diesem Jahr wieder ein vielfältiges Programm geboten. Wir starten in der ersten Märzwoche mit Begegnungs- und Sportangeboten. In den folgenden Wochen kommen weitere kulturelle, informative oder auch gesellige Programmpunkte hinzu.

Wir sind zuversichtlich, dass Sie auch in diesem Jahr wieder neue Impulse gewinnen können für ein aktives Älterwerden in Pforzheim.

Ich freue mich auf Ihren Besuch bei den Aktionswochen!

Mit freundlichen Grüßen



Peter Boch



# Aktiv älter werden in Pforzheim

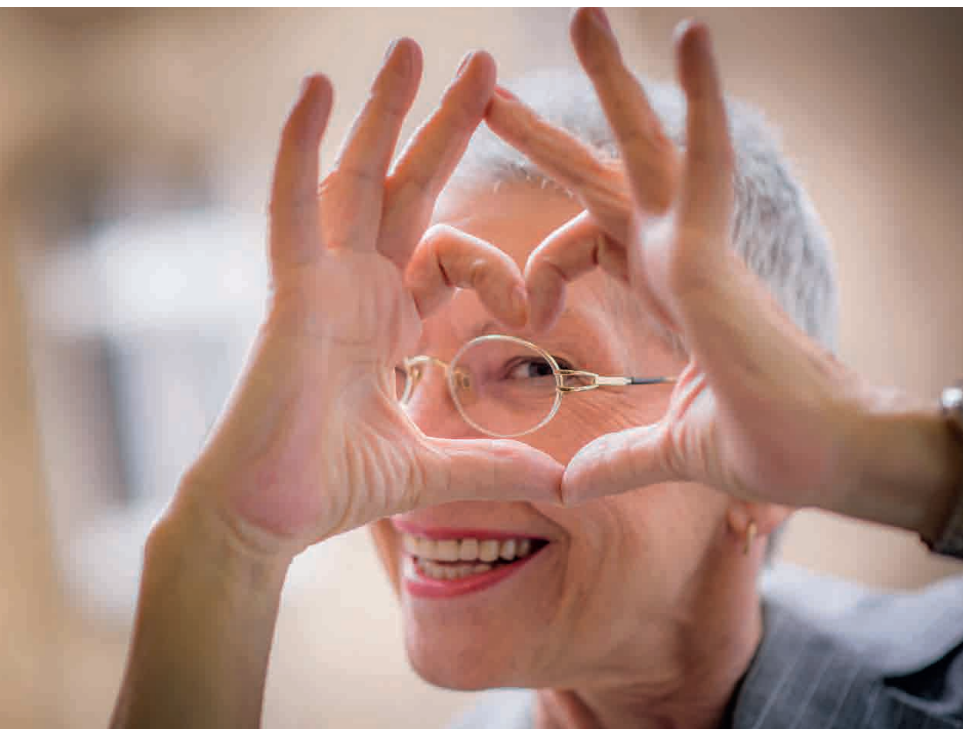
## Idee zur Veranstaltung

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 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 oder das Kennenlernen von Einrichtungen im Stadtteil sowie das Knüpfen neuer Kontakte sollen dazu anregen, den neuen Lebensabschnitt aktiv anzugehen. Aufgrund der positiven Resonanz fiel die Entscheidung, die Aktionswochen im Jahr 2023 erneut anzubieten.

Sie sind herzlich dazu eingeladen!



# Akteurinnen und Akteure

Um die Idee der Aktionswochen umsetzen zu können, übernahm die Stadt Pforzheim auch im Jahr 2023 federführend die Organisation und Bündelung der Programmpunkte. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des „Pflege-Net(t)s“ hatten erneut großes Interesse an Beteiligung, um ein möglichst breites Angebot schaffen zu können. Darüber hinaus wurden viele weitere Vereine und 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

15. und 22.03.2023 | 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

Daniela Schwaab  
Tel.: 0177 5463494  
E-Mail: [turnen@sv-buechenbronn.de](mailto:turnen@sv-buechenbronn.de)



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

1.2 TV 1880 Brötzingen e.V.

## Fit & gesund locker vom Hocker

02.03. und 27.04.2023 |

Kurs 1: 09:00 - 10:00 Uhr

Kurs 2: 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



1.3 TV 1880 Brötzingen e.V.

## Fit & gesund locker vom Hocker

14.03. und 04.04.2023 | 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 Börthhalle | 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](mailto:heikekuppinger@gmail.com)



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

## 1.4 TV Eutingen

# Fit & gesund locker vom Hocker

18.03. und 29.04.2023 | 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](mailto:heikekuppinger@gmail.com)



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

1.5 TV 1880 Huchenfeld e.V.

## Kurs: Sturzprophylaxe

09. und 16.03.2023 | 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 oder Haus der Vereine  
Fußweg: 1 bzw. 2 Minuten



### Ansprechpartnerin bzw. Infos

Julia Sherebak  
Tel.: 07231 70444  
E-Mail: [geschaeftsstelle@tvhuchenfeld.de](mailto:geschaeftsstelle@tvhuchenfeld.de)



- **mit Anmeldung über [www.tvhuchenfeld.de](http://www.tvhuchenfeld.de)**
- Kursbeitrag 5 - 8 Euro
- **nicht** barrierefrei

1.6 TV 1880 Huchenfeld e.V.

## Kurs: Männer Fit 60+

10. und 17.03.2023 | 10:30 - 11:30 Uhr

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



### Ort

Feuerwehrhaus Huchenfeld | Huchenfeld  
Grohwiesenweg 1  
75181 Pforzheim



### Buslinie 4

Haltestelle Am Schönblick  
Fußweg: ca. 2 Minuten



### Ansprechpartnerin bzw. Infos

Julia Sherebak  
Tel.: 07231 70444  
E-Mail: [geschaeftsstelle@tvhuchenfeld.de](mailto:geschaeftsstelle@tvhuchenfeld.de)



