

**Wir bieten von Montag bis Freitag Mittagessen an.**  
Zum Abholen oder auch in unserem SeniorenZentrum. Sprechen Sie uns an.  
Preis 7 €, für Personen mit Heidelberg-Pass für 1 €.

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

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 13 Uhr an; entweder persönlich,  
telefonisch unter der Telefon-Nr. 06221 970368 oder per Mail an  
[szbergheim@vbi-heidelberg.de](mailto:szbergheim@vbi-heidelberg.de).

*Liebe Senioren\*innen,*

*wir wünschen Ihnen entspannte und  
frühlingshafte Ostern.*



# Monatsprogramm

## April 2023

 **SeniorenZentrum  
Bergheim**  
Begegnung im Stadtteil



**Impressionen vom Vortrag „Besser wohnen – jetzt und im Alter“**

(Foto: SZ Bergheim)

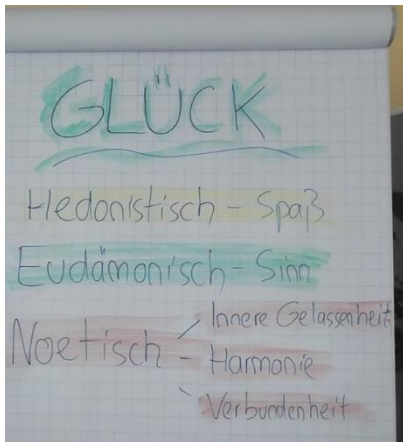
# Termine im April 2023

| MONTAG  | DIENSTAG  | MITTWOCH   | DONNERSTAG   | FREITAG  |
|---|---|--|--|--|
| <p>10:00 - 14:45 Uhr<br/><b>Smartphone/Tablet- und Computerberatung</b><br/><i>Einzelberatung mit Herrn Güde</i></p> <p>11:00 - 12:00 Uhr<br/><b>Mach mit - bleib fit!</b><br/><i>mit Frau Blachucik</i></p> <p>14:00 - 16:00 Uhr<br/><b>Skat</b></p> | <p>13:00 - 15:00 Uhr<br/><b>Ukulele spielen(d) lernen</b><br/><i>mit Frau Affandi</i></p> <p>13:00 - 14:00 Uhr<br/><b>Fortgeschrittene</b></p> <p>14:00 - 15:00 Uhr<br/><b>Einsteiger*innen</b></p> <p>13:30 Uhr<br/><b>Gemeinsamer Spaziergang nach dem Mittagessen entlang des Bewegungsparcours Bergheim</b><br/><i>mit Frau Hügel/Frau Peczyńska</i></p> <p>13:30 Uhr<br/><b>Wandergruppe</b><br/>am 04.04. und 18.04.<br/><i>mit Frau Hügel</i></p> <p>13:30 Uhr<br/><b>Schach</b></p> <p>14:00 - 16:00 Uhr<br/><b>Malkurs</b><br/><i>mit Claus Messmer startet am 18.04. (ausgebucht)</i></p> | <p>09:00 - 10:00 Uhr<br/><b>Yoga</b><br/><i>mit Frau Larenz</i></p> <p>10:00 - 11:30 Uhr<br/><b>Boule an der Schwanenteichanlage, neben der Stadtbücherei</b></p> <p>10:45 - 12:15 Uhr<br/><b>Gesprächsgruppe zu tagesaktuellen Themen</b><br/><i>mit Herrn Kleindienst</i></p> <p>11:00 - 12:00 Uhr<br/><b>Gedächtnistraining</b><br/><i>mit Frau Engel</i></p> <p>13:30 - 15:30 Uhr<br/><b>Spielenachmittag</b></p> <p>14:00 - 15:00 Uhr<br/><b>Englisch- Konversation</b><br/><i>mit Frau Gottfried</i></p> | <p>09:00 - 12:15 Uhr<br/><b>Doppelkopf</b></p> <p>10:00 - 14:45 Uhr<br/><b>Smartphone/Tablet- und Computerberatung</b><br/><i>Einzelberatung mit Herrn Güde</i></p> <p>10:00 - 12:00 Uhr<br/><b>Beratung für Ihre individuellen Fragen</b></p> <p>14:00 Uhr<br/><b>Kreativgruppe</b></p> <p>14:00 - 15:00 Uhr<br/><b>Bingo</b><br/>am 06.04. und 20.04.</p> <p>14:30 Uhr<br/><b>Sternstunden in der Kamera</b><br/>13.04.: <i>Im Taxi mit Madeleine</i><br/>27.04.: <i>Wildwestwegs</i></p> <p>15:00 Uhr<br/><b>Bridge</b></p> | <p>11:00 - 12:00 Uhr<br/><b>Gymnastik im Garten oder im Stadtteilverein</b><br/><i>mit Frau Tegeler</i></p> <p>13:30 - 14:00 Uhr<br/><b>Duft-QUIGONG</b></p> <p>14:00 - 15:30 Uhr<br/><b>Spielenachmittag</b></p> <p>14:30 - 16:00 Uhr<br/><b>Singgruppe</b><br/><i>mit Herrn Huth</i></p> |
| <p>Für alle Angebote in unserem Hause gelten die jeweils aktuellen Corona-Regelungen.</p>   |   |  |  |  |

