Seniorenexpress Weststadt

Inhalt	Seite
Editorial	02
Programm	04
Mittagstisch	05
Rückblick November und Dezember	06
Veranstaltungsprogramm Januar und Februar	09
Vorstellung neuer Angebote	14
Ein Preisträger und weitere Anregungen	19
Rätselspaß	21

Impressum

Herausgeber: Seniorenzentrum Weststadt Beiträge dieser Ausgabe: Kirsten Seidel, Marina Schrader, Achim Roth, Ute Schäfer

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe ist der 09.02.2024

Editorial

Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe Leserinnen und Leser,

Man nehme

Man nehme 12 Monate, putze sie ganz sauber von Bitterkeit, Geiz, Pedanterie und Angst, und zerlege jeden Monat in 30 oder 31 Teile, so dass der Vorrat genau für ein Jahr reicht.

Es wird ein jeder Tag einzeln angerichtet aus einem Teil Arbeit und zwei Teilen Frohsinn und Humor.

Man füge drei gehäufte Esslöffel Optimismus hinzu, einen Teelöffel Toleranz, ein Körnchen Ironie und eine Prise Takt.

Dann wird das Ganze sehr reichlich mit Liebe übergossen.

Das fertige Gericht schmücke man mit einem Sträußchen kleiner Aufmerksamkeiten und serviere es täglich mit Heiterkeit!

> Katharina Elisabeth Goethe (1731-1808), Mutter v. Johann Wolfgang von Goethe

Dieses Rezept möchten wir Ihnen im neuen Jahr wärmstens ans Herz legen und mit unserem Programm gerne ein wenig Frohsinn, Humor, Optimismus und Heiterkeit dazu beitragen.

Wir freuen uns mit Ihnen in ein neues, ereignisreiches Jahr zu starten! Ihr Team vom Seniorenzentrum Weststadt



Vielen Dank an Herrn Achim Roth!

Angebote - Seniorenzentrum Weststadt - November & Dezember

Freitag

Donnerstag

Mittwoch

Vormittag:

Vormittag:

Vormittag:

Tai-Chi im

Gehirntraining

9:45 - 11:00

Yoga

Neueinsteiger 10:00 - 11:00

Carpe Diem 9:30 - 11:00Rummikub

9:30 - 10:30

Gymnastik auf dem

N.

Sitzen

1. Freitag im Monat

10:30-11:30

Nachmittag

Tango

15:00 - 16:30

Kniffel

15:00 - 16:30

Darts

16:00 - 18:00

Nachmittag:

Nachmittag:

Sing mit: Lied, Song, Hit!

2. & 4. Mittwock 14:00 - 15:00

14:30 - 15:30 Sing Dich Fit

1. & 3. Mittwoch im Monat

Autobiografien Lebenslinien -

14:30 - 15:45 schreiben

2. & 4. Mittwoch im Monat

Dienstag

Vormittag:

Gehirntraining 10:00 - 11:30

Bewegungstreff

Südstadt

10:00 - 10:30

10:00 - 10:30

Nachmittag: Bingo

14:00 - 16:00

1. Dienstag im

Monat

Zeichnen Ü55 Malen und

2. & 4. Dienstag 14:30 - 16:30

im Monat

Pestalozziplatz Boule am

16:00 - 18:00

Montag

2024

Vormittag: Bridge

10:00 - 12:00

Tai Chi

Fortgeschrittene 10:00 - 11:00 Anfänger

11:15 - 12:15

Nachmittag: Gymnastik 13:00 Montagswanderer

13:45

14:00 - 16:30 Rommée

Kreatives

Fotografieren

14:00 - 16:00

Monat

1. Montag im

Januar & Februar Seniorenexpress

Mittagstisch vor Ort und zum Abholen

Gerne können Sie in geselliger Runde bei uns Ihre Mittagsmahlzeit einnehmen.

Serviert wird der Mittagstisch im Seniorenzentrum von Montag bis

Freitag, zwischen 12:00 Uhr bis 12:30 Uhr.

Das Menü besteht aus einer frisch gekochten Suppe, einer Hauptspeise mit Fleisch bzw. Fisch oder einer vegetarischen Hauptspeise sowie einem Salat bzw. Gemüse. Das Menü wird von einem süßen Dessert abgerundet.



Der Preis pro Menü beträgt € 6,00.

Für Personen ab 65 Jahren, die einen **Heidelberg Pass** oder **Heidelberg Pass plus** besitzen, beträgt der Preis € 1,50.

