Inhalt

Vorwort 2

Kulturtreff 3

Natur, Umwelt & Technik
Exkursion mit NABU: Zu den Ausgleichsflächen der Bahnstadt-Eidechsen 4

Fischessen auf der Insel Rott 5

Besuch in Ladenburg - Gartenlust 6

Kreatives Fotografieren für Senioren 7

Frühlingscafé 8

Rollator-Fit - Gruppe 9

Denkspaziergang – „Brainwalking“

Gesprächsgruppe mit Hund 10

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen 11

Spaß mit Dart 12

Wie löst man ein Sudoku? 13

Literaturcafé – SHARED READING 14

Tango Argentino 15

Termine, die Sie sich unbedingt merken sollten! 16

Reisebericht: Begegnungen mit Georgien 17

Vorankündigungen 18

Das Seniorenzentrum Weststadt sucht…. 19

Mai 2019 20

Juni 2019 22

Veranstaltungen von A – Z 24

Internationales Veranstaltungsprogramm 29

Fit und gelenkig bis ins hohe Alter 30

Sudoku 33

Weitere Angebote für Senioren im Stadtteil 34

Aktive Senioren 35

Telefonliste 36

Vorwort

Er ist's

Frühling lässt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon,
Wollen balde kommen.
— Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab' ich vernommen!

Eduard Mörike
(Erstdruck 1828)

Liebe Leserinnen und Leser,

mit diesem bekannten Gedicht möchten wir mit Ihnen gemeinsam den Frühling 2019 begrüßen und Sie ganz herzlich zu unseren Veranstaltungen, Vorträgen, Ausflügen oder Kursen zum Thema Natur, Umwelt & Technik einladen. Kommen Sie vorbei, machen Sie mit und entdecken Sie die vielfältigen Angebote des Seniorenzentrums. Es ist bestimmt auch etwas für Sie dabei!

Ihr Team vom
Seniorenzentrum West– und Südstadt

Kulturtreff

Unser „Kulturtreff“ bietet Ihnen die Gelegenheit, auf bequeme Weise mit anderen gleichgesinnten Menschen kulturelle Angebote in der Region zu besuchen.

Wir vom Seniorenzentrum Weststadt planen und organisieren für Sie alles möglichst kostengünstig und betreuen Sie selbstverständlich während der Ausflüge.

Wenn Sie Lust haben etwas Kulturelles zu unternehmen, aber Hemmungen haben, weil Sie allein sind - dann stellt unser Kulturtreff die ideale Möglichkeit für Sie dar!

Unsere Programmpunkte im Überblick:

- **Exkursion zu den Bahnstadteidechsen**
  Donnerstag, 09. Mai 2019
- **Fischessen auf der Insel Rott**
  Mittwoch, 22. Mai 2019
- **Besuch in Ladenburg Gartenlust**
  Freitag, 21. Juni 2019

Für Fragen zu allen geplanten kulturellen Veranstaltungen stehen Ihnen Renate Schulz und Gabriele Wehrmann unter Tel.: 58 38 360 zur Verfügung.

Bitte beachten Sie, dass aus organisatorischen Gründen eine Anmeldung immer erforderlich ist. Außerdem bitten wir Sie, auf Aushänge im Seniorenzentrum oder terminliche Veröffentlichungen der Presse zu achten.

Umwelt & Technik

Exkursion mit NABU

Zu den Ausgleichsflächen der Bahnstadt-Eidechsen

Botanik auch für EinsteigerInnen

Mitten in der Heidelberger Südstadt wird es wild! Auch wenn die alten Gleisdämme, die als Ausgleichsflächen für die Bahnstadt dienen, auf den ersten Blick unscheinbar wirken, gibt es hier viel zu entdecken, wenn man weiß, wie und wo man suchen muss: Mauer- und Zauneidechsen verstecken sich in Gabionen und Holzstößen, Wildbienen und Solitärwespen bauen ihre Nester, Vögel ernähren sich von der Insektenvielfalt und sogar zu den bunten Wildpfanzen, die hier wachsen, gibt es eine Menge zu erzählen.

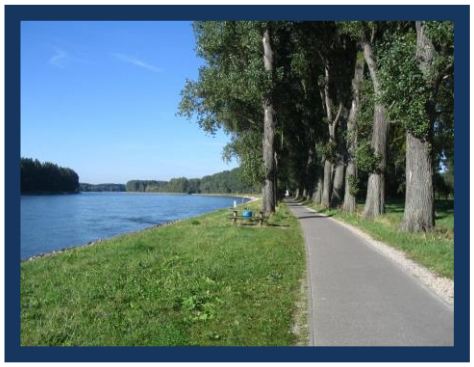
Gemeinsam erkunden wir die Ausgleichsflächen und schauen, was uns über den Weg kriecht, kreucht und fliegt. Was kann jeder von uns tun, um der Natur in der Stadt zu helfen?

Wir sind etwa 2-3 Stunden zu Fuß unterwegs, um Vögel und Eidechsen zu beobachten. Es wird empfohlen, ein Fernglas mitzubringen!
Diplom-Biologin Dr. Anja Betzin vom NABU Heidelberg

Wann:	**Donnerstag, 09. Mai 2019,**	**10:00 Uhr**

Treffpunkt: vor dem Haupteingang des Bergfriedhofs, Rohrbacher Straße
(Wir bitten um Anmeldung bis 02.05.2019 unter Tel.: 58 38 360)

Fischessen auf der Insel Rott



Am Mittwoch, **22. Mai 2019** fahren wir zum Fischessen auf die Insel Rott. Es ist eine sehr schöne, naturbelassene Gegend. Dort können Sie einen Spaziergang entlang des Rheins unternehmen, um dann anschließend genüsslich Ihren Fisch zu verspeisen.

Treffpunkt: um **10.00 Uhr** im Seniorenzentrum Weststadt

Abfahrt: um **10.15 Uhr** mit Harald Müller

Kosten: € 10,00 (Fahrtkosten)

Wann:	**Mittwoch, 22. Mai 2019**	**um 10.00 Uhr**

(Bitte melden Sie sich bis zum 10. Mai 2019 unter Tel.: 58 38 360 an.)