# Sonderveranstaltungen

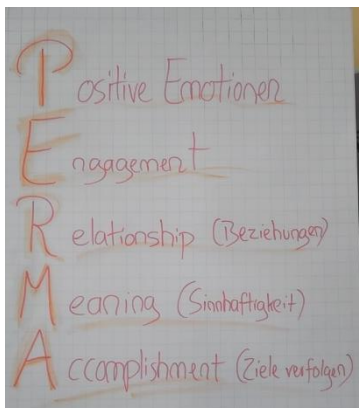
(Rückblick)

Impressionen vom Praxiskurs positive Psychologie und Resilienz, mit Stefan Spiecker, am 21.03.2023



Stefan Spiecker ist u.a. zertifizierter Berater der positiven Psychologie und Fachcoach für Resilienz und Stressmanagement und gab am 21. März einen Einblick in diese Thematik.

13 Senioren\*innen nahmen an der Veranstaltung teil und erarbeiten in verschiedenen Konstellationen Aufgaben und tauschten sich angeregt aus.



(Fotos: SZ Bergheim)

# Sonderveranstaltungen

(Rückblick)

Impressionen vom japanischen Kochen im SeniorenZentrum Bergheim am 22.03.2023 in Kooperation mit der Akademie für Ältere



Auf Initiative von Nicolà Lutzmann und in Kooperation mit der Akademie für Ältere Heidelberg fand ein **Kochworkshop im SeniorenZentrum Bergheim** statt. Frau Takaishi hat zusammen mit den Teilnehmer\*innen Omusubi (Reisbälle) mit allerlei Nebenspeisen, wie z.B. Kürbis in Sesamsoße, gezaubert.

Die Verkostung der selbst zubereiteten Speisen genossen die 11 Workshop-Teilnehmenden bis in den späten Abend hinein.

(Fotos: Nicolà Lutzmann)



# Sonderveranstaltungen

(Ausblick)

## Vorstellung

### des Telefonbesuchsdienstes,

Kooperationsangebot

von Malteser Hilfsdienst Heidelberg e.V. & SeniorenZentrum Bergheim

am Donnerstag, den 27.04.2023, 14.00 – 15:30 Uhr,

im SeniorenZentrum Bergheim

(Eintritt frei, ohne Anmeldung)



„Telefonbesuchsdienst“

– Welches Ehrenamt

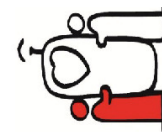
verbirgt sich dahinter?

Das ehrenamtliche Angebot von einem „Besuch am Telefon“, entstanden in Kooperation des SeniorenZentrum Bergheim mit dem Malteser-Hilfsdienst e.V. Heidelberg, möchten wir Ihnen gerne persönlich vorstellen.

Erfahrene Anrufer\*innen erklären, was sich hinter dieser ehrenamtlichen Tätigkeit verbirgt, in welchem Rahmen es abläuft und warum sie dieses Ehrenamt übernommen haben. Es wird die Möglichkeit aufgezeigt, einfach mal wieder zu plaudern und ein nettes Gespräch zu führen, einfach Abwechslung vom alltäglichen Geschehen zu finden.