Speisepläne erhalten Sie bei uns im Seniorenzentrum oder auf unserer Homepage.

Bitte melden Sie sich am Vortag an unter

Tel.: 58 38 360 / - 361 oder szweststadt@heidelberg.de

Vergangene Veranstaltungen

Das letzte Jahr konnten wir wieder mit ein paar sehr schönen, stimmungsvollen Veranstaltungen abschließen. Sehr gefreut hat uns vor allem, dass die Besucherzahlen nach den Corona-Jahren jetzt wieder kontinuierlich steigen.



Auch dieses Jahr entstanden bei uns an einem Nachmittag Ende November mit ganz unterschiedlichen Materialien wieder wunderschöne, ganz individuelle Adventsgestecke.



Zum Adventskonzert
besuchten uns zwei
Musikstudentinnen der
Mannheimer
Musikhochschule, um
uns mit klassischen
Stücken für Harfe und
Querflöte zu
verwöhnen. Nicht
fehlen durften zum
Ende natürlich einige
Weihnachtslieder zum
Mitsingen.





Die *Adventslesung* mit selbstverfassten Texten, wurde von der Schreibgruppe der Akademie für Ältere gestaltet.



Mit einem bunten Programm war unsere Nikolausfeier ein sehr gelungener Nachmittag. Den Anfang machte ein Flöten-Ensemble mit Tänzen aus der Renaissance-Zeit. Eine kleine Nikolausgeschichte und Weihnachtslieder zum Mitsingen folgten im Anschluss. Der obligatorische Besuch des Nikolaus rundete die Feier ab.

Veranstaltungsprogramm Januar und Februar

Donnerstag, 11.01. Stammtisch Ü55 15:00 – 17:00 Uhr im Wintergarten

Donnerstag, 18.01. Ausstellung von Thomas Braun

14:30 – 16:30 Uhr "Spaziergänge in Heidelbergs Umgebung"

im Saal des Seniorenzentrums

Dienstag, 23.01. Winter-Café

14:30 – 16:30 Uhr im Saal & Wintergarten des Seniorenzentrums

Donnerstag, 25.01. Gespräche und Beziehungen positiv gestalten

14:30 – 16:00 Uhr - Vortrag von Herrn Pilz

im Saal des Seniorenzentrums

Donnerstag, 01.02 Stammtisch Ü55 15:00 – 17:00 Uhr im Wintergarten

Freitag, 02.02. Kursstart "Rummikub"

10:30 - 11:30 Uhr

Donnerstag, 08.02. Ideenworkshop "Neugestaltung des großen Saals"

14:30 - 16:30 Uhr

Freitag, 09.02. Kursstart "Vision Board – mein Jahr 2024"

10:30 - 11:30 Uhr

Donnerstag, 15.02. Vortrag Patientenverfügung und

14:30 Uhr Vorsorgevollmacht

im Saal des Seniorenzentrums

Donnerstag, 22.02. Ausflug zum Planetarium Mannheim

13:40 – 17:00 Uhr "Faszination Mond"

Donnerstag, 29.02. 1. Treffen zur Gründung einer Gartengruppe

14:30 – 16:30 Uhr im Wintergarten

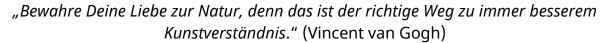
Für eine bessere Planung bitten wir um Anmeldung zu den Veranstaltungen unter 06221/5838360 oder an szweststadt@heidelberg.de.

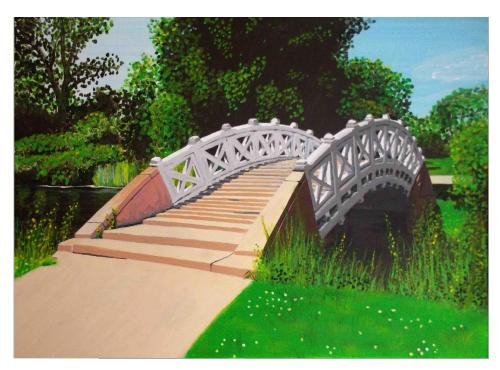
Ausstellung "Spaziergänge in Heidelbergs Umgebung", am 18. Januar

"Seitdem ich einen Stift halten konnte, zeichnete ich. Gab man mir als kleiner Junge bei Familientreffen Stift und Papier, so war ich das liebste Kind. Ich war abgelenkt, oder besser gesagt, lenkte mich selber ab und tauchte ein in meine eigene Welt.

