FROHES ALTER

INFORMATIONSHEFT



Frohes Alter Sindelfingen e.V. –
Gemeinschaft für aktive Menschen

Ausgabe 2/2026

Vorwort

Ältere Menschen verfügen über einen reichen Erfahrungsschatz – über Erlebnisse und Geschichten, die es wert sind, geteilt zu werden. Der Austausch darüber bereichert andere und stärkt zugleich das eigene Wohlbefinden.

Damit Lebensfreude in Gemeinschaft wachsen kann, braucht es Begegnungen: mit Gleichgesinnten, mit neuen Impulsen und gemeinsamen Interessen.

Frohes Alter Sindelfingen – Gemeinschaft für aktive Menschen e. V. bietet dafür den passenden Rahmen – einen Ort der Begegnung, des Austauschs und gemeinsamer Aktivitäten.

In geselliger Runde – bei Kaffee und Gebäck – entstehen Gespräche, neue Kontakte und manchmal Freundschaften. In diesem Heft finden Sie zudem zahlreiche Angebote, die zum Mitmachen einladen.

Im Mittelpunkt steht für uns nicht der Konsum, sondern das aktive Teilnehmen am Leben. Ruhestand verstehen wir als neue Lebensphase voller Möglichkeiten – aktiv, gemeinschaftlich und sinnstiftend, für Körper und Seele.

„In der Jugend lernt man, im Alter versteht man.“

Marie von Ebner-Eschenbach

Wolfgang Trefz, 1. Vorsitzender

Ein paar Worte zur Geschichte unserer Gemeinschaft

Die Wurzeln des „Frohen Alters Sindelfingen – Gemeinschaft für aktive Menschen e. V.“ reichen bis ins Jahr 1968 zurück, als eine Arbeitsgemeinschaft ins Leben gerufen wurde.
Die Gründungsmitglieder waren: Stadt Sindelfingen, Evangelische und Katholische Kirchengemeinde, Arbeiterwohlfahrt, Deutsches Rotes Kreuz und VdK Sindelfingen.
Seit 2013 sind wir ein eigenständiger Verein mit dem Ziel, Begegnung, Austausch und Aktivität im Alter zu fördern.
Unsere Gemeinschaft ist älter geworden, doch sie hat ihre Offenheit und Lebendigkeit bewahrt. Viele Angebote beruhen auf bewährten Formen, die vertraut sind und geschätzt werden.
Gleichzeitig bringen wir immer wieder neue Ideen ein – mit Gefühl und ohne Bewährtes aus den Augen zu verlieren – für eine Gemeinschaft, die bewegt.

Unser Angebot

Wir bieten ein vielfältiges Programm in:

- 8 Treffpunkten
- 2 Begegnungsstätten
- viele Aktivgruppen (Sport, Tanz, Internet, Sprachen, …)
- und mit tatkräftiger ehrenamtlicher Unterstützung

Stöbern Sie in dieser Broschüre, entdecken Sie Angebote, die zu Ihren Interessen passen – und kommen Sie einfach vorbei.
Neue Gäste sind jederzeit herzlich willkommen!

Sprechen Sie uns an

Für Fragen steht Ihnen die Geschäftsstelle des Vereins im Rathaus gerne zur Verfügung.

Geschäftsstelle Frohes Alter
Rathaus - Amt für soziale Dienste
Rathausplatz 1, 4. Stock
71063 Sindelfingen

Tel.: 07031/94-239
E-Mail: info@frohesalter.de
WWW: www.frohesalter.de

Heike Rüter
Geschäftszeiten:
Montags
Mittwochs
Donnerstags
Gerne können Sie einen Termin mit mir vereinbaren.

Vorstand Frohes Alter
E-Mail: vorstand@frohesalter.de

Erster Vorsitzender:
Wolfgang Trefz

Zweite Vorsitzende:
Brigitte Helbich

Treffpunkte

Langeweile? Nicht bei uns!

In den acht Treffpunkten des Vereins „Frohes Alter Sindelfingen – Gemeinschaft für aktive Menschen e. V.“, verteilt auf verschiedene Stadtteile, ist immer etwas los – auch an grauen Tagen.

Was erwartet Sie?

