

# Senioren Veranstaltungen 2025



## Neues Veranstaltungsformat

Die Gemeinde Clausen baut ihr Veranstaltungsangebot aus. Dafür lädt sie alle lebensätheren Bürgerinnen und Bürger, sowie alle Interessierten zu regelmäßigen Themennachmittage ein.

Für die rund 550 Bürgerinnen und Bürger ab 60 Jahren gibt es viele Themen, die im Alltag wichtig sind: Sicherheit, Gesundheit, rechtliche Fragen oder digitale Medien.

Unsere Veranstaltungen sollen informieren und gleichzeitig den sozialen Austausch stärken. Denn nach den Vorträgen kann man zu Kaffee und Kuchen oder einer Suppe sitzen bleiben.

**Mitmachen & Informieren! Jede\*r ist willkommen -** auch Jüngere, die sich für Angehörige informieren möchten.



Du möchtest das Projekt mit einer Kuchenspende oder Küchendienst unterstützen, hast Interesse oder Ideen, dann sprich uns gerne an!

## Was gibt's noch für Angebote

Senioren Gottesdienst und anschließendem Kaffee / Kuchen an jedem 3. Mittwoch im Monat, 14:30 Uhr im Pfarrheim

Seniorensport mit Sabine  
Erhaltung der Muskulatur im Alter, Sturzprophylaxe, Gedächtnistraining montags 17 - 18 Uhr beim TV Clausen

Reha-Sport mit Sabine  
ganzheitliche Stärkung und Optimierung des Bewegungsapparates dienstags 18:30 - 19:30 Uhr beim TV Clausen

Stammtisch beim TV Clausen donnerstags ab 15 Uhr

Kartenspielen mit Kurt  
freitags ab 15 Uhr beim TV Clausen

0175 - 2078628 senioren@clausen.de

Wir freuen uns, mehr für euch tun zu können, eure Gemeinde Clausen  
enthält Grafiken von Freepik.com / Carva.com / KI



## im Pfarrheim um 14 Uhr am

6. April - Kaffeeklatsch für Jung und Alt  
Hawestrolche

12. Mai - Gut leben im Alter

7. Juli - Ernährung im Alter

21. September - Seniorennachmittag  
beim FK Clausen

6. Oktober - Senioren im Visier

26. November - Adventskaffee für  
Jung und Alt

## 12. Mai Gut leben im Alter



### Inhalte:

- Vorstellung was hinter den Ansprechpartnern / Projekten der „Senioren Informationen“ im Blick steckt.
- Die Leitstelle „Älter werden“ ist eine Einrichtung des Landkreises Südwestpfalz und hat die Aufgabe älteren Menschen und deren Angehörigen bei Fragen zu den Themen Pflege, Demenz, Ehrenamt und Sicherheit im Alter an die richtigen Stellen zu vermitteln bzw. selbst zu informieren.
- Lernt die Koordinatorin Frau Frisch kennen und knüpft erste Kontakte.

Referentin: Kreisverwaltung, Karina Frisch,  
06331 – 809333 k.frisch@lksuedwestpfalz.de



## 7. Juli Ernährung im Alter



### Inhalte:

Mit zunehmendem Alter sinkt der Kalorienbedarf, doch der Nährstoffbedarf bleibt gleich oder steigt sogar. Daher gilt: Weniger essen, aber ausgewogen und nährstoffreich. Eine abwechslungsreiche Ernährung hilft, den Körper fit zu halten und Mangelerscheinungen vorzubeugen.

Im Vortrag erfahrt ihr mehr über:

- Ernährung im Alter
- Wichtige Vitamine und Nährstoffe
- Darmgesundheit

Referentin: TV Clausen, Sabine Kalmes



## 6. Oktober Senioren im Visier



### Inhalte:

- Viele Betrüger haben es gezielt auf ältere Menschen abgesehen, um mit professioneller Täuschung an deren Ersparnisse ranzukommen. Die Polizei klärt auf!
- Umgang mit Trickbetrüger, falschen Polizisten, Werbetrieben, Partnervermittlungen, Gewinn- oder Verkaufsmaschen.

Denkt immer daran:

**Beim kleinsten Zweifel AUFLEGEN!**  
**Und selbst die Kinder, Enkel oder die Polizei anrufen!**

Referenten: Polizeipräsidium Westpfalz, Kaiserslautern  
0631 – 36911150, Frau Römer

