

Schreibkurs: Raus aus dem Gedankenkarussell **Di, 10.11. und Do, 12.11.**

je 15:00 – 18:30 Uhr (inkl. Pause)

In diesem Kurs geht es nicht nur um die Technik des Schreibens. Kreatives Schreiben ist auch eine Möglichkeit, seinem Fühlen und Denken Ausdruck zu verleihen. In einer unterstützenden Atmosphäre lernen die Teilnehmenden, anhand von Übungen, Emotionen in Worte zu fassen. So können sie sich schreibend neu erfahren und besser verstehen lernen.

Leitung: Manuela Ziegler
(freischaffende Journalistin, Autorin und Schreibdozentin)

Kosten: 50 Euro*
Mit Anmeldung

Auf einen Kaffee mit dem Stadt seniorenrat

Eine Stadt seniorenrätin, ein Stadt seniorenrat steht für Fragen, Wünsche und Anregungen im Café des SeZe bereit.

14:00 – 16:00 Uhr
Nächster Termin: 10.11.

Suppe im Café – Donnerstags ab 12:00 Uhr **am 5./12./19./26. November,** **solange der Vorrat reicht.**

Ehrenamtliche Köchinnen und Köche schwingen den Kochlöffel und kochen für Sie ihr Lieblingsrezept. An den Suppentagen ist das Café im Park durchgehend geöffnet.

Suppenpreis: 4,50 Euro*

Filme auf DVD ausleihen

Unser Angebot steht Ihnen im Café und im Gruppenraum kostenlos zur Verfügung.

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 **November 2026**





**Seniorencentrum
BILDUNG+KULTUR**

SeZe Veranstaltungen November 2026



**Montag, 2.11.
17:30 Uhr**

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe Digital dabei! und des Projekts „gesund und digital vor Ort“

Vortrag: E-Rezept und elektronische Patientenakte
Funktionen von digitalen Gesundheitsdiensten und dessen Anwendung im Alltag.
Referentin: Sigrid Korte (vhs Verband)
Kostenfrei

**Montag, 16.11.
17:30 Uhr**

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe Digital dabei!

Vortrag: Digital informiert, was in Konstanz passiert
Möglichkeiten, um an Informationen zu gelangen und Vorstellung der App „Gut versorgt in Konstanz“.
Referentinnen: Althenhilfe Konstanz, Miriam Burkhardt (Stadt Konstanz)
Kostenfrei

**Sonntag, 8.11.
15:00 Uhr**

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

**Dienstag, 24.11.
17:00 Uhr**

**Vortrag:
Die Kunst des Schenkens**
Gedanken rund ums Schenken und Beschenktwerden.
Nora Herzog (Dipl. Psychologin)
Kostenfrei

**Mittwoch, 11.11.
17:30 Uhr**

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe Digital dabei!

Vortrag: Online Banking und bargeldloses Bezahlen
Sicher online bezahlen, neue Zahlungswegen und Schutz vor Betrug.
Referent: Michael Kaltenbach (Bezirkssparkasse Reichenau)
Kostenfrei

**Donnerstag, 26.11.
15:00 Uhr**

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe Digital dabei!

Workshop: Digital informiert, was in Konstanz passiert
Am eigenen Smartphone/Tablet Möglichkeiten erkunden.
Referentin: Althenhilfe Konstanz
Kostenfrei
Mit Anmeldung

**Sonntag, 15.11.
18:00 Uhr**

Konzert: Jazz-Cube!
Klassischer Chicago Jazz, swingende Rhythmen und spontane Improvisation – authentisch, lebendig und voller Spielfreude.

Daniel Sernatinger (Saxophone, Klarinette, Gesang), Hermann Bruderhofer (Banjo, Gesang), Philipp Rellstab (Tuba), Martin Meyer (Schlagzeug)
Freiwilliger Beitrag erwünscht

**Freitag, 27.11.
15:00 – 17:00 Uhr**

Erzählcafé: Geschwister – eine lebenslange Beziehung
Moderation: Sibylle Lepschi und Elke Cybulla
Kostenfrei
Mit Anmeldung