

Montag, 1.12. und Donnerstag, 4.12.

16:30 Uhr bis 18:00 Uhr

Shinrin Yoku – den Wald im Raum erleben

Eintauchen in die beruhigende Atmosphäre des Waldes – ohne rauszugehen. Mit achtsamen Übungen, sowie wohltuenden Walddüften und -elementen werden die Sinne angeregt und die innere Ruhe gestärkt. Das Indoor-Walderlebnis lädt ein, durch geführte Zeremonien und Meditation, loszulassen und neue Kraft zu tanken.

Madlen Bross (Mitarbeiterin SeZe, med. therap. Wald- und Naturgesundheits-trainerin)

Kosten: 15 Euro*

Mit Anmeldung

Suppe im Café

Donnerstags ab 12:00 Uhr am 4. / 11. Dezember, 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. 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 wie folgt geschlossen:

20. Dezember bis 6. Januar und 29. Januar

Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe)

Obere Laube 38, 78462 Konstanz

Tel. 07531 9189834

E-Mail: seniorenzentrum@konstanz.de

www.konstanz.de/seniorenzentrum



**SeZe Veranstaltungen
Dezember 2025 –
Januar 2026**

* Bei kostenpflichtigen Angeboten Ermäßigung mit Sozialpass.





Dezember 2025

**Montag, 1.12. und
Donnerstag, 4.12.**
**16:30 Uhr bis
18:00 Uhr**

**Shinrin Yoku –
den Wald im Raum erleben**
Eintauchen in die beruhigende Atmosphäre des Waldes – ohne rauszugehen. Achtsame Übungen, Zeremonien und Meditationen regen die Sinne an und fördern die innere Ruhe.
Madlen Bross (Med. therap. Wald- und Naturgesundheitstrainerin)
Kosten: 15 Euro*
Mit Anmeldung

Freitag, 5.12.
18:00 Uhr

**Kinoabend: Die leisen und die
großen Töne**
Thibault, ein berühmter Dirigent, erfährt, dass er adoptiert wurde und einen jüngeren Bruder hat...
FR, Tragikomödie, 103 Min.
Kostenfrei

Sonntag, 7.12.
15:00 Uhr

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

Freitag, 12.12.
15:00 – 17:00 Uhr

Erzählcafé:
„Geschichten querbeet...“
Heute darf ein buntes „Allerlei“ erzählt werden. Wir freuen uns auf persönliche Geschichten, so vielfältig wie das Leben.
Moderation: Sibylle Lepschi und Elke Cybulla
Kostenfrei
Mit Anmeldung

Samstag, 13.12.
18:00 Uhr

Schülerkonzert
Celloklasse von
Eden Sekulovic´
Musikschule Konstanz
Kostenfrei

Dienstag, 16.12.
15:00 – 17:00 Uhr

Freude am Singen
Gemeinsames Singen weihnachtlicher Lieder mit dem Neuwerkchor mit Leiterin Julia Schwartz.
Keine Vorkenntnisse nötig.
Kostenfrei

Januar 2026

Montag, 12.1.
13:45 Uhr

Schwätzletreff:
Ho Narro im Rheintorturm
Historische Führung mit Fasnachtserlebnis. Nicht barrierefrei – steile Treppen!
Dauer: ca. 3 Stunden
Treffpunkt: Rheintorturm (Rheinsteig 4)
Kosten: 7 Euro*

Freitag, 16.1.
15:00 – 17:00 Uhr

Erzählcafé: Neuanfang
Neuanfänge gehören in unser Leben und haben viele Facetten. Das können Geschichten von unerwarteten Wendungen im Leben und das Überwinden von Herausforderungen sein.
Moderation: Sibylle Lepschi und Elke Cybulla
Kostenfrei
Mit Anmeldung

Samstag, 24.1.
11:00 Uhr

Schülerkonzert
Klavierklasse von Shih-Yu Tang
Musikschule Konstanz
Eintritt kostenfrei

Sonntag, 25.1.
15:00 Uhr

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

Freitag, 30.1.
18:00 Uhr

**Kinoabend: Agent of Happiness –
Unterwegs im Auftrag des Glücks**
Eine faszinierende Reise durch Täler des Himalayas mit dem Bhutaner Amber Gurung, der die Bevölkerung nach ihrem Glück befragt.
HU/BT Doku 2024, 93 Min.
Kostenfrei

Das SeZe hat wie folgt geschlossen: 20. Dezember bis 6. Januar und 29. Januar