Wir laden alle Interessierten herzlich ein dabei zu sein.

Im Anschluss gibt es bei Kaffee und Kuchen die Möglichkeit des Austauschs.



## Telefonbesuchsdienst

**Alleine muss man sich nicht fühlen – wir rufen Sie gerne an!**

Bei vielen Menschen, egal ob jünger oder älter, hat sich das Gefühl des Alleinseins oder der Einsamkeit verstärkt. Sei es durch die überstandene Pandemie, politische Themen, oder auch sonstige Krisen. Persönliche Begegnungen mit anderen Menschen, gewohnte gemeinsame Treffen werden oftmals reduziert oder sogar ganz vermieden. Soziale Kontakte, intensive Gespräche sowie auch belanglose Plaudereien fallen vielfach weg.

**WIR** möchten **SIE** gerne kennenlernen.

Haben Sie Mut, rufen Sie an oder sagen Sie es weiter.

Wir besuchen Sie gerne per Telefon. Der Telefonbesuchsdienst bietet Ihnen die Möglichkeit, einfach mal zu plaudern und ein nettes Gespräch zu führen, um etwas Abwechslung vom alltäglichen Geschehen zu finden. Unsere ehrenamtlichen Telefongesprächspartner\*innen rufen Sie gerne an: regelmäßig und verlässlich zu vereinbarten Zeiten - ohne jegliche Verpflichtung Ihrerseits. Vertraulichkeit ist selbstverständlich, und worüber gesprochen wird, bestimmen die Gesprächspartner\*innen gemeinsam. Die menschliche Nähe und das Zuhören stehen im Vordergrund unseres Telefonbesuchsdienstes.

**Wie funktioniert der Dienst?**

- Wir vermitteln Ihnen über die Vermittlungsstelle der Malteser eine/n ehrenamtliche/n Gesprächspartner\*in.
- Ihr/Ihre Gesprächspartner\*in vereinbart mit Ihnen einen festen Telefontermin, an dem Sie angerufen werden.
- Inhalt und Dauer des Gesprächs bestimmen Sie gemeinsam mit Ihrem/Ihrer Gesprächspartner\*in.

**Was muss ich noch wissen?**

- Die im Telefonbesuchsdienst ehrenamtlich tätigen Menschen sind von einer Mitarbeiterin der Telefonseelsorge geschult worden.
- Persönliche Treffen der Gesprächspartner sind nicht vorgesehen.
- Das Angebot ist kostenfrei und konfessionslos. Beide Seiten können den Kontakt jederzeit und völlig problemlos beenden oder eventuell zu einem/einer anderen Telefonpartner\*in wechseln.
- Es geht hierbei nicht um eine Beratung in kritischen Lebenssituationen.

## Erreichbarkeit der Vermittlungsstelle

beim Malteser Hilfsdienst e.V. Heidelberg

- > Täglich von 16 Uhr bis 18 Uhr
- > Mobil: 0151 543 65007
- > E-Mail: [info.heidelberg@malteser.org](mailto:info.heidelberg@malteser.org)
- > Dieses Angebot ist für Sie kostenlos

Der Telefonbesuchsdienst in Heidelberg ist ein Angebot in Kooperation von:  
**Malteser Hilfsdienst e.V.**

([www.malteser-heidelberg.de](http://www.malteser-heidelberg.de))

**SeniorenZentrum Bergheim**

([www.seniorenzentren-hd.de/seniorenzentren/bergheim/](http://www.seniorenzentren-hd.de/seniorenzentren/bergheim/))



**Malteser**

... weil Nähe zählt.



SeniorenZentrum  
Bergheim

Begegnung im Stadtteil

## Porträtreihe

Ehrenamtliches Engagement

„Von Senioren\*innen für & mit Senioren\*innen“

### Fotografieren, Märchenlesungen & Unterhaltungsnachmittage



(Foto: Oktavia Planeth)

#### **Ehrenamtliche:** Frau Oktavia Planeth

**Seit 2022** gestalte ich in größeren Abständen Unterhaltungsnachmittage in gemütlicher Atmosphäre: inhaltlich gefüllt mit seltenen Märchen für Erwachsene und lustigen Geschichten bei Kaffee und Kuchen.