Besuch in Ladenburg Gartenlust

Treffpunkt: OEG Bahnhof Schriesheim

Dieser Ausflug beinhaltet :

- Pflanzen in ihrer Pracht zu bewundern
- Kreative Ideen aufzunehmen
- Die Vielfalt der gestalterischen Möglichkeiten in der Natur zu beobachten
- Köstlichkeiten zu entdecken

Wir treffen uns am Bahnhof in Schriesheim und fahren gemeinsam mit dem Bus zum Rosenhof – genau an der Bushaltestelle beginnt die Vielfalt der Kreationen. Immer wieder haben Sie die Möglichkeit sich hinzusetzen, sodass es für Jeden möglich ist teilzunehmen.

Kosten: € 7,50 (Eintritt)

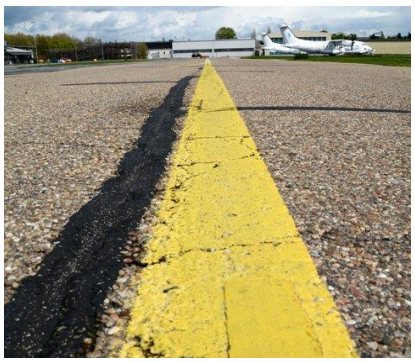
Bitte melden Sie sich bis zum 14.06.2019 unter Tel.: 58 38 360

Wann:	**Freitag, 21. Juni 2019**	**11.00 Uhr**

Kreatives Fotografieren für Senioren

Fotografieren können viele – jedoch Gefühle in Fotos auszudrücken ist etwas ganz Besonderes. Häuser, berühmte Gebäude, Naturbilder zu knipsen ist normal, aber manchmal auch uninteressant für den Betrachter!
Wir gestalten ganz besondere Fotos, die Geschichten, Formen und Ereignisse mit dem gewissen „Etwas“ ausdrücken.

Hätten Sie Lust mit zu machen, sich ein zu lassen in die Kreativität des Fotografierens?
Eine Fotoausstellung mit unseren Bildern werden die Besucher begeistern und den Blickwinkel in der Fotografie erweitern. Nach dem Kurs werden wir beim Gartencafé im Seniorenzentrum Weststadt unsere Fotoausstellung präsentieren.



Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera mit und freuen Sie sich auf einen wunderbaren und eindrucksvollen Nachmittag!
Gabriele Wehrmann

Termine:

Wann:	**Montag, 06. Mai 2019**	**um 14.30 Uhr**
Wann:	**Montag, 03. Juni 2019**	**um 14.30 Uhr**
Wann:	**Vorschau:** **Fotografie Ausstellung** **„Sommerfarben“** **am Mittwoch, 10. Juli 2019**	**um 14.30 Uhr**

Frühlingscafé im Seniorenzentrum Weststadt

In diesem Jahr möchten wir Ihnen wieder die Möglichkeit bieten Kontakte zu pflegen, aber auch neue zu knüpfen. Hier finden Sie möglicherweise Personen mit gleichen Interessen. Sie können jedoch auch zwanglos in unserem Wintergarten sitzen, bei einer Tasse Kaffee in Zeitschriften blättern und einfach das Drumherum genießen. Bei schönem Wetter können Sie auch gerne die nette Atmosphäre unseres Gartens nutzen, um Gespräche zu führen oder einfach nur zur Ruhe zu kommen.

Montag	Dienstag
13.30 – 16.00 Uhr	**13.30 – 16.00 Uhr**

Senioren, die neue Kontakte suchen und Lust auf nette Gespräche haben, sind herzlich dazu eingeladen!

Rollator-Fit - Gruppentraining

Ein Rollator hilft Mobilitätseinschränkungen zu überwinden und sich mehr zu bewegen. Der Kurs möchte Ihnen Sicherheit im täglichen Umgang mit dem Rollator vermitteln. Dazu gehört die Kräftigung der Muskulatur, Schulung des Gleichgewichtes und Verbesserung der Manövrierfähigkeit. **Und das mit Spaß und Geselligkeit mit Gleichgesinnten!**

Wann:	**Dienstag, 07. Mai 2019** **Dienstag, 14. Mai 2019** **Dienstag, 21. Mai 2019**	**9.45 – 11.15 Uhr**

Nina Russel

Denkspaziergang – „Brainwalking“

Jeden **Mittwoch findet** von **16.00 - 17.30 Uhr** ein Erlebnis-Spaziergang für Kopf und Körper statt. Kommen Sie mit auf dem Weg zu einem besseren Gedächtnis! Der Kurs bietet Ihnen die optimale Kombination von geistiger und körperlicher Aktivität.

Wann:	**Start: Mittwoch, 08. Mai 2019** **10 Termine**	**16.00 – 17.30 Uhr**

Ute Villwock

Info und Anmeldung: Claudia Nüchter Tel. 58 38 361

Gesprächsgruppe mit Therapiehund „Namasté“

Der Hund ist der beste Freund des Menschen!
In der Gruppe möchten wir mit dem Therapiehund „Namasté“ in Kontakt kommen, ihn streicheln, mit ihm sprechen und spielen.
Außerdem möchten wir miteinander reden, über die schönen Erlebnisse, die Sie mit Ihren Haustieren haben oder gehabt haben. Im Kontakt mit dem Hund tun Sie sich selber etwas Gutes.
Bei gutem Wetter treffen wir uns im Garten.

