

Bewegungskiosk – Gesundheit to go

Die Stadt Konstanz ist Teil eines Pilotprojekts zur niedrigschwelligen Bewegungsförderung in Kommunen. Ab sofort können thematisch bestückte Bewegungsrucksäcke mit vielfältigen Materialien und Anleitungskarten an verschiedenen Standorten kostenfrei ausgeliehen werden. Folgende Rucksäcke stehen im Café des SeZe zum Verleih:

- „**Sinnesreise in die Natur**“:
Achtsamkeit, Wahrnehmung und Entspannung für alle Altersgruppen.
- „**Powerbank zum Jungbleiben**“:
Bewegungsförderung für ältere Menschen zur Erhaltung von Kraft, Koordination und Mobilität.

Die Bewegungsrucksäcke sind zur selbstständigen Nutzung geeignet. Das Projekt wird finanziert durch das Ministerium für Soziales, Arbeit und Gesundheit aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

Vorstellung der Rucksäcke am **Montag, 14.9.**
um **14:30 Uhr** im Park des SeZe.

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)

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



SeZe Veranstaltungen
September 2026





Seniorenzentrum
BILDUNG+KULTUR

SeZe Veranstaltungen September 2026



Freitag, 4.9.
15:00 – 17:00 Uhr

**Erzählcafé: Dem schlechten
Gewissen auf der Spur**
Gemeinsam blicken wir mit Abstand
und Lebenserfahrung auf das, was
uns manchmal schwer auf dem Her-
zen liegt.
Moderation: Sibylle Lepschi und
Elke Cybulla
Kostenfrei
mit Anmeldung

Freitag, 11.9.
18:00 Uhr

Kinoabend: Der verlorene Mann
Eine berührende Geschichte über
Vergessen und Erinnern, über Liebe
und Freundschaft, über das Älterwer-
den und den Mut, neu zu beginnen.
D 2026, mit D. Manzel, A. Zirner,
H. Krassnitzer, 102 Min.
Kostenfrei

Sonntag, 13.9.
15:00 Uhr

Trauer-Café
Veranstalter: Hospizverein Konstanz
Café im Park (SeZe)

Montag, 14.9.
14:30 Uhr

Schwätzletreff – Gesundheit to go
Vorstellung Bewegungskiosk
mit Übungen und Quizen.
Im Park des SeZe
Kostenfrei

Mittwoch, 23.9.
18:00 Uhr

Kooperation mit
Betreuungsverein
des Sozialdienst
katholischer
Frauen e.V.

Vortrag: Vorsorge treffen
Wie sicherstellen, dass Wünsche im
Ernstfall von Bevollmächtigten oder
rechtlich Betreuenden beachtet wer-
den? Patientenverfügung, Darlegung
persönlicher Wünsche, digitale Angele-
genheiten.
Referentin: Birgit Zillich
Kostenfrei

Sonntag, 27.9.
18:00 Uhr

Konzert: FANDANGO!
Musikalische Dialoge zwischen La-
teinamerika und Europa. Werke von
Santiago de Murcia, Gaspar Sanz,
Kapsberger, Antonio de Santa Cruz u.a.
M. Übellacker (Salterio/Hackbrett)
M. F. V. Espinel (Violine)
E.-M. Rusche (Tafelklavier)
M. Ambrosini (Nyckelharpa)
Kostenfrei
freiwilliger Beitrag