Das Licht zu sehen, das die Farbe der Landschaft verändert, wenn die Sonne vorüber fliegende Wolken zum Partner macht und beide eine Landschaft langsam oder auch abrupt farblich verändern, wenn der Nebel, der beinahe alles umhüllt, noch etwas durchscheinen lässt, wenn der Vollmond alles in sein ihm eigenes Licht taucht, ist dies alles nicht ein Versuch wert, vielleicht sogar eine Herausforderung, so viel wie möglich davon mit Pinsel und Farbe festhalten zu wollen? Man lernt, mehr zu sehen, zu beobachten und innerlich festzuhalten."

- Thomas Braun





"Hochzeitsbrücke" im Schwetzinger Schlossgarten

Winter-Café, am 23. Januar

Entfliehen Sie dem kalten Winter und besuchen Sie unser gemütliches Winter-Café für Senioren und Seniorinnen! Wir laden alle älteren Menschen herzlich ein, entspannte Stunden voller Wärme, Genuss und Geselligkeit bei uns zu verbringen. Genießen Sie frische Waffeln mit Vanilleeis und heißen Kirschen sowie Kaffee und Kuchen oder probieren Sie unser neues Wintergetränk einen *Vanille Chai Latte* in gemütlicher Atmosphäre. Kommen Sie vorbei, bringen Sie Freunde mit oder machen Sie bei uns neue Bekanntschaften. Wir versprechen Ihnen eine herzliche und einladende Atmosphäre, in der Sie den Winter vergessen und die Gesellschaft gleichgesinnter Menschen genießen können.

Gespräche und Beziehungen positiv gestalten mit Herrn Pilz, am 25. Januar

Kennen sie das? Manchmal hat man das Gefühl, man kann sagen was man will und es kommt doch ganz anders beim Gegenüber an. Missverständnisse und Konflikte sind oft die Folge unterschiedlicher Kommunikationsmuster. Mit Hilfe der Transaktionsanalyse, einer leicht verständlichen und bewährten Methode der Psychologie, analysiert Peter Paul Pilz diese Kommunikationsmuster und zeigt Möglichkeiten zur Verbesserung auf.

Ideenworkshop "Neugestaltung des großen Saals", am 8. Februar

Der große Saal ist ein wichtiger Veranstaltungsort unseres Seniorenzentrums, der für verschiedene Events wie Konzerte, Ausstellungen und Feiern genutzt wird, aber auch zum täglichen Mittags- und Cafébetrieb. Wir möchten den großen Saal neugestalten und ihm ein frisches, modernes und einzigartiges Aussehen zu verleihen und mehr Wohlfühlatmosphäre kreieren.

Haben Sie Lust Teil des spannenden Projekts zu werden und Ideen für die Neugestaltung des großen Saals zu entwickeln? Dann sind Sie beim Ideenworkshop genau richtig! In unserem Ideenworkshop werden wir in gemütlicher Runde zusammenkommen und uns intensiv mit der Neugestaltung des großen Saals beschäftigen – von der Farbgestaltung über die Möbel bis hin zur Beleuchtung und Akustik! Wir wollen gemeinsam innovative Ideen entwickeln und einen Raum schaffen, der sowohl funktional als auch ästhetisch ansprechend ist. Egal, ob Sie Erfahrung in der Innenarchitektur haben oder einfach nur kreative Ideen beisteuern möchten - jeder ist willkommen! Der Workshop bietet eine tolle Gelegenheit, Ihr kreatives Potenzial auszuschöpfen und mit anderen Gleichgesinnten zusammenzuarbeiten.

Als Teilnehmer/in des Ideenworkshops, haben Sie die Möglichkeit, eigene Ideen beizusteuern, die möglicherweise in die Realität umgesetzt werden. Außerdem bieten wir die Chance, den Prozess der Umgestaltung aktiv mitzugestalten und somit dazu beizutragen den großen Saal zu einem Ort zu machen, an dem Veranstaltungen zu unvergesslichen Erlebnissen werden!

Vortrag Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht, am 15. Februar

Unser Vortrag informiert Sie umfassend über alle wichtigen Aspekte zur Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten. Herr Breuer von der Betreuungsbehörde erklärt Ihnen, wie Sie diese Dokumente richtig aufsetzen und worauf Sie dabei unbedingt achten sollten.