Wann:	**im Mai & Juni jeden Freitag**	**um 10:00 Uhr**

Info und Anmeldung: Claudia Nüchter Tel. 58 38 361

“Hunde kommen in unser Leben, um zu bleiben.
Sie gehen nicht fort, wenn es schwierig wird, und auch,
wenn der erste Rausch verflogen ist, sehen sie uns noch
immer mit genau diesem Ausdruck in den Augen an.
Das tun sie bis zu ihrem letzten Atemzug.
Vielleicht, weil sie uns von Anfang an als das sehen, was wir wirklich
sind: fehlerhafte, unvollkommene Menschen.
Menschen, die sie sich dennoch genau so ausgesucht haben.
Ein Hund entscheidet sich einmal für den Rest seines
Lebens. Er fragt sich nicht, ob er wirklich mit uns alt
werden möchte. Er tut es einfach.
Seine Liebe, wenn wir sie erst verdient haben, ist absolut.“
(Picasso)

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Unsere Vortragsreihe „Besser schlafen“ haben wir im März mit einer Einheit „Progressive Muskelentspannung“ beendet. Auf vielfachen Wunsch bieten wir Ihnen im Mai und Juni insgesamt 8 Termine dieser Entspannungstechnik an. Die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist ein systematisches Entspannungstraining, mit dem eine tiefe Entspannung erzielt werden kann und eine umfassendere Regeneration erreicht werden kann. Bei Schlafstörungen kann sie helfen den Schlaf zu verbessern. Stressbedingte Beschwerden werden ohne Medikamente gelindert. Neben dem Ruhegefühl wird die Körperwahrnehmung trainiert. Durch die 8 Termine wird bereits ein erster Anreiz gesetzt diese Entspannungstechnik in den Alltag zu integrieren.

Wann:	**im Mai & Juni jeden Dienstag**	**um 10.30 Uhr**

Claudia Nüchter/ Gabriele Wehrmann

Spaß mit Dart!

Liebe Dart-Freunde,

wir haben mit dem Dart-Spielen gestartet: wir treffen uns jeden Donnerstag um 16:00 Uhr.

Sind Sie dabei? Wenn nicht: dann kommen Sie doch vorbei. Sie können mit Dart richtig viel Spaß haben, neue Kontakte knüpfen und ganz nebenbei ihre Gesundheit fördern. Dart hält fit und schult Geschicklichkeit, Konzentration und Koordination und ist besonders in geselliger Runde sehr beliebt. Wir freuen uns auf Sie!

Wann:	**im Mai & Juni jeden Donnerstag**	**um 16:00 Uhr**

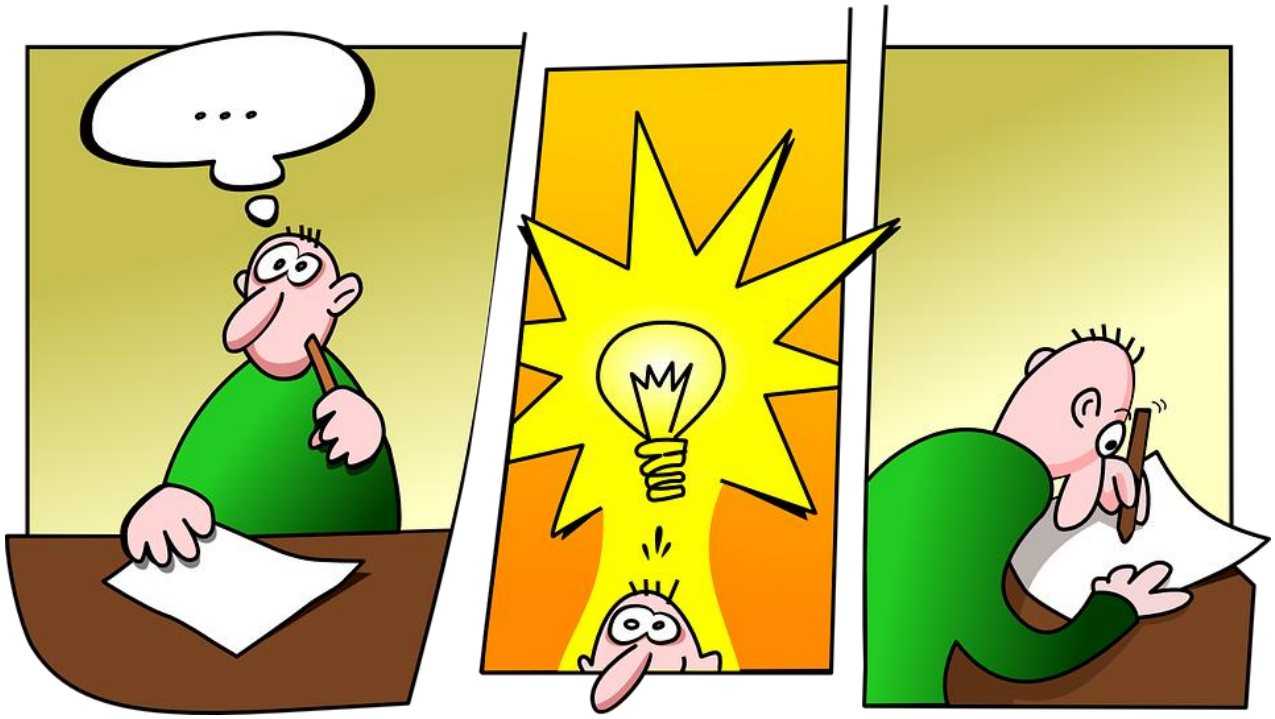
Wie löst man ein Sudoku?

Sudoku ist ein **Logikrätsel** und ähnelt magischen Quadraten. In der üblichen Version ist es das Ziel, ein 9 x 9 Gitter mit den Ziffern1-9 so zu füllen, dass jede Ziffer in einer Spalte, in einer Reihe und in einem Block nur einmal vorkommt. Das Rätsel wurde vom Amerikaner Howard Garns unter dem Namen „Number Place“ 1979 erfunden, das Rätsel wurde jedoch erst in Japan 1986 unter dem Namen Sudoku populär! In diesem Kurs erfahren Sie die Grundlagen, wie an die Lösung eines Sudoku herangehen können. Gleichzeitig schulen Sie ihre Konzentration und ihr logisches Denken.

Wann:	**Jeden Mittwoch**	**um 15.00 Uhr**

Gernot Kral

Info und Anmeldung: Claudia Nüchter Tel. 58 38 361



Literaturcafé – SHARED READING

Literatur hören und sich darüber austauschen.

SHARED READING ist eine einfache wie kraftvolle Idee, Worte auf sich wirken zu lassen. Menschen kommen in einem geschützten Raum zusammen, um gemeinsam Weltliteratur – eine Geschichte und ein Gedicht – laut zu lesen. Dabei halten Sie inne, um nachzudenken und über das Gelesene zu sprechen. Die SHARED READING Gruppen werden von ausgebildeten Moderatorinnen und Moderatoren geleitet. Die Begegnung mit der Literatur und der Austausch mit den anderen bereichern und tun wohl. Vorwissen ist nicht nötig: Alle die mitmachen möchten, können dabei sein.