- mit Anmeldung über [www.tvhuchenfeld.de](http://www.tvhuchenfeld.de)
- Kursbeitrag 5 - 8 Euro
- nicht barrierefrei

1.7 Dienste für Menschen |  
Tagespflege Erbprinzenstraße

## Bewegungsprogramm „5 Esslinger“

06. und 13.03.2023 | 09:30 - 11:30 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  
Fünf Minuten zu Fuß vom Hauptbahnhof



### Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon  
bei Frau Duarte oder Frau Kersten-Drapa  
Tel.: 07231 13989-0  
E-Mail: [pfligestift.pforzheim@udfm.de](mailto:pfligestift.pforzheim@udfm.de)



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

1.8 DAV Sektion Pforzheim

## Wanderung im Heckengäu

01.04.2023 | 08:30 - 17:00 Uhr

Wir wandern von Tiefenbronn in Richtung Betzenbuckel und dann hinab ins schöne Mühlhausen a.d. Würm.

Es folgt eine gemütliche Einkehr im Vereinsheim 1903.

Die Wanderstrecke beträgt ca. 10 km.



### **Treffpunkt**

Pforzheim ZOB



Haltestelle ZOB Pforzheim



### **Anmeldung und Infos**

per Mail oder Telefon

bei der Seniorenbeauftragten Brigitte Wörle

Tel.: 07231 4171953

E-Mail: [brigittewoerle@alpenverein-pforzheim.de](mailto:brigittewoerle@alpenverein-pforzheim.de)



- mit Anmeldung
- Fahrtkosten ÖPNV
- **nicht** barrierefrei

1.9 Diakoniestation Pforzheim gGmbH

## Rollatoren-Training mit Kaffee und Kuchen

29.03.2023 | 10:00-16:00 Uhr

Ein Rollator kann helfen länger mobil zu bleiben. Aber fühlen Sie sich auch sicher im Umgang mit ihrem Hilfsgerät? In Zusammenarbeit mit der Verkehrswacht möchten wir Ihnen die Gelegenheit zur Beratung und Übung in verschiedenen Alltagssituationen geben. Zur Stärkung steht Kaffee und Kuchen bereit. Sie sollten ca. 30 Minuten für das Training einplanen.



### Ort

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



### Buslinie 6

Haltestelle Ispringer Staffel



### Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon  
bei Birgit Grammel  
Tel.: 07231 1541511  
E-Mail: [info@dkspf.de](mailto:info@dkspf.de)



- Anmeldung erwünscht oder ganz spontan
- kostenfrei
- barrierefrei

1.10 Tagespflege miteinander  
(miteinander Pflegedienst am Park)

## Sittanz mit kleinem Gruß aus der Küche

15.03. und 12.04.2023 | 14:30 - ca. 15:30 Uhr

Tanzen in der Gruppe macht Spaß und hält fit.  
Wir tanzen Samba, Charleston, uvm.



### Ort

Tagespflege miteinander | Nordstadt  
Salierstraße 44  
75177 Pforzheim



### Buslinien 6, 17

Haltestelle ZOB bzw. Philipstraße  
Ggf. Fußweg: HBF ca. 10 Minuten zu Fuß, Philipstraße ca. 5  
Minuten zu Fuß, oder Hohenzollernstr. ca. 5 Minuten zu Fuß



### Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon  
bei Markus Großmüller  
Tel.: 0173 6990345  
E-Mail: [markus.grossmueller@miteinander-pflegedienst.de](mailto:markus.grossmueller@miteinander-pflegedienst.de)



- ohne Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei



## 1.11 Geriatrischer Schwerpunkt am Helios Klinikum Pforzheim

### Beratung und Parcours: Wie sicher ist Ihre Mobilität?

16.03.2023 | 14:00 - 17:00 Uhr

Wir wollen, dass Sie sicher gehen. Mit Ihrer aktiven Teilnahme an wissenschaftlich validierten altersgerechten Tests in unserem Parcours finden Sie Stärken und Schwächen Ihrer Mobilität, Koordinations- und Balancefähigkeit heraus. Unsere Fachärztinnen und -ärzte (Altersmedizin) werden die Ergebnisse mit Ihnen besprechen. Sie erhalten von unserem Kompetenz-Team (Therapeutinnen und Therapeuten, Fachpflegekräfte) praktische Tipps, wie Sie Ihre Stärken möglichst lange behalten und Ihre Schwächen in Stärken umwandeln können.



#### **Ort**

Helios Klinikum Pforzheim | Buckenberg  
Kanzlerstraße 2-6, 75175 Pforzheim



#### **Buslinie 6**

Haltestelle Klinikum Pforzheim  
Fußweg: ca. 3-5 Minuten zum Haupteingang



#### **Anmeldung und Infos**

per Mail oder Telefon bei  
Martina Wersching-Pfeil, Koordinatorin Geriatrischer  
Schwerpunkt am Helios Klinikum PF  
Tel.: 07231 969 3484  
E-Mail: [martina.wersching-pfeil@helios-gesundheit.de](mailto:martina.wersching-pfeil@helios-gesundheit.de)



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

1.12 Stadt Pforzheim

## Workshop: Gut zu Fuß - Fußgymnastik und -massage

19.04.2023 | 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

Mail: [aktionswochen-senioren@pforzheim.de](mailto:aktionswochen-senioren@pforzheim.de)



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

# Kultur und Bildung



## 2.1 Technisches Museum der Pforzheimer Schmuck- und Uhrenindustrie

### Museumsführung:

## Vom Goldschmieden und Uhrenmachen - Produktionswege früher Industrialisierung

08.03. und 12.04.2023 | 14:00 - 15:00 Uhr

Zahlreiche historische Maschinen werden von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in Gang gesetzt und vorgeführt. Sie erzählen von der wechselvollen Geschichte der Pforzheimer Schmuckindustrie. Dauerausstellung im EG und OG.