Ausflug zum Planetarium Mannheim, am 22. Februar

Faszination Mond

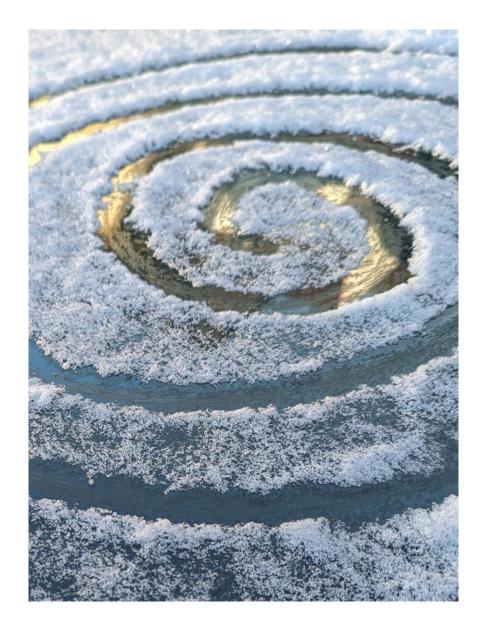
So haben Sie den Mond noch nie gesehen! Wir nehmen Sie mit auf eine Reise zu unserem himmlischen Nachbarn. Sehen Sie, wo Neil Armstrong als erster Mensch den Mond betrat.

Seniorenexpress Weststadt

Lernen Sie die verborgene Rückseite des Erdtrabanten kennen. Und erfahren Sie, welche spektakulären Formationen auf seiner Oberfläche zu finden sind.

Das Planetarium erzählt Ihnen die Geschichte des Mondes von der Vergangenheit bis heute. Wie haben die Menschen früher den Mond betrachtet und was wissen wir eigentlich über ihn? Wir bringen Sie dorthin, wo bisher nur die Astronauten der Apollo-Missionen gewesen sind, und zeigen Ihnen den faszinierenden Begleiter der Erde ganz aus der Nähe. Und nicht zuletzt werfen wir auch einen Blick zurück vom Mond auf unseren wunderbaren Heimatplaneten.

Wir treffen uns **um 13:40 Uhr im Seniorenzentrum Weststadt** und fahren gemeinsam mit dem ÖPNV ins Planetarium Mannheim. Für mobilitätseingeschränkte Personen und Personen ab 80 Jahren besteht die Möglichkeit mit dem E-Bus anzureisen (das Planetarium ist barrierefrei). Da die Plätze im Bus begrenzt sind, bitte frühzeitig anmelden. Die Teilnahme am Ausflug kostet pro Person 5 Euro (bei Anmeldung abgeben). Wir bitten um **Anmeldung bis Freitag, den 9. Februar**. Wir werden gegen 17:00 Uhr wieder zurück am Seniorenzentrum sein.



Vielen Dank an Herrn Achim Roth!

Neue Kursangebote

Vision Board - Mein Jahr 2024

Ein Vision Board ist eine kreative Möglichkeit, um Ziele und Träume mit Bildern und Worten sichtbar festzuhalten. Gemeinsam werden wir Techniken und Methoden erlernen, um ein persönliches Vision Board zu gestalten. Dabei steht nicht nur das künstlerische Element im Vordergrund, sondern vor allem der Prozess der Zielsetzung und der Selbstreflexion. Der Kurs findet in einer angenehmen und entspannten Atmosphäre statt, in der Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmern und Teilnehmerinnen neue Ideen entwickeln und Erfahrungen austauschen können. Am Ende entsteht eine lebendige Collage aus Bildern, Worten und Farben, die Ihre Träume und Wünsche widerspiegelt und Sie inspiriert und motiviert diese in Ihrem Alltag zu verwirklichen. Es ist jeder ab 55 Jahren herzlich willkommen.

Der Kurs findet an drei Freitagen (09.02., 16.02. und 23.02.) von 10:00 – 11:30 Uhr statt. Bringen Sie gerne alte Zeitschriften oder Bilder, die ggf. Verwendung finden könnten mit.



Bildnachweis: www.freepik.com

Rummikub

Wir gründen eine neue Rummikub-Runde. Rummikub ist ein beliebtes Spiel bei dem das Kombinieren geübt werden kann. Immer am 1. Freitag im Monat von 10:30 – 11:30 Uhr können Sie ab dem 2. Februar in geselliger Runde Rummikub spielen. Alle Spielbegeisterte oder die, die es werden wollen, sind herzlichst willkommen.



