

Wanderungen für Senioren

Auch im den nächsten Monaten finden wieder Wanderungen für Menschen ab 60+ statt. Zu nachfolgenden Wandertouren laden die Hobbywanderer Monika Schneider, Ellen Dreisbach, Reiner Seidel und Hans-Joachim Michel Sie gerne ein:

Dienstag, den 4. August 2026

um 9.30 Uhr

Zur Heideblüte ist eine Wanderung durch die Trupbacher Heide dem neuen Erlebnisweg Sieg angelehnt, der sich jedoch in der Streckenführung stark unterscheidet jedoch nicht minder attraktiv ist.

Treffpunkt: Bezirkssportanlage in Siegen-Trupbach, Scheidweg (Parkplatz)
Streckeninfos: ca. 7,8 Km Länge und 150 Höhenmeter.

Auch diese Wanderung verspricht wieder Natur pur und schöne Ausichten auf die Universitätsstadt Siegen und deren Vororte.

Dienstag, den 6. Oktober 2026

um 10.30 Uhr

Im Herbst geht es dann ins südliche Siegerland - Schränke und Pfannenberg.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Schränke, Siegen-Eiserfeld
Streckeninfos: ca. 7,5 Km Länge und 150 Höhenmeter.

Der Pfannenberg ist ein Wahrzeichen des Siegerländer Erzbergbaus. Auf dem Gerüst des abgebrochenen Förderturmes wurde ein Aussichtsturm errichtet. Wer möchte, kann die 104 Stufen erklimmen und die Aussicht auf Siegerland und Westerwald genießen.

Wem das zu anstrengend ist, hat auf der Wanderung hinreichend freie Sicht auf Natur und Landschaft.

Anmeldung und weitere Informationen in der Geschäftsstelle des Seniorenbeirates, Frau Gabriele Wiecker:

☎ 0271 / 404 - 2202 oder per
✉ seniorenservice@siegen.de an.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!!!
Mindestens eine Woche vor Wandetermin anmelden.

Senioren-Café-Treffs

Café „Gemeinsam nicht einsam“

jeweils am 1. Sonntag im Monat
Uhrzeit: ab 15.00 Uhr
Ort: Haus Herbstzeitlos,
Marienborner Str. 151

Café Zeitlos

jeden 2. + 4. Mittwoch im Monat
Uhrzeit: ab 14.30 Uhr
Ort: Fischbacherberg,
Schweriner Straße 23

E-Bike-Training für Senioren

Sie möchten Ihre Fahrsicherheit auf dem E-Bike verbessern? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie! Der praktische Kurs für ältere Mitmenschen der Universitätsstadt Siegen möchte Ihnen beim E-Bike-Fahren Sicherheit vermitteln.

Folgende Kursinhalte werden vermittelt:

- Allgemeine Empfehlung zum Handling eines E-Bikes oder Pedelecs
- Empfehlungen zur persönlichen Sicherheitsausrüstung
- Ge - und Verbote für Fahrräder, E-Bikes und Pedelecs gemäß StVO
- Verhaltensweisen und Gefahrenquellen im Straßenverkehr
- Praktische Übungen auf einem Parcours

Termin:

Donnerstag, den 20. August 2026

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Siegerlandhalle, Atriumsaal

Referenten/Veranstalter:

Verkehrswacht Siegerland e. V.

Anmeldung bis zum 7. August 2026 bei:

Universitätsstadt Siegen
- Leben im Alter -
Weidenauer Str. 160
57076 Siegen

☎ 0271 404 - 2202 / -2434
✉ seniorenservice@siegen.de

Werkstatt Ernährung – frisch gekocht fit gedacht – der neue Kurs für Senioren

Gut essen bedeutet mehr als satt werden. Essen ist die beste Medizin.
An vier Kursabenden entdecken wir gemeinsam, welche Lebensmittel Körper und Geist gut tun. Dabei stehen praktische Erfahrungen im Mittelpunkt: Wir bereiten einfache, leckere Gerichte zu, tauschen Erfahrungen aus und lernen ganz nebenbei Wissenswertes rund um eine gesunde Ernährung.