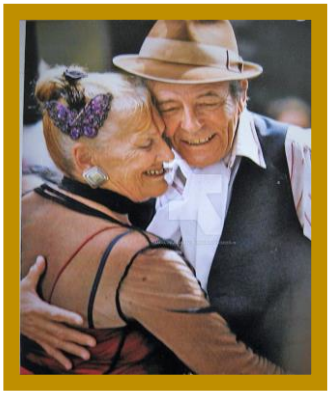
Wann:	**Dienstag, 14. Mai 2019** **Dienstag, 28. Mai 2019** **Dienstag, 11. Juni 2019** **Dienstag, 25. Juni 2019**	**15.00 – 16.30 Uhr**

Andrea Germann/ Helen Flad

„Bei einem Fluss ist das Wasser, das man berührt,
das letzte, von dem, was vorübergeströmt ist,
und das erste von dem, was kommt.
So ist es auch mit der Gegenwart.“

Leonardo da Vinci

Tango Argentino:



Eine heilsame Umarmung für Körper, Geist und Seele

Start: Tanz in den Mai am

Freitag, 03. Mai 2019 um 16:00 Uhr

Der Kurs wird angeleitet und eignet sich für Anfänger und erfahrene Tänzer und Tänzerinnen.

„Tango Argentino" sollte nicht mit dem „Europäischen Tango" verwechselt werden! Dies sind zwei vollkommen unterschiedliche Tänze. Der Tango Argentino besteht nicht aus festen Schrittfolgen, die auswendig gelernt werden, sondern entwickelt sich aus dem Grundelement – einem Gehen in ruhigem, harmonischen Bewegungsfluss. Er besteht aus ganz kleinen Bewegungselementen, die dann, wie bei einem Baukasten, zu immer neuen Figuren zusammengesetzt werden können. Dies gibt den Tanzenden grenzenlose Freiheit, sich nach den verschiedenen Rhythmen der argentinischen Tangomusik harmonisch als Paar zu bewegen.

Tangotanzen hat präventive und therapeutische Wirkungen:

Es fördert den Gleichgewichtssinn,

…trainiert die Muskulatur und Beweglichkeit,
…fördert durch die nonverbale Kommunikation die gegenseitige Achtsamkeit,
…stärkt Selbstvertrauen und Lebensfreude.
Gerade für Senioren ist der Tango ein wunderbarer Tanz, denn:
Wer gehen kann, kann auch Tango tanzen!
Der Argentinische Tango ist in jedem Alter erlernbar. Es sind keine Tanzkenntnisse erforderlich. Sie sind als Paar, aber auch als Einzelperson willkommen.

Wann:	**jeden Freitag**	**um 16.00 Uhr**

Gina Schneck und Peter Fuchs

(Bitte melden Sie sich bis zum 30. April 2019 unter Tel.: 58 38 361 an.)

Termine die Sie sich unbedingt merken sollten!

Spargel-Essen

In gemeinsamer Tafelrunde genießen wir den Genuss des Spargels mit einem traditionellen Gericht und natürlich auch in der vegetarischen Variante. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an unter Tel.: 58 38 360 bis zum Montag, 24.05.2019.

Wann:	**Mittwoch, 29. Mai 2019**	**um 12 Uhr**

Infoveranstaltung zum Thema:
Gesetzliche Betreuung und Vorsorgemöglichkeiten

Jeder Mensch hat im Alltag die unterschiedlichsten Entscheidungen zu treffen, sei es bei der Regelung der finanziellen Angelegenheiten, im gesundheitlichen Bereich oder in Wohnungsfragen.
Gut, wenn man das noch alleine Regeln kann.
Was aber passiert, wenn wir dazu einmal nicht mehr in der Lage sind?
Was ist eigentlich eine rechtliche Betreuung?
Welche Möglichkeiten habe ich, für diesen Fall privat Vorsorge zu treffen?
Genau um diese Fragen geht es beim Vortrag der Betreuungsbehörde Heidelberg. Frau Ritz beantwortet auch gerne Ihre Fragen.

Wann:	**Mittwoch, 29. Mai 2019**	**um 14.30 Uhr**

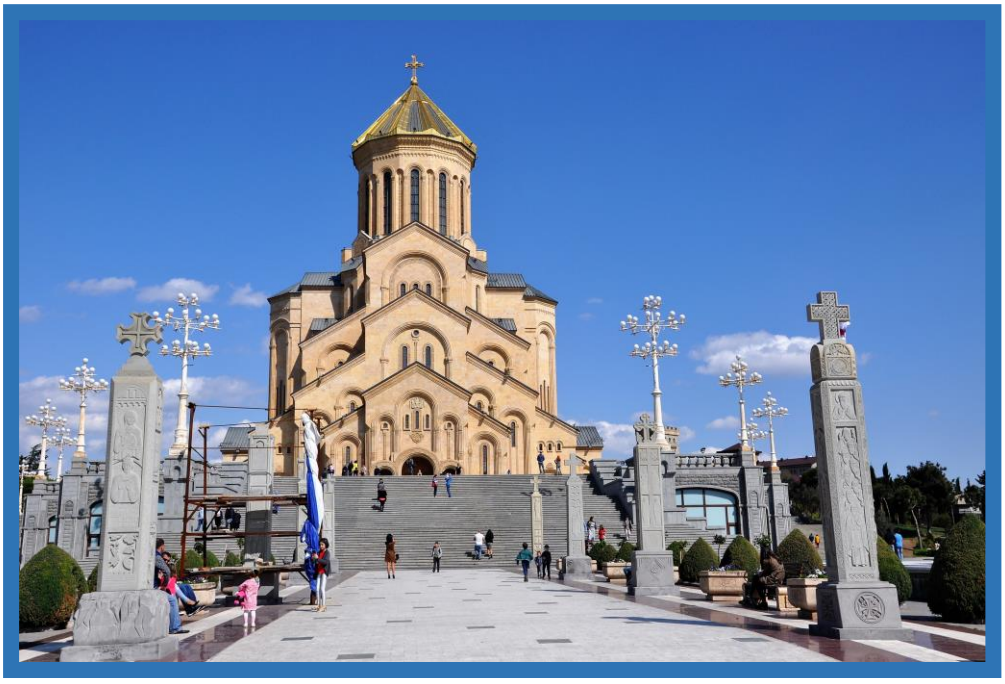
Nicole Ritz

Reisebericht:

Begegnungen mit Georgien!