Gehirntraining für Neueinsteiger

Unser Gehirn verfügt über ungeheure Fähigkeiten. Allerdings braucht es dazu manchmal einen kleinen Anstoß. Genau dabei wollen wir Ihnen helfen, damit Ihr Gehirn jung und dynamisch bleibt. Wir wissen heute, dass unser Gehirn nicht nur durch rein geistige Tätigkeiten angeregt wird, sondern auch durch unsere Auseinandersetzung mit der Umwelt über unsere Hände und unsere Wahrnehmung. Lassen Sie uns gemeinsam, mit viel Spaß, unser Gehirn trainieren. Der Kurs findet immer mittwochs (ab dem 10. Januar) von 10:00 – 11:00 Uhr statt.



Bildnachweis: www.unsplash.com

Gründung einer Gartengruppe

Sie sind begeistert von Pflanzen, Blumen und der Natur? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Unser Ziel ist es, gemeinsam einen schönen und gemütlichen Gartenbereich zu gestalten und zu pflegen, in dem Sie sich voll und ganz entspannen können. Egal, ob Sie bereits grüne Daumen haben oder sich einfach nur gerne im Freien aufhalten - bei uns ist jeder herzlich willkommen!

Die Vorteile einer Teilnahme in unserer Gartengruppe sind zahlreich. Sie können:

- > Ihre Kenntnisse über Pflanzen und Gärtnern erweitern und mit anderen teilen
- > An schönen Tagen die frische Luft und die Sonne genießen
- ➤ Eine aktive Gemeinschaft von gleichgesinnten Menschen treffen und neue Freundschaften schließen.
- > Ihre körperliche Gesundheit und Beweglichkeit verbessern, indem Sie im Garten arbeiten
- > Der Gemeinschaft etwas zurückgeben, indem Sie Ihren Beitrag dazu leisten, den Garten des Seniorenzentrums zu verschönern.

Unsere Gartengruppe wird regelmäßige Treffen haben, bei denen sie gemeinsam planen, pflanzen, wässern, jäten und ernten werden. Wir werden uns um Blumen, Sträucher und Kräuter kümmern und dadurch eine Vielfalt an Farben und Düften schaffen. Unser erstes Treffen wird **am Donnerstag, den 29. Februar um 14:30 Uhr** bei uns im Seniorenzentrum stattfinden. Wir freuen uns auf alle, die Lust haben in der Natur zu arbeiten und gemeinsam schöne Erinnerungen zu schaffen!



Unser Garten



Bildnachweise: www.unsplash.com

Malen und Zeichnen ab 55 Jahren

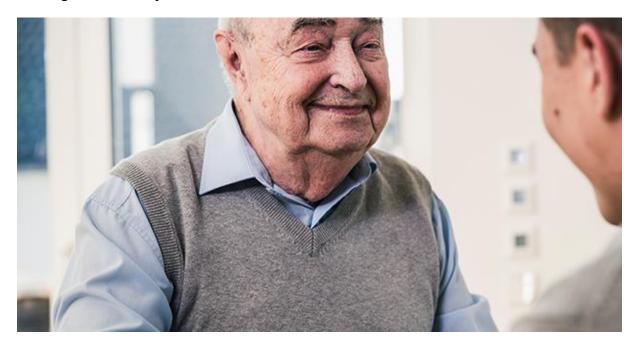
Die Malen- und Zeichnen-Gruppe freut sich über neue Mitglieder. Sie haben die Möglichkeit, ein neues Hobby kennenzulernen oder wieder aufleben zu lassen. Mit fachkundiger Anleitung und Unterstützung entstehen hier ganz individuelle Kunstwerke. Teilnehmen kann jeder ab 55 Jahren, der Lust hat kreativ zu werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig!



Bildnachweis: www.unsplash.com

Bei Interesse an den Kursen melden Sie sich bitte im Büro des Seniorenzentrums oder kontaktieren Sie uns telefonisch unter 06221/5838360 oder per Mail an szweststadt@heidelberg.de.

Ein Angebot des Projekts Mobilität und Teilhabe



hilver - Hilfevermittlung Heidelberg

Ehrenamtliche Alltagshilfen für Seniorinnen und Senioren ab 80 Jahren

Kleine Hilfen im Alltag tragen dazu bei, dass ältere Menschen länger im häuslichen Umfeld selbstbestimmt leben können. Dies kann das Wechseln einer Glühbirne sein, das Tippen eines Briefes oder die Begleitung zum Einkaufen. Die App "hilver" ermöglicht eine schnelle, unbürokratische Vermittlung zwischen unterstützungsbedürftigen Personen ab 80 Jahren und ehrenamtlich engagierten Bürgerinnen und Bürgern.