#### **Ort**

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



#### **Buslinien 3, 4 und 41**

Haltestelle Rodstraße



#### **Anmeldung und Infos**

per Mail oder Telefon

bei Gabi Lorenz

Tel.: 07231 39 2869

E-Mail: [technischesmuseum@pforzheim.de](mailto:technischesmuseum@pforzheim.de)



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

## 2.2 Stadtbibliothek

### Schreibwerkstatt:

### Meine Erinnerungen

21.03.2023 | 10:00 - 11:30 Uhr

Erzählen Sie schreibend über Ihre Erinnerungen: Der Reichtum des Lebens liegt in der Fülle Ihrer Lebenserinnerungen. Blicken Sie schreibend auf Ihre Erinnerungen zurück und lassen Sie diese durch Ihre eigenen Worte lebendig und bildhaft werden. In der Gruppe können diese dann vorgelesen und mit den anderen geteilt werden. Die Schreibwerkstatt wird angeleitet von Ruth Jaeckle, M.A., Dozentin für „Kreatives Schreiben“ und Leitung Öffentlichkeitsarbeit und Werbung in der Stadtbibliothek Pforzheim.



#### **Ort**

Stadtbibliothek Pforzheim, zeit::RAUM | Innenstadt  
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**

über unser Servicetelefon  
Tel.: 07231 39 2441 oder per Mail  
E-Mail: [info-stabi@pforzheim.de](mailto:info-stabi@pforzheim.de)



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

## 2.3 Stadtbibliothek

# Teatime im März // In Kooperation mit dem Stadttheater PF

07.03.2023 | 17:00 - 18:00 Uhr

(Einlass ab 16:30 Uhr)

Die Teatime im März steht ganz im Zeichen des wichtigsten Literaturpreises der Welt: Bei einer Tasse Tee oder Kaffee liest Ihnen Schauspieler Bernhard Meidl ausgewählte Texte der französischen Autorin und Nobelpreisträgerin für Literatur 2022 Annie Ernaux vor. Der Mut und die klinische Schärfe mit der Ernaux die Wurzeln, Entfremdungen und kollektiven Fesseln der persönlichen Erinnerung aufdeckt, lohnen eine umfassende Lektüre.



### Ort

Stadtbibliothek Pforzheim, zeit::RAUM | Innenstadt  
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

in der Stadtbibliothek an der Infotheke  
oder unter Tel.: 07231 39 2441



- mit Anmeldung
- Eintritt 3,00 Euro inkl. Heißgetränk
- barrierefrei

2.4 Kulturhaus Osterfeld e.V. | ATV Pforzheim

## Schnupperworkshop

## Seniorentheatergruppe Eulenspiel

14.03.2023 | 10:00 - 11:30 Uhr

Gemeinsam mit der Gruppe EulenSpiel erhalten theaterinteressierte Seniorinnen und Senioren einen Einblick in die Grundlagen des Schauspiels. Eine Probe voller Spaß, Improvisation, Bewegung und Stimmübungen warten auf die Teilnehmenden.



### Ort

Kulturhaus Osterfeld | Weststadt  
Osterfeldstraße 12  
75172 Pforzheim



**Buslinien 1 und 10**, Haltestelle Kulturhaus Osterfeld  
**Buslinie 9**, Haltestelle Belfortstraße



### Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon  
bei Stefanie Gutekunst  
Tel.: 07231 318257  
E-Mail: [paedagogik@kulturhaus-osterfeld.de](mailto:paedagogik@kulturhaus-osterfeld.de)



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

## 2.5 Tourismusmarketing der Stadt Pforzheim

### Stadtrundgang:

### Historie der Goldstadt

22.04.2023 | 11:00 - 12:30 Uhr

Entdecken Sie bei einem geführten Stadtrundgang durch die Innenstadt die vielschichtige Geschichte der Goldstadt. Zum Beispiel am Waisenhausplatz, wo 1767 der Grundstein der Schmuck- und Uhrenindustrie gelegt wurde, oder beim Bertha-Benz-Denkmal, das von bewundernswerter Frauenpower erzählt. Die drei Rathäuser und der Marktplatz zeugen von Zerstörung und Wiederaufbau Pforzheims nach 1945. Eine kurzweilige und doch intensive Begegnung mit Pforzheim erwartet Sie.



#### **Treffpunkt**

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



Fünf Minuten zu Fuß vom Hauptbahnhof



#### **Anmeldung und Infos**

per Mail oder Telefon, bitte nennen Sie das Stichwort „Aktionswochen Senioren“, bei der Tourist-Information Pforzheim  
Tel.: 07231 39 3711  
E-Mail: [gruppen@ws-pforzheim.de](mailto:gruppen@ws-pforzheim.de)



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



## 2.6 Theater Pforzheim

# Theaterführung: Blick hinter die Kulissen

05.04.2023 | 17:00 - 18:00 Uhr

Gemeinsam mit Verwaltungsdirektor 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](mailto:aktionswochen-senioren@pforzheim.de)



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

## 2.7 Schmuckmuseum Pforzheim

# Workshop: Kreatives Gestalten mit Schrift bei Kaffeeduft

29.03. und 19.04.2023 | 14:00 – 17:00 Uhr

Nach einem kurzen Besuch der Schmucksammlung probieren wir verschiedene kalligraphische Schriften aus und gestalten ein schmückendes Osterei mit kunstvoller Schrift. Im Anschluss tauschen wir uns bei Kaffee und Hefezopf über die Ergebnisse aus.