Gemütliche Nachmittage bei Kaffee und Kuchen, dazu ein abwechslungsreiches Programm, mit Herz organisiert, z.B.:

- spannende Vorträge und Fotoschauen
- Gymnastik und Gedächtnistraining
- Tanzangebote
- Praktische Infos und Hilfsangebote
- Ausflüge und kreative Aktionen

Die Teams vor Ort sorgen für eine angenehme Atmosphäre.
Programmhefte der jeweiligen Treffs erscheinen halbjährlich und zeigen, wie vielfältig das Angebot ist.
Das Programmheft erhalten Sie in den Treffpunkten, oder auch über die Geschäftsstelle Frohes Alter und

Noch eine Bitte:

Damit unsere Nachmittage so schön bleiben, suchen wir regelmäßig ehrenamtliche Helfer.
Ob Kaffeeausschank, Tische decken oder Veranstaltungsvorbereitung – schon ein- bis zweimal im Monat helfen Sie uns sehr.
Wenn Sie Freude haben, mit anzupacken und Teil unserer Gemeinschaft zu sein, freuen wir uns sehr auf Ihre Unterstützung!

Treffpunkte – die Orte

Tolle Aussicht

Gemeinschaftsraum im Seniorenwohnhaus - Burghaldenstraße 85

Leitung: Karin Lenzendorf

Jeden letzten Montag im Monat ab 14:00 Uhr

Hinweis zur Barrierefreiheit: Der Saal ist stufenlos über einen Fahrstuhl zugängig.

Klingel Frohes Alter

Treffpunkt Gisela

Im Haus der Donauschwaben, Goldmühlestraße 30

Leitung: Brigitte Helbich

Dienstags ab 14:00 Uhr

Hinweis zur Barrierefreiheit: Die Ebenen und Säle sind über bei Bedarf über einen Aufzug erreichbar.

Bitte wenden Sie sich bei Bedarf an Mitarbeitende.

Sonnenschein

Gemeinschaftsraum Pfarrwiesenallee 5

Leitung: Erna Weber

14- tägig dienstags ab 14.00 Uhr

Hinweis zur Barrierefreiheit: Der Saal ist ebenerdig zugängig, Klingel Frohes Alter.

Die Ruheständler

Kath. Gemeindezentrum St. Maria

Saal der Goldberg-Seniorenakademie – Goldbergstraße 24

Leitung: Cornelia Rötlich

14-tägig dienstags ab 14:30 Uhr

Hinweis zur Barrierefreiheit: Der Saal ist stufenlos zugängig.

Cafezeit – Begegnungszeit für Menschen im besten Alter

Seniorentreffpunkt im Bürgerhaus Maichingen, Sindelfinger Straße 44

Leitung: Elke Heger

Mittwochs ab 14:00 Uhr

Hinweis zur Barrierefreiheit: Der Saal ist stufenlos zugängig.

Die Gemütlichen

Kath. Gemeindezentrum St. Stephanus – Darmsheim,

Haigerlocher Straße 1

Leitung: Kerstin Trefz

14- tägig mittwochs ab 14:30 Uhr

Hinweis zur Barrierefreiheit: Der Saal ist stufenlos zugängig.

Fröhliches Alter

Gemeinschaftsraum Guttenbrunnstraße 110

Leitung: Jutta Caliandro

14- tägig freitags ab 14:00 Uhr

Hinweis zur Barrierefreiheit: Der Saal ist ebenerdig zugängig. Klingel Frohes Alter

Herbstzeitlose

Saal der Johanneskirche, Rechbergstraße 1

Leitung: Maria Albrecht

14- tägig freitags ab 14:00 Uhr

Hinweis zur Barrierefreiheit: Der Saal ist stufenlos zugängig.

Aktivgruppen

Aktiv bis ins hohe Alter – wer wünscht sich das nicht? Drei einfache Grundprinzipien helfen Ihnen, fit, wach und lebensfroh zu bleiben:

Bewegung – der Schlüssel zu mehr Lebensfreude

Regelmäßige Bewegung stärkt Muskeln, fördert Koordination und bringt Herz und Kreislauf in Schwung. Ob Gymnastik, Tanzen, leichte Fitnessübungen, Tischtennis oder Bewegung im Sitzen – für jedes Fitnessniveau gibt es passende Angebote. Wichtig ist die Freude an der Bewegung, damit Sie lange mobil, selbstständig und aktiv bleiben.

