

Monatsprogramm

Juli 2022



**SeniorenZentrum
Bergheim**
Begegnung im Stadtteil



*Die Ergebnisse des Filzworkshops unserer Kreativgruppe
unter Anleitung von Frau Dişli-Gülçalar*

Wir bieten von Montag bis Freitag Mittagessen an.

Je nach aktueller Corona-Verordnung, zum Abholen oder auch in unserem SeniorenZentrum. Sprechen Sie uns an.

Donnerstags können Sie nach Voranmeldung zum Mittagessen mit unserem Auto abgeholt werden.

Preis 6,00 Euro, für Personen mit Heidelberg-Pass für 1 Euro.

Den aktuellen Speiseplan erhalten Sie auch im Internet unter

<http://www.seniorenzentren-hd.de/seniorenzentren/bergheim>

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie etwas finden, das Ihnen schmeckt.

Bitte melden Sie sich bereits am Vortag bis 14 Uhr an; entweder persönlich, telefonisch unter der Telefon-Nr. 06221 970368 oder per Mail an

szbergheim@vbi-heidelberg.de.

Liebe Senioren*innen,

für den 7. und 21. Juli planen wir für den Mittagstisch bei schönem Wetter Grillen im Garten. Anschließend bietet Herr Günter Hecker, unser Praktikant, einen Spielenachmittag im Garten an. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie Freude an diesem Angebot haben und das schöne Wetter im Garten nutzen, um dort aktiv zu werden.



Termine im Juli 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<p>11:00 - 12:00 Uhr Mach mit - bleib fit! <i>mit Frau Blacchucik</i></p> <p>13:30 - 16:00 Uhr Skat</p> <p>13:30 - 15:30 Uhr Spielenachmittag mit Kaffee und Kuchen</p>	<p>10:15 - 15:15 Uhr Smartphone/Tablet- und Computerberatung <i>Einzelberatung mit Herrn Güde</i></p> <p>13:00 - 13:30 Uhr Ukulele spielen(d) lernen für Einsteiger*innen <i>mit Frau Affandi</i></p> <p>13:30 - 14:30 Uhr Ukulele spielen(d) lernen für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene <i>mit Frau Affandi</i></p> <p>13:30 Uhr Gemeinsamer Spaziergang nach dem Mittagessen entlang des Bewegungsparcours Bergheim <i>mit Frau Hügel/Frau Peczyńska</i></p> <p>13:30 Uhr Wandergruppe <i>am 05.07. 19.07. mit Frau Hügel</i></p> <p>13:30 - 15:00 Uhr Yatzy <i>mit Herrn Braun</i></p>	<p>09:30 - 10:30 Uhr Yoga <i>mit Frau Larenz</i></p> <p>10:00 - 11:30 Uhr Boule an der Schwanenteichanlage, neben der Stadtbücherei</p> <p>10:45 - 12:15 Uhr Gesprächsgruppe zu tagesaktuellen Themen <i>mit Herrn Kleindienst</i></p> <p>11:00 - 12:00 Uhr Gedächtnistraining <i>mit Frau Engel</i></p> <p>13:30 - 15:30 Uhr Spielenachmittag</p> <p>14:00 - 15:00 Uhr Englisch- Konversation <i>mit Frau Gottfried</i></p>	<p>09:30 - 12:15 Uhr Doppelkopf</p> <p>10:15 - 15:15 Uhr Smartphone/Tablet- und Computerberatung <i>Einzelberatung mit Herrn Güde</i></p> <p>10:00 - 12:00 Uhr Beratung für Ihre individuellen Fragen</p> <p>13:30 - 15:30 Uhr Spielenachmittag mit Kaffee und Kuchen</p> <p>14:00 Uhr Kreativgruppe</p> <p>14:00 - 15:00 Uhr Bingo <i>am 14.07. und 28.07.</i></p> <p>14:30 Uhr Sternstunden in der Kamera <i>07.07.: Glück auf einer Skala von 1 bis 10 21.07.: Schmetterlinge im Ohr</i></p> <p>15:00 Uhr Bridge</p>	<p>11:00 - 12:00 Uhr Gymnastik im Garten oder im Stadtteilverein <i>mit Frau Tegeler</i></p> <p>13:30 - 14:00 Uhr Duft-QUIGONG</p> <p>14:00 - 17:00 Uhr Betreuungsgruppe Nachmittagstreff für ältere Menschen mit demenzbedingten und psychischen Fähigkeitsstörungen <i>In Kooperation mit der kath. Sozialstation Heidelberg-Süd</i></p>

Für alle Angebote in unserem Hause gelten die jeweils aktuell geltenden Corona-Regelungen.

Die Teilnehmer*innenzahl orientieren je nach Raumgröße. Deshalb bedarf es immer einer Anmeldung zu den jeweiligen Veranstaltungen.