Sie möchten hilver für sich nutzen? Dann haben Sie folgende Möglichkeiten:

- Sie laden die App selbst herunter und nutzen sie auf Ihrem Smartphone
- Eine angehörige Person nutzt die App und stellt Anfragen in Ihrem Namen online
- Die Registrierung und das Stellen von Anfragen funktionieren per Anruf beim Projekt "Mobilität und Teilhabe".

Ihr Kontakt: Amt für Soziales und Senioren, Projekt "Mobilität und Teilhabe" – Telefon 06221 58-38322/320. Wir sind Montag bis Donnerstag von 9 bis 14 Uhr für Sie erreichbar.

Ein Preisträger und weitere Anregungen

Wie bereits im Seniorenexpress September/ Oktober angekündigt stellt Ihnen *Ute Schäfer* im Folgenden den Gewinner des Jugendliteraturpreises 2023 (Bilderbuch) als Anregung zum Vor- und Selberlesen vor und gibt zwei weitere Tipps zur Anregung.



Der Gewinner des Jugendliteraturpreises

"Hörst du, was du siehst?", fragt dieses Buch. Man sieht klar gestaltete Bilder. Sie zeigen Gegenstände oder Tätigkeiten, die Geräusche machen, Klänge und

Töne erzeugen. Nun ist man eingeladen, diesen Geräuschen einen eigenen Ausdruck zu geben, sie selbst zu machen. Eine Freude für die Ohren! Eine Aufforderung, die Vielfalt des Hörbaren zu entdecken. Ein Wachmacher für die Geräusche, die uns umgeben.

Haben Sie Lust, es einmal zu probieren?



Hören für Reiselustige: Eine Ausstellung in Frankfurt

Klangquellen - Everything is music!

Weltkulturen Museum Schaumainkai 29 - 37

Eine Reise zu Klängen in der Welt. Und zu erstaunlichen Bildern von Landschaften, den Sängern und Sängerinnen dort und den Instrumenten.



Auch eigene Erfahrungen kann man machen – hörend mit Klanglandschaften um uns herum. Welchen Einfluss haben sie auf unser Hören? - Viel Unerwartetes gibt es zu sehen und zu hören.

(bis 1. September 2024; nicht barrierefrei – Treppen)





Was ist in der Natur zu hören? Wie klingt sie? Was kann man dabei erleben? Josef Guggenmos beschreibt das Gehörte und Gesehene in Naturgedichten. Dem Text folgen Doppelseiten mit Illustrationen, die das Beschriebene, Gehörte sichtbar machen. Kleine Geschichten tun sich auf: Was in den Gedichten geschieht, kann man in Bildern betrachten.

Vielen Dank an Ute Schäfer!

Sudoku

Viel Spaß beim Lösen!

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

Auflösung in der nächsten Ausgabe!

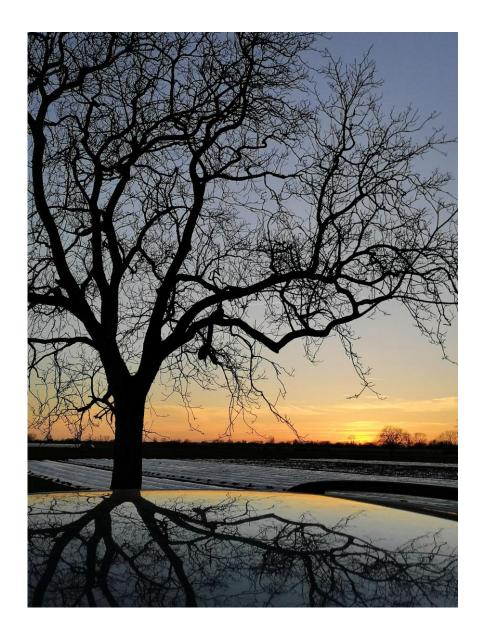
Seniorenexpress Weststadt

Newsletter des Seniorenzentrums Weststadt

Abonnieren Sie unseren Newsletter und erhalten Sie alle zwei Monate unseren aktuellen Seniorenexpress als PDF-Datei per Mail.

Zudem informieren wir Sie über Sonderveranstaltungen und Ausflügen oder bei neuen Angeboten.

Senden Sie hierfür eine E-Mail an szweststadt@heidelberg.de mit Angabe Ihres Namens, E-Mail-Adresse und mit Bestätigung der Einwilligung der Speicherung Ihrer Daten für die Aufnahme in den Newsletter.



Vielen Dank an Herrn Achim Roth!