Den Geist in Bewegung halten

„Wer rastet, der rostet“ – das gilt auch für den Geist. Rätsel, Spiele, Gespräche und anregende Vorträge bringen neue Impulse und halten Ihre grauen Zellen lebendig und beweglich.

Gemeinsam statt einsam

Soziale Kontakte sind Balsam für die Seele. Gemeinsame Aktivitäten, gute Gespräche und das Miteinander schenken Lebensfreude und stärken Ihr inneres Gleichgewicht. In netter Gesellschaft macht Bewegung gleich doppelt Spaß! Unsere Gruppen freuen sich sehr auf neue Gesichter – kommen Sie einfach vorbei und erleben Sie, wie schön gemeinsames Aktivsein sein kann!

Auskunft über unseren aktuellen Aktivgruppen erhalten Sie auf den folgenden Seiten:

Sprachgruppen

Macht es Ihnen Freude, sich in der Fremdsprache Ihrer Schulzeit auszudrücken? Möchten Sie Ihren Wortschatz auffrischen und sicherer werden? Wir bieten Kurse in Englisch auf verschiedenen Niveaus sowie Französische Konversation an:

Englisch I

Dienstags 10:00 Uhr

Ort: Gemeindehaus St. Joseph, Liebenzeller Straße 44

Leitung: Georgina Zebisch

Englisch II

Dienstags 11:15 Uhr

Ort: Gemeindehaus St. Joseph, Liebenzeller Straße 44

Hinweis zur Barrierefreiheit: Untergeschoss - nicht barrierefrei

Leitung: Georgina Zebisch

Hinweis zur Barrierefreiheit: Untergeschoss - nicht barrierefrei

Französisch Konversation

Mittwochs 11:00 – 12:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsraum Pfarrwiesenallee 5

Leitung: Claudine Vigouroux

Hinweis zur Barrierefreiheit: Der Saal ist ebenerdig zugängig, Klingel Frohes Alter.

Gedächtnistraining

Nach Vereinbarung dienstags 14:30 Uhr

Ort: Seniorentreff Bürgerhaus Maichingen

Sindelfinger Straße 44

Leitung: Monika Pöss

Hinweis zur Barrierefreiheit: Der Saal ist ebenerdig zugängig.

Tanzen

Silbermixer

Montags 14:30 Uhr

Ort: Haus der Vereine in den Räumen Alte AOK, Hanns-Martin-Schleyer-Str. 15

Leitung: Ursula Graf

Hinweis zur Barrierefreiheit: - Erdgeschoss, nicht barrierefrei.

Tanztreff

Donnerstags 9:30 Uhr

Ort: Seniorentreff Bürgerhaus Maichingen

Leitung: Ursula Graf

Hinweis zur Barrierefreiheit: Der Saal ist ebenerdig zugängig.

Tanzen im Sitzen

Dienstags 10 Uhr

Ort: Quartierstreff Viehweide

Leitung: Dana Kleedehn

Hinweis zur Barrierefreiheit: Der Saal ist stufenlos zugängig.

Neu ab Oktober 2026:

Tanzen im Sitzen

Montags 10 Uhr

Ort: Goldberg (Adresse wird noch bekannt gegeben)

Leitung: Susanne Krug

Weitere Angebote sind in Vorbereitung und wir informieren Sie
bei Interesse gerne!

Bewegungsangebote

Tischtennis

Montags 16:00 Uhr

Ort: Gymnastikraum Grund- und Hauptschule Klostergarten

Leitung: Wilfried Schoch

Hinweis zur Barrierefreiheit: Der Saal ist ebenerdig zugängig.

Wassergymnastik

Dienstags 09:00 Uhr
Ort: Hallenbad Maichingen
Leitung: Brigitte Traub
Hinweis zur Barrierefreiheit: Das Hallenbad ist ebenerdig zugängig.

Aikido auf dem Stuhl

Freitags 14- tägig 14:00 Uhr

Ort: Haus der Donauschwaben, Goldmühlestraße, Raum Sathmar (UG)

Leitung: Christina Bartel

Hinweis zur Barrierefreiheit: Der Raum ist bei Bedarf über einen Aufzug erreichbar. Bitte wenden Sie sich bei Bedarf an Mitarbeitende.