### Ort

Schmuckmuseum Pforzheim | Südweststadt  
Jahnstraße 42  
75172 Pforzheim



### Buslinien 4, 41

Haltestelle Schmuckmuseum



### Anmeldung und Infos

bei Sabina Eckenfels  
Tel.: 07231 39 2126  
E-Mail: [schmuckmuseum@pforzheim.de](mailto:schmuckmuseum@pforzheim.de)



- mit Anmeldung
- 5 Euro pro Person
- barrierefrei

# Pflege und Vorsorge



## 3.1 Seniorenzentrum Paul Gerhardt

### Führung: Erleben Sie das "Paul Gerhardt"!

16.03.2023 | 15:00 - 17:00 Uhr

#### Erleben Sie unser Haus:

- Führungen durch den stationären Bereich und das Betreute Wohnen
- Entspannung im "Snoezelenraum"
- Kegeln, Tanzen o.Ä. an der speziell für Ältere entwickelte Spielekonsole „memoreBox“
- 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



#### Buslinien 1, 2, 10, 43, 712, 715, 716, 717, 718, 720, 721, 743, 744, Bahnlinien S6 und RB74

Bushaltestelle Fritz Erler Schule Süd,  
Bahnhaltestelle Pforzheim Maihalden,  
wenige Gehminuten zur Brötzingener Fußgängerzone



#### Anmeldung und Infos

beim Empfang des Seniorenzentrums  
Tel.: 07231 4904-0, E-Mail: info@verein-pg.de



- mit Anmeldung bis Montag, 13. März 2023
- kostenfrei
- barrierefrei
- Es gilt die aktuelle Corona-Verordnung für Pflegeeinrichtungen.

## 3.2 Tagespflege Paul Gerhardt

# Führung: Erleben Sie die Tagespflege des „Paul Gerhardt“!

25.04.2023 | 17:00 - 18:30 Uhr

### Erleben Sie unsere Tagespflege:

- Abholung vor dem Eingang der Tagespflege
- Kleiner Empfang mit Getränken und Häppchen
- Führung durch die hellen Räumlichkeiten
- Kegeln, Tanzen o.Ä. an der speziell für Ältere entwickelten Spielekonsole „memoreBox“
- 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



**Buslinien 1, 2, 10, 43, 712, 715, 716, 717, 718, 720, 721, 743, 744, Bahnlinien S6 und RB74**

Bushaltestelle Fritz Erler Schule Süd,  
Bahnhaltestelle Pforzheim Maihalden,  
wenige Gehminuten zur Brötzingener Fußgängerzone



#### Anmeldung und Infos

beim Empfang des Seniorenzentrums  
Tel.: 07231 4904-0, E-Mail: [info@verein-pg.de](mailto:info@verein-pg.de)



- mit Anmeldung bis Donnerstag, 20. April 2023
- kostenfrei
- barrierefrei
- Es gilt die aktuelle Corona-Verordnung für Pflegeeinricht.

## 3.3 Caritasverband e.V. Pforzheim

### Vorstellung:

# Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz stellen sich vor

22.03.2023 | 17:15 - 18:45 Uhr

Die verschiedenen Betreuungsgruppen für demenziell veränderte Menschen des Caritas-Verbandes Pforzheim e.V. stellen sich und ihre Arbeit vor. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Ehrenamtliche erzählen aus ihrem Gruppenalltag und zeigen Ihnen, was in den drei Betreuungsgruppen so alles angeboten wird. Auch für Fragen rund um das Thema Demenz ist ausreichend Zeit.



#### Ort

Walter-Geiger-Haus | Weststadt

Tagespflege 2

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 128142

E-Mail: [kerstin.kreutel@caritas-pforzheim.de](mailto:kerstin.kreutel@caritas-pforzheim.de)



■ mit Anmeldung

■ kostenfrei

■ barrierefrei

## 3.4 Kreissenorenrat

# Vortrag und Erleben: All-Tage einer demenziellen Veränderung erleben

27.03.2023 | 14:00 - 16:00 Uhr

Neben fachlichen Erläuterungen zur demenziellen Veränderung haben Sie Gelegenheit mittels des Demenzsimulators „Hands-on Dementia“ einen gewöhnlichen Alltag aus der Perspektive eines Menschen mit Demenz zu erleben. Sie werden die eigenen Grenzen spüren und nachempfinden können, wie sich ein Leben mit Demenz anfühlt. Auch für Fragen rund um das Thema Demenz ist ausreichend Zeit. Durch den Nachmittag führt die Demenzexpertin und Ergotherapeutin der Caritas, Kerstin Kreutel.



