

Backtreff im SeZe

5 x montags, 10 – 12 Uhr
23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3.

In kleiner Runde backen wir feine Leckereien und sitzen im Anschluss bei Kaffee und Selbstgebackenem zusammen. Unter Anleitung von Gita Hoffmann werden neue Rezepte getestet und altbekannte Köstlichkeiten wiederentdeckt.

Kosten: 5 Euro* (pro Termin)

Handy-Café

Immer freitags von 10:00 bis 12:00 Uhr ist das Café im SeZe zum Austausch und Üben an Smartphones, Tablets und anderen digitalen Geräten geöffnet. BesucherInnen unterstützen sich gegenseitig. Einzelberatung ist beschränkt auf max. 20 Minuten pro Person möglich. Ansprechpersonen mit Erfahrung stehen zur Verfügung.
Kostenfrei.

Öffnungszeiten Büro:

Montag u. Mittwoch: 14:00 – 16:00 Uhr
Dienstag u. Donnerstag: 10:00 – 12:00 Uhr
Und nach Vereinbarung.

Öffnungszeiten Café:

Montag bis Freitag: 9:00 – 12:00 Uhr
Montag bis Donnerstag: 14:00 – 17:00 Uhr
(Donnerstagnachmittags Schachcafé)

Das SeZe hat vom 28. März bis 6. April geschlossen.

Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe)
Obere Laube 38, 78462 Konstanz
Tel. 07531 9189834
E-Mail: seniorenzentrum@konstanz.de
www.konstanz.de/seniorenzentrum



SeZe Veranstaltungen März 2026

* Bei kostenpflichtigen Angeboten Ermäßigung mit Sozialpass.

SeZe Veranstaltungen

März 2026



Sonntag, 1.3.

15:00 Uhr

Trauer-Café

Veranstalter: Hospizverein Konstanz
Café im Park (SeZe)

Sonntag, 15.3.

15:00 Uhr

Konzert: Nachklang

Klavierduo Antonia Miller und Cristina Marton-Argerich

Auszüge aus Bachs Fugenkunst und Mozarts Requiem treffen auf Debussys Leichtigkeit, Schuberts Lyrik und die Energie von George Enescu.
Kostenfrei

Dienstag, 3.3.

14:30 – 17:00 Uhr

Lesung aus dem Schreibcafé

Paradiesische Texte um Wahrheit und Lüge, aus der Handtasche gezaubert. Fünf Frauen (U. Becker, A. Bertram, C. Giele, C. Gögele, M. Jäkle), die dem Wort treu geblieben sind, erzählen von den großen und kleinen Dingen des Lebens, musikalisch begleitet am Klavier von M. Lederer.
Kostenfrei

Donnerstag, 19.3.

15:00 Uhr

Vortrag und Diskussion: Von wegen das lohnt sich nicht mehr - Psychotherapie mit älteren Menschen
Praxisnahes Wissen zu psychischen Störungen und deren Behandlungsmöglichkeiten für Menschen im höheren Lebensalter und pflegende Angehörige. Vorstellung der Psychotherapieambulanz, die sich ebenfalls an beide Zielgruppen richtet.

Prof. Dr. Alexandra Wuttke
Kostenfrei

Freitag, 13.3.

15:00 – 17:00 Uhr

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe zum Internationalen Frauentag

Erzählcafé: Frauen in Konstanz, wie sie wirken, beeindrucken und bei uns Spuren hinterlassen

Geschichten, die uns mit Frauen aus Konstanz verbinden. Dies können stadtbekannte Frauen sein oder unsere Großmütter, Mütter, oder Kolleginnen, die für uns bedeutsam waren.
Moderation: Sibylle Lepschi und Elke Cybulla
Kostenfrei
Mit Anmeldung

Freitag, 20.3.

18:00 Uhr

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe zum Internationalen Frauentag

Kinoabend:

Morgen ist auch noch ein Tag

Rom, 1946. Für Delia (Paola Cortellesi), Mutter dreier Kinder, gehört körperliche und psychische Gewalt zu ihrem Leben, bis ein Brief ihr Mut zur Veränderung gibt.
I, 2024, Drama/Komödie, 118 Min.
Kostenfrei

Montag, 23.3.

14:00 Uhr

Schwätzletreff –

Hörnle Uferspaziergang

Einstündiger Spaziergang zum Hörnle mit Einkehr. Rückkehr zu Fuß oder mit dem Bus.
Treffpunkt: Hafenuhr (Unterführung)
Kostenfrei

Das SeZe hat vom 28. März bis 6. April geschlossen.