Weitere Bewegungsangebote sind wieder in Vorbereitung. Wir informieren Sie bei Interesse gerne.

Spielegruppen

Schach

Montags 13:00 Uhr

Ort: Gemeindehaus der Christuskirche, Vordere Halde 21

Leitung: Walter Zebisch

Hinweis zur Barrierefreiheit: Der Saal ist stufenlos zugängig

Skat

Dienstags 13:00 Uhr

Ort: Gemeindehaus der Christuskirche, Vordere Halde 21

Leitung: Bernd Weiss

Hinweis zur Barrierefreiheit: Der Saal ist stufenlos zugängig

Skat

Freitags 14:00 Uhr

Ort: Seniorentreff Bürgerhaus Maichingen

Leitung Heinz Bertsch

Hinweis zur Barrierefreiheit: Der Saal ist stufenlos zugängig

Chöre

Chor des Frohen Alters

Donnerstags 14:00 Uhr

Ort: Haus der Donauschwaben, Goldmühlestraße, Raum Sathmar (UG)

Hinweis zur Barrierefreiheit: Der Raum ist bei Bedarf über einen Aufzug erreichbar. Bitte wenden Sie sich bei Bedarf an Mitarbeitende.

Leitung**:** Kerstin Trefz und Wolfgang Schwarzmeier (musikalische Leitung)

Chor Sing mit - Sindelfingen e.V.

(Fischer- Chor)

Donnerstags 19:00 Uhr

Ort: Gemeindehaus St. Joseph, Liebenzeller Straße 44, UG

Leitung**:** Hans-Martin Hassler

Hinweis zur Barrierefreiheit: Untergeschoss - nicht barrierefrei.

Neues wagen - Ideen gestalten

Im *Frohen Alter* gibt es immer Raum für frische Impulse und kreative Ideen.

Wer Lust hat, neue Wege zu gehen und Angebote für Seniorinnen und Senioren mitzugestalten, findet bei uns offene Türen. Ob als Teil des Vereins oder in Zusammenarbeit mit engagierten Partnern – wir freuen uns über Menschen, die Neues ausprobieren und sich einbringen möchten.

Als Kooperationspartner vieler Einrichtungen in Sindelfingen, Maichingen und Darmsheim sind wir regelmäßig an wertvollen Projekten beteiligt – und stets offen für weitere gute Ideen.

Sie haben eine eigene Idee?
Auch das ist willkommen! Sprechen Sie uns an – gemeinsam finden wir den passenden Rahmen für Ihr Engagement.

Kooperationen

Senioren-Stadtranderholung Urlaub ohne Koffer.

Kooperation mit der evangelischen Kirchengemeinde Sindelfingen

Vom 31. Mai bis 11. Juni 2027 (Mo bis Fr) verbringen die Teilnehmenden im Eichholzer Täle zwei schöne Wochen voller Gemeinschaft und abwechslungsreichem Programm. Morgens bringen Sonderbusse sie sicher hin und abends wieder zurück. Für das leibliche Wohl sorgen vier liebevoll zubereitete Mahlzeiten täglich.
Getragen wird das Projekt von vielen engagierten Ehrenamtlichen. Unter der Leitung von Frau Oechsle von der Evangelischen Kirchengemeinde Sindelfingen sorgen sie mit viel persönlichem Einsatz für Organisation, Begleitung und eine herzliche Atmosphäre.

Die Geschäftsstelle des Frohen Alters unterstützt dabei die Organisation und übernimmt die Anmeldung der Gäste.
Information und Anmeldung (für eine oder zwei Wochen)
Montags, Mittwoch und Donnerstags, Tel. 07031 / 94-239.

PC- und Smartphone -Treff

Kooperation mit der Goldberg Seniorenakademie

- **PC- und Smartphone Beratung**

Erfahrene Kursleiter und Helfer bieten „1:1 Unterstützung“
bei PC- und Smartphone-Problemen.
Leitung: Rüdiger Streckert
Anmeldung notwendig! Tel. 0 70 31 / 6 18 99 56

  - Sprechstunden für individuelle Beratung
    Termin: Dienstags und 14- tägig donnerstags
    Ort: Bleichmühlestr. 11/1, 71065 Sindelfingen
    (Gemeindehaus Dreifaltigkeitskirche)
  - werktägliche Telefon-Hotline (mit Fernwartungs-Unterstützung)
  - Hausbesuche (falls notwendig).