### Ort

Geschäftsstelle des Kreissenorenrates | Nordstadt  
Ebersteinstraße 25  
75177 Pforzheim



**Buslinien 3, 5, 6 und 7** Haltestelle Zähringer Allee  
**Buslinien 6 und 17** Haltestelle Phillipstraße



### Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon  
bei der Geschäftsstelle Kreissenorenrat  
Tel.: 07231 32798  
E-Mail: [info@kreissenorenrat.de](mailto:info@kreissenorenrat.de)



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

## 3.5 Ambulanter Hospizdienst Pforzheim e.V. in Kooperation mit der VHS Pforzheim

### Vortrag: Letzte Hilfe Kurs

11.03.2023 | 9:00 - 13:00 Uhr

In diesem „Letzte Hilfe Kurs“ lernen Interessierte, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können. Sterbegleitung 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**

vhsPentHaus | Innenstadt  
Zerrennerstr. 23, 4. OG, Raum P4  
75172 Pforzheim



#### **Buslinien 2, 3 und 8**

Haltestelle Jahnhalle



#### **Anmeldung und Infos**

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



- mit Anmeldung
- 15,- Euro
- barrierefrei



3.6 Büchle e.V. - Seniorentreff und  
DRK Büchenbronn

## Vortrag: Seniorinnen und Senioren im Alltag

13.04.2023 | 14:30 - 16:30 Uhr

Angebot des Roten Kreuzes zur Unterstützung von Seniorinnen  
und Senioren im Alltag.



### **Ort**

Ev. 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. 015125739976  
rainer.meeh@t-online.de

oder Maria Dittmann  
Tel. 015732088540  
mariadittmann@web.de



- mit Anmeldung
- kostenfrei / Spenden sind willkommen
- barrierefrei WC und Hallenzugang

## 3.7 Haus Schauinsland Würm

# Information: Habe ich Anspruch auf einen Pflegegrad?

09. und 10.03.2023 | 10:00 - 17:00 Uhr

Viele Menschen sind unsicher in Bezug auf Antragstellung und Pflegegrad. Bei uns erhalten Sie qualifizierte Beratung und alle wichtigen Informationen, die Sie benötigen, um Leistungen der Pflegeversicherung in Anspruch nehmen zu können.



### Ort

Haus Schauinsland Würm | Würm  
Gaisbergstr. 14  
75181 Würm



### Buslinien 4 und 41

Haltestelle Ritterstraße



### Infos

Haus Schauinsland Würm  
Tel.: 07231 5860101  
E-Mail: [waleri.schulz@korian.de](mailto:waleri.schulz@korian.de)



- ohne Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

## 3.8 Diakoniestation Pforzheim gGmbH

### Information:

## Sicher zu Hause bleiben

19.04.2023 | 13:00 - 16:00 Uhr

Die meisten Menschen möchten möglichst lange in ihrer vertrauten Wohnung bleiben. Wir geben nützliche Tipps, wie Sie zu Hause alltagstauglich und sicher gestalten. Gerne beraten wir Sie auch individuell zu allen Themen rund um die Häusliche Pflege. Für eine kleine Stärkung ist gesorgt.



#### Ort

Diakoniestation Pforzheim gGmbH | Nordstadt  
Blücherstr. 7  
75177 Pforzheim



#### Buslinie 2

Haltestelle Yorckstraße oder Schillstraße



#### Infos

Birgit Grammel  
Tel.: 07231 1541511  
E-Mail: [info@dkspf.de](mailto:info@dkspf.de)



- ohne Anmeldung
- kostenfrei
- **Bedingt** barrierefrei aufgrund einer Schwelle im Eingangsbereich

## 3.9 DRK Kreisverband Pforzheim-Enzkreis e.V.

### Information:

## Sicher zu Hause leben

30.03.2023 | 14:00 - 16:00 Uhr

Der DRK Kreisverband Pforzheim Enzkreis e.V. möchte allen Interessierten die bedarfsgerechten Möglichkeiten im technischen Bereich und im Hilfsmittelbereich vorstellen, damit Sie sicher in Ihrem Zuhause lange gut leben können.

Wir präsentieren Ihnen unser Hausnotrufsystem, unseren Menüservice, die Unterstützungsangebote und kleinere und größere Hilfsmittel und Utensilien, die Ihnen das Leben erleichtern.



#### Ort

DRK Kreisverband Pforzheim-Enzkreis e.V. | Nordstadt  
Kronprinzenstraße 22  
75177 Pforzheim



HBF / ZOB

Fußweg: 3 Minuten vom HBF, 6 Minuten vom ZOB



#### Infos

Ute Fiedrich

Tel.: 07231 373 230

E-Mail: [u.fiedrich@drk-pforzheim.de](mailto:u.fiedrich@drk-pforzheim.de)



- ohne Anmeldung
- kostenfrei
- **nicht** barrierefrei

## 3.10 Schuldnerberatung

# Vortrag: Finanztipps für einen sorgenfreien Ruhestand

26.04.2023 | 16:00 - 17:00 Uhr

Haben Sie sich bereits Gedanken über Ihre Finanzen im Ruhestand gemacht? Im Rentenalter verändert sich oft die Gewichtung Ihrer Lebenshaltungskosten: Auf der einen Seite entfallen z. B. Fahrtkosten zur Arbeit, auf der anderen erhöhen sich Ausgaben für Energie. Für einen sorgenfreien Ruhestand gehen wir gemeinsam der Frage nach, wie Sie Ihre finanziellen Ressourcen sinnvoll nutzen können und welche Hilfen es bei Engpässen gibt.