Der Kurs findet im:

September 2026 jeweils freitags, am 4., 11., 18., und 25.09.2026 in der Zeit von 17.00 Uhr bis ca. 18.30 Uhr im Haus Herbstzeitlos statt. Kursbeitrag für die 4 Abende incl. Lebensmittel: 38,- €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!
Anmeldung bei Frau Wiecker:

☎ 0271 / 404 - 2202 oder per
✉ seniorenservice@siegen.de



Senioren-Service-Stelle

Die Senioren-Service-Stelle berät Sie über:

- Hilfestellungen bei der Alltagsbewältigung
- Ambulante, teilstationäre und stationäre Pflegeangebote
- Entlastungsdienste und Hilfen für pflegende Angehörige
- Begegnungs-, Bildungs- und Freizeitangebote
- vermittelt Kontakt zu sozialen Diensten

Auskunft und Termine bei:

Kerstin Fey
Fachberatung Senioren

Volker Reichmann
Seniorenbeauftragter

Senioren-Service und Familienbüro
Weidenauer Straße 160
57076 Siegen

☎ 0271 / 404 - 2238 und - 2434
✉ seniorenservice@siegen.de



Informationsveranstaltungen

Juli bis Dezember 2026



Seniorenbeirat

der Universitätsstadt Siegen

Das Sprachrohr
der älteren Generation!

Wir reden mit !

Veranstaltungen des Seniorenbeirates der Stadt Siegen im Zusammenarbeit mit der Senioren-Service-Stelle

Treffpunkt:

**Begegnungs-
zentrum
Haus
Herbstzeitlos**
Marienborner
Str. 151
57074 Siegen-
Ost



Das Haus Herbstzeitlos ist das Begegnungs-
zentrum für Menschen über 60 Jahre.

Veranstaltungsbeginn um 14.30 Uhr

**Im 2. Halbjahr 2026 finden
dort folgende Vorträge statt:**

8. Juli 2026

**Uhrzeit: Diese Veranstaltung
beginnt um 9.30 Uhr**

**Online-Banking
– Wie funktioniert dies richtig!**

Referentin: Katharina Kläs
Vertriebsmanagement Sparkasse
Siegen

* Eine Veranstaltung in Kooperation mit
ALTERAktiv Siegen-Wittgenstein e.V.

22. September 2026

**Genuss mit Verantwortung- Die faire
Kaffeetafel im Haus Herbstzeitlos**

Ein gemütlicher Nachmittag mit Kaffee,
Tee und süßen Köstlichkeiten – selbst-
verständlich aus fairem Handel erwar-
tet Sie. Im begleitenden Vortrag gibt es
Einblicke in die vielfältigen Aktivitäten
der Fairtrade-Stadt Siegen.

Referent: Reiner Lorenz

13. Oktober 2026

**Hohe Energiekosten durch Altverträge
– jetzt den Anbieter wechseln?**

Sie möchten Ihren bestehenden
Strom-/Gasliefervertrag zum Laufzeit-
ende kündigen oder befinden sich in
der Grundversorgung und überlegen,
den Anbieter zu wechseln? Sie haben
eine Preiserhöhung erhalten und
wissen nicht, ob Sie von Ihrem Son-
derkündigungsrecht Gebrauch machen
sollen? Über diese und weitere Fragen,
auch zum Anbieterwechsel informieren
wir Sie gerne bei diesem Vortrag.

Referent: Julian Sturm
der Verbraucherzentrale NRW

3. November 2026

Sport im Alter

Im Vortrag stellt Dr. Klock dar, wie
wichtig Bewegung mit zunehmendem
Alter für Körper, Geist und Seele ist.

Referent: Dr. Michael Klock, Facharzt für
Innere- und Sportmedizin

1. Dezember 2026

Siegerland auf Erz und Eisen

Der Vortrag nimmt die Zuhörer mit in die
Welt von Bergbau und Hüttenwesen, in
der sich unsere Vorfahren unter harten
und oft gefährlichen Bedingungen ihren
Lebensunterhalt verdienten. Zugleich
spannt er den Bogen von den Anfängen
der Eisenverarbeitung bis zur Industria-
lisierung und macht sichtbar, wie die-
se Geschichte bis in unsere Gegenwart
nachwirkt.