Georgien – Partnerland der Frankfurter Buchmesse 2018, nach dem Zerfall der Sowjetunion öffnete sich das kleine Land am Kaukasus: uralte Kulturen, Baudenkmäler und eine gastfreundliche Bevölkerung laden zum Entdecken ein. Georgien - ein Schmelztiegel verschiedener Nationen und Religionen, alle friedlich zusammenlebend. Georgien ein Land mit vielfältigen Beziehungen zu Deutschland. Stalin und Schewardnadse, beide Georgier mit schicksalhaftem Bezug zu Deutschland.

Martin Gramm bereiste Georgien in den letzten fünf Jahren vierzehn Mal und möchte Sie zu einer Entdeckungsreise nach Georgien einladen.



Wann:	**Mittwoch, 12. Juni 2019**	**um 14:30 Uhr**

mit Martin Gramm

Vorankündigungen:

„Älter werden – mobil bleiben“
Mittwoch, 17. Juli 2019

Unter diesem Motto laden wir Sie zu unserem bunten Sommerprogramm ein. Wir haben zu diesem Anlass für Essen und Trinken, aber auch für viele Informationen, einen Vortrag und ein Mittmach- und Unterhaltungs-programm gesorgt. Wir freuen uns auf Sie!

Wie bereits im vergangenen Jahr findet auch in diesem Jahr im gesamten Monat August wieder der Kreativ-Sommer statt.

„Malen macht Freude - malen macht Spaß!

Haben Sie Lust dabei zu sein? Dann merken Sie sich doch den August schon mal vor und beachten unsere Ankündigungen.
Wir freuen uns auf Sie und Ihre Werke.

Das Seniorenzentrum Weststadt sucht…

…eine handwerklich begabte Person, mit Spaß an der Arbeit mit Holz. Hauptsächlich geht es um die Anfertigung von dekorativen Sachen. Das Material wird von uns gestellt, die Arbeitsutensilien (Säge, …) können wir leider nicht anbieten. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Gabriele Wehrmann unter Tel. 58 38 360.

		Mai 2019
Mittwoch,	**01.05.**	**Das Seniorenzentrum ist heute geschlossen!**
Donnerstag,	**02.05.**	
14.00 Uhr		**“Stammtisch 55+“** *Antje Kehder*
16.00 Uhr		**Dart** *Gernot Kral*
Freitag,	**03.05.**	
10.00 Uhr		**Gesprächsgruppe mit Therapiehund „Namasté“** *Claudia Nüchter*
16:00 Uhr		**Tango Argentino** *Gina Schneck/ Peter Fuchs*
Montag,	**06.05.**	
14.30 Uhr		**Kreatives Fotografieren** *Franz Kalab*
Dienstag,	**07.05.**	
10.30 Uhr		**Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen** *Claudia Nüchter*
14.00 Uhr		**Bingo**
Mittwoch,	**08.05.**	
10.00 Uhr		**Sing dich Fit!** *Eva-Maria Holzinger*
Donnerstag,	**09.05.**	
10.00 Uhr		**Exkursion mit NABU: Bahnstadteidechsen**
15:00 Uhr		**Kniffel**

Dienstag, *10.30 Uhr*	**14.05.**	**Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen** *Claudia Nüchter*
Mittwoch, *14.00 Uhr* *14:30 Uhr*	**15.05.**	**Qwirkle** **Sing dich Fit!** *Eva-Maria Holzinger*
Donnerstag, *15.00 Uhr*	**16.05.**	**Kniffel**
Dienstag, *10.30 Uhr*	**21.05.**	**Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen** *Claudia Nüchter*
Mittwoch	**22.05.**	**Kulturtreff: Fischessen auf der Insel Rott** *Harald Müller*
Donnerstag	**23.05.**	**EA-Ausflug – Wir haben geschlossen!**
Dienstag, *10.30 Uhr*	**28.05.**	**Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen** *Claudia Nüchter*
Mittwoch, *12.00 Uhr* *14:30 Uhr*	**29.05.**	**Spargelessen (Nur mit vorheriger Anmeldung!)** **Infoveranstaltung zum Thema gesetzliche Betreuung und Vorsorgemöglichkeiten?!** *Nicole Ritz*
Donnerstag	**30.05.**	**Feiertag – Wir haben geschlossen!**

		Juni 2019
Dienstag, *10.30 Uhr*	**04.06.**	**Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen** *Gabriele Wehrmann*
Mittwoch, *14:00 Uhr* *14:30 Uhr*	**05.06.**	 **Qwirkle** **Sing dich Fit!** *Eva-Maria Holzinger*
Donnerstag, *15:00 Uhr* *15:00 Uhr*	**06.06.**	 **Stammtisch 55+** *Antje Kehder* *Kniffel*
Montag	**10.06.**	**Feiertag – Wir haben geschlossen!**
Dienstag, *10.30 Uhr*	**11.06.**	**Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen** *Gabriele Wehrmann*
Dienstag, *14:30 Uhr*	**11.06.**	 **Bingo**
Mittwoch, *14:30 Uhr*	**12.06.**	**Reisebericht: Begegnungen mit Georgien**
Donnerstag, *15:00 Uhr*	**13.06.**	 **Kniffel**
Dienstag, *10.30 Uhr*	**18.06.**	**Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen** *Gabriele Wehrmann*
Mittwoch *14:30 Uhr*	**19.06.**	**Sing dich Fit!** *Eva-Maria Holzinger*
Donnertag	**20.06.**	**Feiertag – Wir haben geschlossen!**

Freitag	**21.06.**	**Kulturtreff: Lebenslust Ladenburg** *Gabriele Wehrmann*
Dienstag, *10.30 Uhr*	**25.06.**	**Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen** *Gabriele Wehrmann*
Mittwoch,	**26.06.**	**Das Seniorenzentrum ist geschlossen!**
Donnerstag	**27.06.**	**Kniffel**

Veranstaltungsangebote von A - Z

Ausstellungen

Kennen Sie Künstlerinnen oder Künstler? Sind Sie vielleicht selbst ein Künstler oder eine Künstlerin, der gerne seine Bilder, Fotografien oder Zeichnungen ausstellen möchte?