- **PC- Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene**
  (Betriebssystem und Anwendungen)
- **Monatliche Smartphone-Workshops für Android**

Anmeldung für Kurse und Workshops:
Montags und mittwochs:
07031 41059-20 (Goldbergseniorenakademie)
bzw. montags, mittwochs und donnerstags:
07031 94-239 (Geschäftsstelle Frohes Alter)
Das Kursprogramm wird durch die Goldberg- Seniorenakademie veröffentlicht.

Ehrenamt

Talente gesucht!

Aktiv mitgestalten – von Senioren für Senioren.

Wir freuen uns auf Sie – und auf das, was Sie mitbringen!

Egal, ob Sie gerne erklären, organisieren, musizieren oder einfach Gemeinschaft möglich machen – es gibt viele schöne Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren. Hier einige Beispiele:

Chorbegleitung am Klavier – Ihre Musik macht Freude

Der Chor des Frohen Alters trifft sich donnerstags von 14–16 Uhr im Treffpunkt Gisela (Sängerheim) Unsere langjährige Pianistin wünscht sich Entlastung – vielleicht spielen **Sie** ja mit Begeisterung Volkslieder und begleiten gerne Singgruppen? Dann schauen Sie doch **mal** vorbei!

Webauftritt gestalten

Wir suchen Engagierte, die unser Team bei der neuen Webseite unterstützen und eng mit unserem professionellen Webentwickler zusammenarbeiten. Bringen Sie Ihre Erfahrung ein,

helfen Sie mit, unsere Angebote online sichtbar zu machen.

Gestalten Sie aktiv mit.

Senioren bewegen und stärken Senioren

Sie haben Freude an Bewegung, Gymnastik, Spaziergängen
oder Gedächtnistraining?
Dann bringen Sie Ihre Fähigkeiten bei uns ein.
Als engagierte Seniorin oder engagierter Senior helfen Sie anderen, körperlich und geistig aktiv zu bleiben – und erleben selbst, wie gut es tut, gemeinsam etwas Sinnvolles zu bewegen.
Jede Idee, jede Erfahrung zählt.

Seniorentreff leiten oder mitgestalten

Sie haben Organisationstalent und Freude am Miteinander? Dann übernehmen Sie die Leitung eines Seniorentreffs – gemeinsam mit einem Helferteam gestalten Sie ein halbjähriges Programm, sorgen für eine stimmige Atmosphäre mit Kaffee, Kuchen und liebevoller Dekoration. Sie sind dabei nicht allein: Die Leitenden der Treffpunkte stehen im
regelmäßigen Austausch und unterstützen sich gegenseitig.

PC- und Smartphone-Treff:

Geduldige und versierte Unterstützerinnen und Unterstützer gesucht

Unsere PC- und Smartphone-Beratung findet im persönlichen 1:1-Kontakt statt. Wenn Sie Freude daran haben, Ihr Wissen weiterzugeben, anderen Sicherheit im Umgang mit digitalen Geräten zu vermitteln und damit ganz konkret den Alltag von Seniorinnen und Senioren zu erleichtern, sind Sie bei uns herzlich willkommen. Ihr Engagement stiftet Sinn – für andere und für Sie selbst.

Kontakt: Rüdiger Streckert, Tel. 07031 / 618 99 56

Impressum

Geschäftsstelle Frohes Alter Sindelfingen –
Gemeinschaft für aktive Menschen e.V.
Frau Heike Rüter
Rathaus – Amt für soziale Dienste
4. Stock – Zimmer 4.08

Telefon: *(07031) 94-239*

Email : info@frohesalter.de
Homepage: www.frohesalter.de

Geschäftszeiten:
Montag und Donnerstag
09.00 Uhr – 12.00 Uhr

Montag, Mittwoch und Donnerstag
14.00 Uhr – 17.00 Uhr

Falls Sie mich nicht erreichen, nutzen Sie gerne die Möglichkeit der Sprachnachricht per Telefon.

Stand September 2026