### Ort

Pflegestützpunkt | Innenstadt  
Östliche Karl-Friedrich-Str. 9  
75175 Pforzheim



### Buslinie 1

Haltestelle Marktplatz



### Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon  
bei Romana Gratzner  
Tel.: 07231 39 2044  
E-Mail: [romana.gratzer@pforzheim.de](mailto:romana.gratzer@pforzheim.de)



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

## 3.11 Stadt Pforzheim

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

19.04.2023 | 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

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



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

Haltestelle Marktplatz (Linie 1),  
Waisenhausplatz (Linien 1, 5, 6, 9, 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](mailto:aktionswochen-senioren@pforzheim.de)



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

## 3.12 Pflegestützpunkt Stadt Pforzheim

# Vortrag: Wenn das Zusammenleben schwierig wird - Umgang mit aufforderndem Verhalten

03.04.2023 | 15:00 - 16:00 Uhr

Eine Demenzerkrankung bringt viele Herausforderungen mit sich - nicht nur für Betroffene, sondern auch für Angehörige. Jede Person, die einen Menschen mit Demenz unterstützt, ist im Laufe der Betreuung mit schwierigen Situationen konfrontiert, die häufig eine große Belastung darstellen. Der Vortrag soll dabei helfen, das Verhalten von Menschen mit Demenz besser zu verstehen und einige Möglichkeiten des Umgangs mit aufforderndem (herausforderndem) Verhalten aufzuzeigen.



### **Ort**

Pflegestützpunkt | Innenstadt  
Östliche Karl-Friedrich-Str. 9, 75175 Pforzheim



### **Buslinie 1**

Haltestelle Marktplatz



### **Anmeldung und Infos**

per Mail oder Telefon  
beim Pflegestützpunkt  
Tel.: 07231 39 3836  
E-Mail: [pflegestuetzpunkt@pforzheim.de](mailto:pflegestuetzpunkt@pforzheim.de)



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

## 3.13 Pflegestützpunkt Stadt Pforzheim

# Vortrag: Pflegebedürftig? Leistungen der Pflegeversicherung im Überblick

14.03.2023 | 15:00 - 16:00 Uhr

Pflegebedürftigkeit kann Menschen in jeder Lebensphase treffen. Vor Allem zu Beginn fragen sich häufig die Betroffenen und Ihre Angehörigen: Was leistet die Pflegeversicherung? Wann habe ich Anspruch darauf? Welche Anspruchsvoraussetzungen gibt es? Wie können die Leistungen beantragt werden? Was gilt es zu beachten? Wo bekomme ich Hilfe? Diese und weitere Fragen werden wir gemeinsam im Rahmen des Vortrags thematisieren und beantworten.



### Ort

Pflegestützpunkt | Innenstadt  
Östliche Karl-Friedrich-Str. 9 ,



### Buslinie 1

Haltestelle Marktplatz



### Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon  
beim Pflegestützpunkt  
Tel.: 07231 39 3836

E-Mail: [pflugestuetzpunkt@pforzheim.de](mailto:pflugestuetzpunkt@pforzheim.de)



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



# Leben und Gesellschaft



## 4.1 Evangelische Philippus-Gemeinde

### S'Café am Kirchhof

28.03. und 18.04.2023 | 14:00 - 17:00 Uhr

S'Café am Kirchhof ist ein Angebot für alle, die sich gerne in geselliger Runde bei Kaffee und Kuchen über Gott und die Welt unterhalten. Natürlich gibt es auch immer etwas für's Hirn – ob Geistlich-Nachdenkliches oder Spielerisch-Aktives – für jeden Geschmack wird sicher etwas dabei sein.

Wenn Sie schon im (Un-)Ruhestand sind und rüstig und aktiv ihre freie Zeit gestalten möchten, sind Sie bei uns genau richtig.



#### Ort

Evangelisches Gemeindehaus | Büchenbronn  
Am Kirchhof 6  
75180 Pforzheim



#### Buslinien 43, 743, 744

Haltestelle Apotheke



#### Infos

per Mail oder Telefon

im Pfarramt

Tel.: 07231 4708860

E-Mail: philippusgemeinde.pforzheim@kbz.ekiba.de



- ohne Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

## 4.2 Evangelische Philippus-Gemeinde

### Café Stube

01.03. und 05.04.2023 | ab 15:00 Uhr

In der Café Stube auf dem Sonnenhof erwartet Sie neben selbstgebackenem Kuchen, Tee und Kaffee eine gesellige Runde. Für Reden über Gott und die Welt bleibt auch Zeit. Wir freuen uns auf einen gemütlichen Nachmittag mit Ihnen!



#### **Ort**

Begegnungsstätte Haus Schauinsland | Sonnenhof  
Carl-Schurz-Straße 75a  
75180 Pforzheim



#### **Buslinie 2**

Haltestelle Sonnenhofschule



#### **Anmeldung und Infos**

per Telefon  
bei Petra Piecha  
Tel.: 07231 6036807



- mit Anmeldung zwei Tage im Voraus
- kostenfrei
- barrierefrei

4.3 Dienste für Menschen, Pflegestift Pforzheim

## Bunter Nachmittag: Gemeinsam statt einsam bei Kaffee und Kuchen

13. und 20.04.2023 | 14:30 - 16:00 Uhr

Wir laden Sie zu unserem bunten Nachmittag mit Kaffee und Kuchen ein. Verbringen Sie Zeit in netter Gesellschaft, lassen Sie es sich gut gehen, unterhalten Sie sich mit netten Gleichgesinnten und genießen Sie leckeres Gebäck in lockerer Runde.



### Ort

Pflegestift Pforzheim | Oststadt  
Erbprinzenstr. 17  
75175 Pforzheim



Haltestelle Hauptbahnhof / ZOB  
Fünf Minuten zu Fuß vom Hauptbahnhof



### Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon  
bei Frau Duarte, Frau Kersten-Drapa  
Tel.: 07231 13989-0  
E-Mail: [pflegestift.pforzheim@udfm.de](mailto:pflegestift.pforzheim@udfm.de)



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

## 4.4 Dienste für Menschen, Pflegestift Pforzheim

### Quartierstreff: Ein Nachmittag mit Gesellschaftsspielen, Snacks & kalten Getränken

23. und 30.03.2023 | 14:30 - 16:30 Uhr

Wir trainieren spielerisch unser Gedächtnis und genießen die Gemeinschaft bei Spiel, Spaß und Snacks.

