

Dienstag, 4.11. und Mittwoch 5.11.

15:00 bis 18:30 Uhr (inkl. Pause)

Schreibkurs: Raus aus dem Gedankenkarussell

In diesem Kurs geht es nicht nur um die Technik des Schreibens. Mithilfe von Übungen werden Gedanken geordnet. Die Teilnehmenden lernen, Emotionen in Worte zu fassen und sich schreibend neu zu erfahren.

Leitung: Manuela Ziegler, freischaffende Journalistin, Autorin und Schreibdozentin

Mit Anmeldung

Kosten: 45 Euro*

Samstag, 22.11.

10:00 bis 17:00 Uhr (inkl. gemeinsamer Mittagspause)

**Kreativer Workshop für Frauen zum Thema
,Mein Körper – mein Körperbild‘**

Auf kreative Weise (Zeichnung und Collage) sowie anhand leichter Bewegungen der Feldenkrais-Methode setzen wir uns mit dem mentalen Bild, welches wir von unserem Körper haben, auseinander. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und Turnschuhe.

Leitung: Anja Siedersberger, Künstlerin und Gisela Zetzsche, FELDENKRAIS® Lehrerin

Mit Anmeldung

Kosten: 35 Euro*

Sturzprophylaxe

Ab Mo. 24.11., 4x 14:30 – 15:30 Uhr

Mit gezielten Übungen verringert sich die Sturzgefahr, Kraft wird aufgebaut und die Beweglichkeit bleibt erhalten.

Leitung: Ursula Mast, Physiotherapeutin

Mit Anmeldung

Kosten: 20 Euro*

Suppe im Café

Donnerstags ab 12:00 Uhr am 6. / 13. / 20. / 27. 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*

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. 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 2025**



* Bei kostenpflichtigen Angeboten Ermäßigung mit Sozialpass.



Seniorenzentrum
BILDUNG+KULTUR

SeZe Veranstaltungen November 2025



Freitag, 7.11.

18:00 Uhr

Kinoabend: Die Vergesslichkeit der Eichhörnchen

Marja (Emilia Schüle) aus der Ukraine soll sich um den an Demenz erkrankten Curt (Günther Maria Halmer) kümmern und landet im zwischenmenschlichen Minenfeld einer Familie.
D 2020, Tragikomödie, 109 Min.
Kostenfrei

Sonntag, 16.11.

18:00 Uhr

Jazzkonzert mit Band jazzCube

Authentischer Chicago Jazz, mitreißende Improvisation und pure Spielfreude – swingend, lebendig und charmant.

Besetzung: D. Sernatinger (Saxophon, Klarinette, Gesang), H. Bruderhofer (Banjo, Gesang), P. Rellstab (Tuba)
Kostenfrei

Sonntag, 9.11.

15:00 Uhr

Trauer-Café

Veranstalter:
Hospizverein Konstanz
Café im Park (SeZe)

Dienstag, 18.11.

17:00 Uhr

Ingrid Riedel im Gespräch mit Michael Buchmüller

Die Psychologin und Autorin Ingrid Riedel erzählt im Gespräch mit Michael Buchmüller aus ihrem ereignis- und arbeitsreichen Leben und wie sie selbst „Die innere Freiheit des Alterns“ erlebt.
Kostenfrei

Dienstag, 11.11.

19:00 Uhr

Vernissage

Fotoausstellung: Fasnacht und Karneval weltweit

Momentaufnahmen voller Lebendigkeit, Lebensfreude und Farbenpracht
Kostenfrei

Samstag, 22.11.

10:00 – 17:00 Uhr

Kreativer Workshop für Frauen zum Thema ‚Mein Körper – mein Körperbild‘

Mehr Informationen siehe Rückseite

Freitag, 14.11.

15:00 – 17:00 Uhr

Erzählcafé: Zuhören, lauschen...

„Los emol! Un verzell!“ Mit den Erzählungen der Teilnehmenden erkunden wir gemeinsam die Kraft des Zuhörens. Wann spitzen wir die Ohren? Wann wird mir zugehört?

Moderation: Sibylle Lepschi und Elke Cybulla
Kostenfrei
Mit Anmeldung

Montag, 24.11.

18:15 Uhr

Schwätzletreff: Nachtwächterrundgang

Mystische Stimmung, spannende Geschichten, malerische Gässchen – mit einem Nachtwächter durch die Niederburg. Dauer ca. 1,5 Stunden.
Treffpunkt: Eingang Münster
Mit Anmeldung
Kosten: 10 Euro*

Dienstag, 25.11.

17:00 Uhr

Vortrag: Schluss mit der Altersdiskriminierung!

Formen, Ursachen, Folgen und Handlungsmöglichkeiten
Referentin: Nora Herzog, Dipl. Psychologin
Kostenfrei

* Bei kostenpflichtigen Angeboten Ermäßigung mit Sozialpass.