Referent: Dr. Jochen Grisse
Ingenieur und Heimatkundler

**Besondere Aktionen mit
Anmeldungen:**

8. September 2026 - 11.00 Uhr

**Blick hinter die Kulissen des Apollo
Theaters Siegen**

Sie wollten immer schon mal wissen, was
sich hinter der historischen Fassade des
Apollo Theaters in Siegen verbringt. Dann
lernen Sie das Haus vom Orchestergraben
bis hin zu den Beleuchterbrücken bei einer
70 minütigen Führung kennen. Die Teil-
nehmerzahl ist begrenzt. Der Eintritt für
die Führung beträgt 5,- € pro Person und
ist am Veranstaltungstag bar zu zahlen.
Treffpunkt: 10.45 Uhr am Haupteingang
des Theaters am Jakob-Scheiner-Platz.

Anmeldung bei Frau Wiecker unter:

☎ 0271 / 404 2202 oder per
✉ seniorenservice@siegen.de

Öffentliche Sitzungstermine des Seniorenbeirates der Universitätsstadt Siegen

Sitzungsort: Rathaus Geisweid,
1. Etage, Großer Sitzungssaal,
jeweils montags 15.00 Uhr.

13. Juli 2026, 7. September 2026,
12. Oktober 2026, 16. November
2026, 14. Dezember 2026

Weitere Informationen unter:
☎ 02 71 / 404 - 2202 / - 2434
✉ g.wiecker@siegen.de

Homepage:
www.seniorenbeirat-siegen.de
www.facebook.com/seniorenbeirat.siegen

Die Siegener Seniorenveranstaltung

„Der Goldene Herbst“

Donnerstag, den 8. Oktober 2026

Uhrzeit: ab 14.30 Uhr
Ort: Bismarckhalle, Weidenau



Der Kartenvorverkauf beginnt ab dem
10. September 2026 in den Siegener
Bürgerbüros und im Familienbüro der
Universitätsstadt Siegen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

**Herzensklänge – Generationen sin-
gen gemeinsam**

Donnerstag, den 10. Dezember 2026

Uhrzeit: 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr
Ort: Familienbüro der Stadt Siegen,
Weidenauer Str. 160, 57076 Siegen

Im Familienbüro wird es warm ums
Herz:

Enkel, Urenkel, Omas, Opas und
Herzensmenschen treffen sich in ge-
mütlicher Runde zum gemeinsamen
Singen vertrauter Weihnachtslieder.

Dazu gibt
es frisch
gebackene
Waffeln,
duftenden
Punsch
und jede
Menge
Weih-
nachts-
stimmung.
Ob Jung
ob Alt,
jede Stim-
me ist will-
kommen!



Frühstückstreff im Haus Herbstzeitlos

Auch im 2. Halbjahr 2026 lädt der
Seniorenbeirat der Universitätsstadt
Siegen wieder Senioren ab 60+ zum
Frühstückstreff ins Haus Herbstzeit-
los ein. Unter dem Motto:

„Gemeinsam statt einsam“ wollen
wir bei einer guten Tasse Kaffee und
einem leckeren Frühstücksbuffet
gemeinsam ins Gespräch kommen.
Dies ist doch dann ein guter Start ins
Wochenende. Und vielleicht ergeben
sich ja auch noch die eine oder an-
dere Verabredung für gemeinsame
Aktionen in der nächsten Zeit.

Die Treffen finden in 2026 zu folgen-
den Terminen jeweils in der Zeit von
9.30 Uhr bis 12.00 Uhr statt:

11. September, 11. Dezember

Eine Anmeldung ist bis zu 4 Tage vor
den Veranstaltungen erforderlich in
der Geschäftsstelle des Seniorenbei-
rates bei Frau Wiecker unter

☎ 0271 / 404 2202 oder per
✉ seniorenservice@siegen.de