Für das seelische und leibliche Wohl ist gesorgt.



#### **Ort**

Pflegestift Pforzheim | Oststadt  
Erbprinzenstr. 17  
75175 Pforzheim



Haltestelle Hauptbahnhof / ZOB  
Fünf Minuten zu Fuß vom Hauptbahnhof



#### **Anmeldung und Infos**

per Mail oder Telefon  
bei Frau Duarte, Frau Kersten-Drapa  
Tel.: 07231 13989-0  
E-Mail: [pflegestift.pforzheim@udfm.de](mailto:pflegestift.pforzheim@udfm.de)



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

4.5 Dienste für Menschen, Tagespflege Erbprinzenstr.

## Kreatives Gestalten: Offener Hand- arbeitstreff „Die flinken Nadeln“

15. und 29.03.2023 | 14:00 - 16:00 Uhr

Wir treffen uns regelmäßig bei Kaffee und Kuchen zu unserem offenen Handarbeitstreff und gestalten, stricken, häkeln und basteln passend zu den Jahreszeiten Nützliches und Schönes wie z.B. Lavendelsäckchen, Kirschkernkissen, Schals, Socken, Mützen, Frühlings- und Osterdekoration.



### Ort

Tagespflege Erbprinzenstraße | Oststadt  
Erbprinzenstr. 15  
75175 Pforzheim



Haltestelle Hauptbahnhof / ZOB  
Fünf Minuten zu Fuß vom Hauptbahnhof



### Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon  
bei Frau Duarte, Frau Kersten-Drapa  
Tel.: 07231 13989-0  
E-Mail: [pfligestift.pforzheim@udfm.de](mailto:pfligestift.pforzheim@udfm.de)



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

## 4.6 Ambulanter Hospizdienst Pforzheim e.V.

### Trauerwanderung

04.03.2023 | 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. Bernhard Gemeindezentrum | Arlinger  
Brendstr. 66  
75179 Pforzheim



#### **Buslinie 1**

Haltestelle Mahlbergstraße



#### **Anmeldung und Infos**

per Mail oder Telefon  
beim Ambulanten Hospizdienst  
Tel.: 07231 126309  
E-Mail: [koordination@hospizdienst-pforzheim.de](mailto:koordination@hospizdienst-pforzheim.de)



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- für Rollstuhlfahrer nicht geeignet

4.7 Polizeipräsidium Pforzheim, Referat Prävention

## Vortrag: Tricks und Betrügereien an der Haustüre und unterwegs

06.03.2023 | 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

Pflegestützpunkt | Innenstadt  
Östliche Karl-Friedrich-Straße 9  
75175 Pforzheim



### Buslinie 1

Haltestelle Marktplatz



### Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon

bei Elke Hofsäß

Tel.: 07231 39 1694

E-Mail: [Aktionswochen-Senioren@pforzheim.de](mailto:Aktionswochen-Senioren@pforzheim.de)



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei



## 4.8 Polizeipräsidium Pforzheim, Referat Prävention

### Vortrag:

## Einbruch in Haus und Seele

14.03.2023 | 14:30 - 16:30 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

Stadtbibliothek Pforzheim, Innenstadt  
Deimlingstraße 12  
75175 Pforzheim



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

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



#### Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon  
bei Elke Hofsäß  
Tel.: 07231 39 1694  
E-Mail: [Aktionswochen-Senioren@pforzheim.de](mailto:Aktionswochen-Senioren@pforzheim.de)



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei

## 4.9 Evangelische Friedensgemeinde

# Café Himmelreich mit Kirchenführung in der ältesten Kirche Pforzheims

10. und 17.03.2023 | 14:00 - 17:30 Uhr

Das „Café Himmelreich“ liegt wunderschön im Kirchgarten der evangelischen Altstadtkirche (gegenüber dem Heliosklinikum am Enztalradweg). Wir laden Sie zu unserem bunten Nachmittag ab 14 Uhr mit Kaffee und Kuchen ein. Ab 16 Uhr gibt es eine kleine Kirchenführung durch die wunderschöne Altstadtkirche. Um 17 Uhr findet dort eine besinnliche Andacht statt.

Wir freuen uns auf Sie!



### Ort

Altstadtkirche | Oststadt  
Altstädter Str. 25  
75175 Pforzheim  
(Ecke Altstädter Straße / Abnobastraße)



### Buslinien 1, 6 und 9

Haltestellen Klinikum Pforzheim (6),  
Inselschule (9), Parkstraße (1)



### Infos

Jennifer Ellinger  
Tel.: 07231 47088 17  
E-Mail: [jennifer.ellinger@kbz.ekiba.de](mailto:jennifer.ellinger@kbz.ekiba.de)



- ohne Anmeldung
- kostenfrei
- teilweise barrierefrei

4.10 Evangelisch-methodistische Kirche Pforzheim

## Ein musikalischer Nachmittag:

### Wo man singt, da lass dich ruhig nieder

20.04.2023 | 14:30 - 16:30 Uhr

Wir wollen den Reichtum alter Lieder neu entdecken, miteinander singen und beim Quiz unser musikalisches Wissen testen. Außerdem sind Sie herzlich eingeladen zu Kaffee, Kuchen und anregenden Gesprächen in gemütlicher Atmosphäre.