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, im Seniorenzentrum Weststadt Bilder auszustellen und organisieren Ihnen eine schöne und passende Ausstellungseröffnung.
Informationen erhalten Sie bei Gabriele Wehrmann Tel.: 58 38 360

Basar

Wir suchen interessierte Leute, die gerne mit neuen Ideen für die Basare basteln und gestalten möchten. Haben Sie Lust mitzumachen?
Dann kontaktieren Sie Gabriele Wehrmann, Tel. 58 38 360.

Bücherstube

Diese ist eine kostenlose Tauschplattform für Bücher und Hörbücher. Die Auswahl ist groß an Krimis, Psychothrillern, Sachbüchern, Heimatromanen, Biografien, Bildbänden aus aller Welt und Vielem mehr. Sie bringen uns ein Buch aus Ihrem Büchersortiment und tauschen es mit einem Buch Ihrer Wahl aus unserem Büchersortiment. Sie haben nun die Möglichkeit, während der Öffnungszeiten des Seniorenzentrums dieses Buch, nachdem Sie es gelesen haben, weiterzugeben, es wieder bei uns einzutauschen oder es zu behalten. Sie haben nun die Möglichkeit, während der Öffnungszeiten des Seniorenzentrums dieses Buch, nachdem Sie es gelesen haben weiterzugeben, es wieder bei uns einzutauschen oder es zu behalten.

Kalligrafie

Kalligrafie ist die Kunst des Schönschreibens und wird „die stille Kunst eine Feder zu führen“ genannt.

Wir bieten Ihnen 2x im Monat die Möglichkeit „Schönschreiben“ als handwerkliche Kunst wieder kennenzulernen. In der Schule hatten wir sogar das Fach „Schönschrift“, aber später nie vertiefen oder weiterführen können. Jetzt haben Sie die Möglichkeit, sich in dieser wunderbaren Tätigkeit zu üben und Karten, Glückwünsche oder Etikettierungen zu gestalten.
Jeden **2. & 4. Donnerstag im Monat** um **15.15 Uhr**
Kornelia Roth

Kniffel

Kniffel ist ein Würfelspiel mit fünf Würfeln, einem Würfelbecher und einem Spielblock. Auf diesem werden die Ergebnisse eingetragen. Gewinner ist, wer am Ende die höchste Punktzahl auf seinem Block erreicht hat. In geselliger Runde wird **an drei Donnerstagen im Monat** gemeinsam „gekniffelt“. Sie sind herzlich eingeladen vorbeizuschauen.
Donnerstag ab 15.00 Uhr

Malen- und Zeichnengruppe

Jeden Dienstagnachmittag findet unter der Leitung von Swetlana Dardykina die Malen- und Zeichnen-Gruppe im Seniorenzentrum Weststadt statt.
Hier können Sie mit Freude und Fantasie wundervolle, kreative Bilder und Zeichnungen gestalten. Inzwischen konnte die Gruppe an mehreren Ausstellungen teilnehmen. Außerdem wurde ein wundervoller Geburtstagskalender von den Teilnehmer/innen gestaltet.
Haben Sie Lust mitzumachen?
Nähere Information: Gabriele Wehrmann, Tel. 58 38 360
Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr
Swetlana Dardykina

Med. Fußpflege und Kosmetik

Die med. Fußpflegerin und Kosmetikerin Frau Claudia Haase bietet im Seniorenzentrum Weststadt medizinische Fußpflege und kosmetische Gesichtspflege sowie Maniküre an.
Nähere Informationen: *Gabriele Wehrmann*, Tel. 58 38 360.

Media Sprechstunde

Sie haben eine Frage zu Ihrem Smartphone, Laptop oder ähnlichem? Dann besuchen Sie unsere Media Sprechstunde! Hier widmen wir uns Ihren Anliegen und helfen Ihnen im Umgang mit den neuen Geräten. Bringen Sie einfach ihr Gerät zum nächsten Termin mit!
Nähere Informationen: *Gabriele Wehrmann*, Tel. 58 38 360.

Mittagessen

Von Montag bis Freitag bieten wir um 12.00 Uhr zwei (Vegetarisch & Klassik) abwechslungsreiche Mittagessen für **€ 5,00** pro Person an.
Schauen Sie auf unseren Speiseplan. Er bietet Ihnen täglich ein anderes Menü. Mit Gemüse, Salat, Fleisch und Fisch möchten wir Sie verwöhnen.
Anmeldung bis jeweils **10 Uhr** unter Tel. 58 38 360.

Nachmittagscafé

Jeden Nachmittag von Montag bis Freitag gibt es bei uns Kaffee und Kuchen. Ein Gedeck Kaffee und Kuchen kostet **€ 2,00.** Bei schönem Wetter lädt unser Garten zum Verweilen ein. Kommen Sie vorbei und nutzen Sie die gemütliche Atmosphäre für anregende Gespräche oder zum Abschalten vom Alltag.

PatenOma und PatenOpa in Heidelberg

Das Seniorenzentrum Weststadt hat einen „PatenOma/Opa-Dienst“ aufgebaut und sucht noch weitere kinderliebe und zuverlässige Frauen

und Männer ab 50 Jahren, die bereit sind, Kleinkinder stundenweise zu betreuen (Aufwandsentschädigung **€ 5,00** pro Std.).
Bitte rufen Sie bei Interesse *Antje Kehder* Tel. 58 38 340 an.

Rommee

Das Kartenspiel **Rommee** ist vermutlich aus Österreich nach Deutschland gekommen und hat sich zu einem beliebten Gesellschaftsspiel entwickelt, das zu zweit, dritt oder viert gerne gespielt wird.
Das Gewinnen beim Rommee ist nicht allein davon abhängig, dass man eine "gute Karte" bekommt, sondern auch **Geschicklichkeit** und **Aufmerksamkeit** tragen zum Erfolg bei.
Haben Sie Lust mitzuspielen?
Jeden **Montag, 14.00 – 16.30 Uhr** wird mit großer Spannung gespielt und gelacht!