Neunspälter-Yatzi: Einführung mit Rudolf Braun

*Dienstags, von 13.30 bis 15.00 Uhr (inklusive Pause)
(kostenlos, mit Anmeldung)*

Für alle Interessierten bietet Rudolf Braun, langjähriger Besucher unseres SeniorenZentrums Bergheim, eine Heranführung an das vor ca. 50 Jahren in Heidelberg entwickelte Würfel-Strategie-Spiel Neunspälter-Yatzy an.



Es sollen Grundkenntnisse vermittelt werden, um dieses mit 6 Würfeln gespielte Spiel zu erlernen. Das Spiel kann theoretisch allein gespielt werden, macht natürlich zu zweit, zu dritt oder zu viert mehr Spaß.

Ton-Workshop mit Thomas Köhler

*Freitag, 8. Juli, 15 bis 18 Uhr
Samstag, 9. Juli, 12 bis ca. 15 Uhr (je nach Bedarf)
Freitag, 15. Juli, 15 bis 18 Uhr*

*(Kursgebühr inkl. Materialkosten für den gesamten Workshop:
15 €, mit Anmeldung bis zum 6. Juli)*

Kaum ein anderes Material bietet so viele gestalterische Möglichkeiten wie Ton. Unter Anleitung können u.a. einfache Schälchen, die aus einer Kugel Ton in der Hand geformt werden, oder quadratische, rechteckige und konische Gefäße, die aus ausgewalzten, ausgeschnitten und zusammengefügt Teilen bestehen, z.B. Tässchen oder Blumenvasen, erstellt werden.



Alle, die Lust auf das Arbeiten mit Ton haben,
sind herzlich eingeladen.

CAPOEIRA

Capoeira ist nicht nur eine Kampfsportart, sondern die vielfältige Kombination von **Kampf** und **Tanz** – sozusagen ein **Duell**, oder auch **Dialog** der innerhalb des **Kreises RODA** (portugiesisch) - ausgetragen und rhythmisch – mit **Musik, Klatschen** und **Gesang** begleitet wird. Es ist ein *tänzerischer Kampf* in dem es keine Verlierer gibt.

In der **Capoeira** steckt starke **Dynamik**, eine **Kraft**, mit rasender und dennoch fließender und geschmeidiger **Schnelligkeit**, mit *artistischen Komponenten*, wie **Salto** oder **Sprünge**, die mit äußersten **Präzision, Eleganz** und **Anmut** eingesetzt werden – wobei sich die „**Kämpfer**“, niemals aus den Augen verlieren. **Capoeira** erinnert an ein **Spiel** das **Freude** bereitet – und **befreit**, eine Art der **Leichtigkeit**, die sehr viel **Körperbeherrschung, Gleichgewicht, Koordination, Achtsamkeit Ausdauer, Rhythmus-Gefühl** und noch vieles mehr voraussetzt.

Und da es um die Freude, Gemeinsamkeit, Individualität, und ganz besonders um die **Freiheit** geht, sind dieser Art des Bewegens keine **Altersgrenzen** gesetzt. Im Gegenteil, es ist eine wahre Herausforderung der eigenen *physischer, geistiger* und *psychischer* Kräftemessen.

Der Panther von *Rainer Maria Rilke* auch die **Schachnovelle** von *Stefan Zweig* kann man als Sinnbild der *geraubten Freiheit* bezeichnen. Und genau um diese **geraubte Freiheit** durch die **Versklavung** der Afrikaner in Brasilien geht es bei der **Capoeira**. Welche Kräfte, entwickelt man in seiner Ohnmacht gegen die Mächtigen?

Mit *Tanzen, Singen, Spielen* „ *Kämpfen* „ wurde die eigene afrikanische Kultur nicht nur erhalten, sie wurde immer neu belebt und weiter gegeben, gleichzeitig auch die gnadenlosen Plantagenbesitzer getäuscht - **es sei kein Kampf, es ist nur ein Spiel**. Sicher, ein anderer Weg der zwischenmenschlichen Kommunikation der zur gegenseitigen Wertschätzung führt und mit Sicherheit zum **Frieden** neigt.

Und wieder gelang es der Leitung des SZ HD-Bergheim Frau **Prof. Dr. phil. habil. Sabine C. Koch** sowie die **Capoeira Expertin Irene** für einen **Capoeira Workshop** zu gewinnen. Beide ermutigten uns immer wieder, sei es bei der Ausführung für uns völlig neuer Bewegungen, oder beim Versuchen das eine oder das andere Instrument zu spielen, wie am **Fasstrommel** für den Grundrhythmus oder mit **Schellentambourin** als Begleitung, z.B.

Für diese neue bereichernde Erfahrung kann man nicht genug danken dafür allen vom Herzen alles Gute wünschen.

Ankica Kucka
06.06.2022