#### Ort

Ev.-meth. Kirche | Weststadt  
Maximilianstr. 28  
75172 Pforzheim



#### Buslinien 9

Haltestelle Wildergrundallee,  
200 m zu Fuß



#### Infos

per Mail oder Telefon bei  
Pastorin Bettina Gfell  
Tel.: 07231 7765896  
E-Mail: [bettina.gfell@emk.de](mailto:bettina.gfell@emk.de)



- ohne Anmeldung
- kostenfrei, freiwillige Spende
- barrierefrei

## 4.11 Landwirtschaftsamt Enzkreis, Forum Ernährung und Hauswirtschaft

### Großeltern - Enkelkinder Kochtag

13.04.2023 | 15:00 - 18:00 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 und 8

Haltestelle Jahnhalle



#### Anmeldung über die Homepage

[www.enzkreis.de/Landwirtschaftsamt/Veranstaltungen](http://www.enzkreis.de/Landwirtschaftsamt/Veranstaltungen)  
oder telefonisch beim Landwirtschaftsamt Enzkreis

Tel.: 07231 308 1800

E-Mail: [Forum.Ernaehrung.Hauswirtschaft@enzkreis.de](mailto:Forum.Ernaehrung.Hauswirtschaft@enzkreis.de)

**Infos** Ellen Riexinger, Tel.: 07231 308 1816

E-Mail: [Ellen.Riexinger@enzkreis.de](mailto:Ellen.Riexinger@enzkreis.de)



- mit Anmeldung
- 15 € für Erwachsene, 5€ für Kinder
- barrierefrei

4.12 Landwirtschaftsamt Enzkreis,  
Forum Ernährung und Hauswirtschaft

## Genuss im Alter: Günstig kochen und gesund bleiben

**5 Kurstage:** Beginn Dienstag 18.04.2023, dann  
25.04., 02.05., 09.05., 16.05. | 09:30 - 13:00 Uhr

Eine abwechslungsreiche und bedarfsgerechte Ernährung ist in jeder Lebensphase wichtig. Mit dem Älterwerden ändert sich nicht nur der Bedarf an Nährstoffen, sondern unter Umständen auch das finanzielle Budget oder der Antrieb sich gut zu versorgen. An fünf Kurstagen werden Tipps und Spaß für eine kostengünstige und ausgewogene Ernährung vermittelt und unkomplizierte Speisen gemeinsam zubereitet. Ein Kurs für alle, die gerne gemeinsam neue Erfahrungen in der Küche sammeln möchten.



**Ort** vhs Pforzheim | Innenstadt  
Zerrennerstraße 29, 75172 Pforzheim



**Buslinien 2, 3 und 8** Haltestelle Jahnhalle



**Anmeldung** über die Homepage  
[www.enzkreis.de/Landwirtschaftsamt/Veranstaltungen](http://www.enzkreis.de/Landwirtschaftsamt/Veranstaltungen)  
oder telefonisch beim Landwirtschaftsamt Enzkreis  
Tel.: 07231 308 1800  
E-Mail: [Forum.Ernaehrung.Hauswirtschaft@enzkreis.de](mailto:Forum.Ernaehrung.Hauswirtschaft@enzkreis.de)  
**Infos** Ellen Riexinger, Tel.: 07231 308 1816  
E-Mail: [Ellen.Riexinger@enzkreis.de](mailto:Ellen.Riexinger@enzkreis.de)



- mit Anmeldung
- 30 € pro Person
- barrierefrei

4.13 Gesundheitsamt Enzkreis in Kooperation mit DRK Pforzheim-Enzkreis e.V.

## Gemeinsam statt einsam Älterwerden

20.03.2023 | 14:30 - 17:00 Uhr

Das Gesundheitsamt Enzkreis und das DRK Pforzheim-Enzkreis laden alle Interessierten herzlich ein zu einem (inter-)aktiven Nachmittag unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam Älterwerden“. Freuen Sie sich auf einen informativen Vortrag zum Thema: „Einsamkeit macht krank – Soziale Beziehungen und Netzwerke halten gesund“ von Frau Dr. med. Seiterich-Stegmann, Tuttlingen. Frau Fiedrich vom DRK Pforzheim-Enzkreis informiert über das Angebot der Alltagsbegleitung für Seniorinnen und Senioren. Gruppenangebote für Körper, Geist und Seele und Austausch bei Kaffee und Kuchen runden den Nachmittag ab.



### Ort

Stadtlabor Pforzheim | Innenstadt  
(Rechts neben Eingang Neues Rathaus)  
Marktplatz 1, 75175 Pforzheim



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

Haltestelle Marktplatz (Linie 1),  
Waisenhausplatz (Linien 1, 5, 6, 10, 63, 761, 763), ZOB



### Anmeldung und Infos

per Mail oder Telefon beim Gesundheitsamt,  
Sachgebiet Gesundheitsförderung und Prävention  
Tel.: 07231 308 75  
E-Mail: [gf@enzkreis.de](mailto:gf@enzkreis.de)



- mit Anmeldung
- kostenfrei
- barrierefrei / Toiletten im Rathaus

**Bildquellen:**

Halfpoint/stock.adobe.com

Teodor Lazarev/stock.adobe.com

pikselstock /stock.adobe.com

aquaphoto/stock.adobe.com

ASDF/stock.adobe.com

zinkevych/stock.adobe.com

Comeback Images/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 und Helena Bauer

Telefon +49 7231 39 2104

Telefax +49 7231 39 2540

## **Gestaltung und Satz**

Sonja Fischpera | Grafik + Internet  
[www.grafik-fuers-volk.de](http://www.grafik-fuers-volk.de)

## **Druckerei**

Layer Druck + Medien Pforzheim

## **Auflage**

2.000 Stück

## **Stand**

Dezember 2022