Rummikub

Rummikub ist an das Kartenspiel Rommee angelehnt. Nur dass hier nicht mit Karten, sondern mit Plastikplättchen gespielt wird. Das Spiel des Jahres 1980 erfordert Aufmerksamkeit, Geschick und bringt viel Spaß.
Bis zu vier Personen können an einem Spiel teilnehmen.
Bei Interesse kommen Sie einfach an einem unserer Termine vorbei!
Die Termine entnehmen Sie bitte aus dem Programm. Es wird immer von **14 bis 16 Uhr** gespielt.

Sing Dich fit

„Wo man singet, da lass dich ruhig nieder, …“ ist im Volksmund bekannt und wurde schon des Öfteren besungen. Singen ist aktiv, es belebt, es fördert die Kommunikation, es bleibt in jedem Alter eine Herausforderung und es macht Freude! Wer singt ist nie allein und lebt auch gesünder.
Haben Sie Lust mitzusingen dann kommen Sie am **1. & 3. Mittwoch** im Monat von **14.30 – 15.30 Uhr** bei uns vorbei.
Eva-Maria Holzinger

Spiele

Montag	14 – 16.30 Uhr	**Rommé** wöchentlich
Dienstag	14 – 16.30 Uhr	**Bingo** 1x im Monat **Rummikub** 1x im Monat
Mittwoch	14 – 16.30 Uhr	**Qwirkle** 1x im Monat
Donnerstag	15 – 16.30 Uhr	**Kniffel** wöchentlich
Freitag	13 – 16 Uhr	**Skat** wöchentlich

Stammtisch 55+

Wir sind eine Gruppe von Senioren/innen ab 55 Jahren, die sich einmal im Monat zum Austausch trifft. An einigen Terminen unternehmen wir auch Besichtigungen, Führungen, Dia-Vorträge etc. Schauen Sie doch einmal vorbei!

Stopf - und Flickservice

Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen helfen beim Annähen von Knöpfen und beim Ausbessern und Kürzen von Wäsche- und Bekleidungsstücken. **Es werden keine neuen Sachen angefertigt.**
Diese Serviceleistung findet jeweils nach Absprache statt.
Bitte nur **gereinigte Wäsche** abgeben. Voranmeldung oder Vorsprache bei Gabriele Wehrmann unter Tel. 58 38 360.
Liselotte Peters

Internationales Veranstaltungsprogramm

Deutsch für ausländische Senioren

Der Kurs bietet den Teilnehmern/innen die Gelegenheit, in einfachen Frage- und Antwortspielen zu Themen des Alltags die vorhandenen Sprachkenntnisse zu praktizieren, ihren Wortschatz zu erweitern, die Aussprache zu verbessern und nicht zuletzt etwaige Hemmungen beim Deutschsprechen zu überwinden.
Freitag, 11.00 - 12.00 Uhr
Eva Kunert

Spanisch sprechende Gruppe

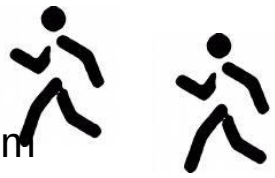
Sprechen Sie Spanisch? Die spanisch sprechende Gruppe trifft sich jeden **Donnerstag** zwischen **17.00 & 19.00 Uhr**. Es würde mich freuen, wenn Sie einmal vorbeikommen würden.
Mercedes Kasper

Türkisch sprechende Frauengruppe

Wir, die türkisch sprechende Frauengruppe, treffen uns zwei Mal im Monat, um miteinander kreativ zu werken, zu diskutieren oder auch um gemeinsame Ausflüge zu unternehmen.
Harika Moll

Das Treffen findet jeden **2. & 4. Donnerstag** zwischen **15.00 und 17.00 Uhr** statt.
Genaue Termine bitte Dienstag und Freitag von 9.00 – 12.00 Uhr bei *Harika Moll* unter Tel. 58 38 361 erfragen.

Fit und gelenkig bis ins hohe Alter



MontagsWanderer

Immer **montags** um **13.45 Uhr** startet am Seniorenzentrum unsere
Gruppe. Auf ausgesuchten Touren im schönen Heidelberger Stadtwald, aber auch im Heidelberger Umland (z.B. in Neckargemünd, Bammental usw.) sind wir ca. 1 bis 1,5 Stunden unterwegs.
Weitere Informationen bei Gabriele Wehrmann Tel. 58 38 360
Paul Wagener

Duft Qi Gong

Was ist Duft Qi Gong?

Duft Qi Gong ist eine uralte, einfache Übungsmethode für Körper und Geist. Durch die einfachen Bewegungen von Händen und Körper werden Blockierungen in den Meridianen gelöst, dadurch fließen Blut und Energie besser, das Immunsystem wird aktiviert. Die kreis- und spiralförmigen Bewegungen kopieren Natur und Kosmos, die vier Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft und die Bewegungen von Sonne, Mond und Sternen."

Duft Qi Gong wirkt entgiftend, löst Blockaden und vertreibt Krankheiten aus dem Körper. Hierbei reguliert es **natürlich die Atmung**, wobei es keine besondere Atemtechnik verlangt.
Wann: immer am **Freitag, 10.00 - 10.45 Uhr**

Susian Staehle
Info: Gabriele Wehrmann Tel. 58 38 360

Tai Chi im Sitzen

Tai Chi ist eine Verbindung von Meditation, ganzheitlicher Gesundheitsübung und innerer Kampfkunst.
Was kann Tai Chi bewirken?

- Es kann die Fähigkeit zur Konzentration und zur Wahrnehmung des eigenen Körpers verbessern.
- Der Körper kann beweglicher werden.
- Die Atmung kann vertieft werden und dadurch besteht die Möglichkeit, dass der Geist ruhiger und klarer wird.

Cecilia Lima – Wüst

Donnerstag, 09.30 - 10.30 Uhr

Weitere Information bei Frau Wehrmann Tel. 58 38 360

Tai Chi

Tai Chi ist eine sanfte, chinesische Entspannungs- und Bewegungssportart, die Ihnen innere Kraft gibt und außerdem eine elastische, fließende Beweglichkeit ermöglicht.

Montag, 10.00 - 11.00 Uhr Tai Chi II

Montag, 11.15 - 12.15 Uhr Tai Chi I

Cecilia Lima – Wüst

Falls Sie Fragen haben sollten, rufen Sie Gabriele Wehrmann Tel.: 58 38 360 an.

Tuina - gesund durch Selbstmassage

Seit Jahrtausenden wird sie in Fernost erfolgreich eingesetzt: Tuina, die traditionelle chinesische Massage. Der Name leitet sich von „Tui“ für „schieben“ und „Na“ für „greifen“ ab. Anders als bei der verwandten und bei uns bekannteren Akupressur kommen hier neben dem punktuellen Druck weitere Techniken zum Einsatz: Kneten, Streichen, Greifen oder Klopfen. Sie alle orientieren sich an den bekannten Akupunkturpunkten und dem Verlauf der Meridiane (Energieleitbahnen).

Cecilia Lima-Wüst

Anmeldung: Gabriele Wehrmann Tel: 58 38 360

Wassergymnastik im Darmstädter – Hof - Centrum

Das City-Bad liegt mitten in der Stadt und ist daher schnell und bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Gönnen Sie sich wohltuende Gymnastikstunden im Wasserbecken, die Sie zum einen fit halten, gleichzeitig aber auch die Gelenke schonen.

Näheres unter Tel.: 9750-32 (Beratungsbüro „Akademie für Ältere“)

Yoga

Yogaübungen verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Es wird eine Kombination aus Körperübungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung geübt, die uns Vitalität, Flexibilität und innere Gelassenheit verleiht.
Was kann Yoga bewirken?
Behandlung und Vorbeugung von:
Durchblutungsstörungen - Rücken-, Kopf- und Gelenkschmerzen – Atemwegerkrankungen – Schlafstörungen – Stoffwechselerkrankungen - Herz- und Kreislauferkrankungen - Psychische Leiden (Angst, Depressionen), Flexibilität in den Gelenken wird erhöht. Yoga öffnet das Herz und dadurch gewinnen wir Positivität und Lebensfreude!
Wer kann Yoga üben?
Alle! Es bedarf keiner besonderen körperlichen Fähigkeiten. Egal ob jung oder alt, beweglich oder steif, gesund oder krank.
Jeder macht, was er kann, so gut, wie es jetzt eben möglich ist.
Der Kurs findet jeden **Mittwoch, 9.30 – 11.00 Uhr** statt.
Stefanie Reppenhagen

Falls Sie Fragen haben, rufen Sie Gabriele Wehrmann Tel.: 58 38 360 an.

Sudoku

Was ist Sudoku?

Sudoku ist ein **Logikrätsel** und ähnelt magischen Quadraten. In der üblichen Version ist es das Ziel, ein 9 x 9 Gitter mit den Ziffern1-9 so zu füllen, dass jede Ziffer in einer Spalte, in einer Reihe und in einem Block nur einmal vorkommt. Das Rätsel wurde vom Amerikaner Howard Garns unter dem Namen „Number Place“ 1979 erfunden, das Rätsel wurde jedoch erst in Japan 1986 unter dem Namen Sudoku populär!

z.B.

		3	8		6	1		
4		2	9		1	3		8
1	6		4		7		9	2
3	2	5		6		9	1	4
			2		5			
6	9	7		1		8	2	5
5	3		1		2		8	6
2		4	6		3	7		9
	8	6			9	2	3	

Viel Spaß!

Weitere Angebote für Senioren im Stadtteil

Altkatholische Gemeinde	
	Kaiserstr. 5, Tel.: 22 307
Angebote	Bitte im Pfarrbüro erfragen
Christuskirche	
	Zähringerstr. 26, Tel.: 20 666
Seniorennachmittag	14-tägig dienstags um 15.00 Uhr
Freikirchliche Gemeinde	
(Baptistengemeinde)	Feuerbachstr. 4, Tel.: 73 56 831
Seniorentreff	jeden 1. Mittwoch im Monat 15.00 Uhr
Markusgemeinde	
Gymnastiktanz	Rheinstr. 29/1, Tel.: 37 34 20
	Montag 17.00 – 18.00 Uhr
St. Bonifatius	
Im Saal von St. Hildegard:	Hildastr. 6, Tel.: 13 020
Kaffeeklatsch im Bonifaz	Jeden 2. Donnerstag im Monat 14.00 – 16.00 Uhr
Sankt Michael	
	Kirschgartenstr. 35, Tel.: 39 37 08

Aktive Senioren

Tischtennis	Emmertsgrund Bürgerhaus, Sporthalle 3 **Montag, Mittwoch & Freitag** um 9.00 Uhr
Steppen 55+	Bürgerhaus Kirchheim, Hegenichstr. 2 **Dienstag** um 10.00 Uhr
Flamenco 55+	Bürgerhaus Kirchheim, Hegenichstr. 2 **Mittwoch** um 10.00 Uhr
Gesellschaftstanz mit der Tanzschule Nuzinger	Haus am Harbigweg **Donnerstag** um 13.30 Uhr

Informationen für die o.g. Angebote:
Antje Kehder, Tel.: 58 38 340 oder
Glenda Fein, Tel.: 58 38 330

Telefonliste

Seniorenzentrum Weststadt	Telefon	Name
Leiterin des **S**eniorenzentrums **A**llgemeine Informationen über das Seniorenzentrum und deren Angebote, sowie über den „Kulturtreff“ (Ausflüge o.ä.) **A**nmeldungen: Essen, **K**ulturtreff, **G**eburtstags-, **S**topf- und Flickservice, med. **F**ußpflege, ehrenamtliches **E**ngagement **I**nformationen **M**ontags**W**anderer	**58 38 360**	**Gabriele Wehrmann** **Claudia Nüchter**
Sachgebiet „Weiterentwicklung der Seniorenarbeit“		
Sachgebietsleitung **I**nformationen und **K**ontakt **P**rojektentwicklung	**58 38 050**	**Dr. Nikola Jung**
Aktive **S**enioren **P**aten**O**mas **S**port und **B**ewegung für **Ä**ltere	**58 38 330** **58 38 340**	**Glenda Fein** **Antje Kehder**