#### **Meine Motivation**

##### **für ein ehrenamtliches Engagement im SeniorenZentrum Bergheim**

Beruflich hatte ich immer mit Menschen zu tun. Daher sind Kommunikation, Zusammensein mit anderen und der Austausch etwas Wichtiges für mich. 2019 ging ich in Rente, worauf ich mich sehr gefreut hatte: Endlich Zeit für mich zu haben, für alles Aufgeschobene. Wunderbar – nach einer Zeit der Erholung waren die Kräfte wieder da. Die innerlichen Ressourcen warteten wieder auf eine Herausforderung, immer nur Ausruhen geht nicht.

Das Ehrenamt gibt mir wieder eine Aufgabe, die ich sehr gerne freiwillig als verpflichtend ansehe, mir selbst gegenüber und anderen.

## Porträtreihe

Ehrenamtliches Engagement

„Von Senioren\*innen für & mit Senioren\*innen“

Ich habe festgestellt, dass ich eine Aufgabe brauche, egal wie alt ich bin. Sie gibt mir die Möglichkeit, nochmals die guten Eigenschaften einzusetzen im Dienst für die anderen und besonders im SeniorenZentrum Bergheim. Das besuche ich schon seit Jahren immer wieder gerne. Ich fühle mich dort durch die Atmosphäre, die Wertschätzung und das Wohlwollen der Leiterinnen und des ganzen Personals, gut aufgehoben. Ich habe dort schon viel Schönes erlebt, so dass ich auch etwas zurückgeben möchte. Das macht mich froh und manchmal sogar glücklich. Beim Ehrenamt, habe ich festgestellt, muss es die richtige Aufgabe sein, es muss Freude machen.

Mir macht es Freude, mit Märchen und Geschichten eine Atmosphäre außerhalb des Alltags zu schaffen, mich und die anderen in eine andere Welt zu entführen und einzutauchen, zu staunen, zu lachen und zu träumen.

Die Rückmeldungen, die Freude und das Lachen in den Gesichtern der Zuhörenden sind die Belohnung für die Zeit der Vorbereitung und des Einsatzes. Lampenfieber gehört für mich dazu, ist Lebenselixier, genau wie die Fragen: wird alles gut gelingen, erreiche ich die andern mit dem, was ich bewirken will? All das mobilisiert meine Kräfte und wenn ich etwas Neues ausprobieren, dann lerne ich mich selbst nochmal von einer andern Seite kennen.

Das hält jung, macht mich flexibler und lässt mich ein Stück wachsen, weil es auch ein wenig Mut braucht, etwas Neues auszuprobieren. Ich freue mich deshalb immer wieder, zu besonderen Gelegenheiten einen Beitrag im Programm des Seniorenzentrums Bergheim leisten zu dürfen.

## Porträtreihe

Ehrenamtliches Engagement  
„Von Senioren\*innen für & mit Senioren\*innen“

### Unterstützung im Küchen-Team



(Foto: SZ Bergheim)

**Ehrenamtliche:** Frau Theresia Keilbach

**Seit 2021** im Küchen-Team des SeniorenZentrums Bergheim

### Meine Motivation

#### für ein ehrenamtliches Engagement im SeniorenZentrum Bergheim

Genau vor einem Jahr mußte ich mein Ehrenamt leider unterbrechen, weil ich gestürzt bin und dabei mein Handgelenk gebrochen habe. Das letzte Jahr war nur mit Schmerzen und Physiotherapie begleitet; das hat mich in allem beeinträchtigt.

Ja, die Frage, wie kam ich auf den Gedanken, hier zu helfen? Eine Nachbarin hat mich vor ca. 2,5 Jahren zum Mittagessen mit hierher genommen. Frau Lempp sprach mich an, ob ich ehrenamtlich kommen könnte.

## Porträtreihe

Ehrenamtliches Engagement  
„Von Senioren\*innen für & mit Senioren\*innen“

### Gedanken zu meiner ehrenamtlichen Tätigkeit

Gefragt – getan- und so war ich 2x wöchentlich hier, im Küchen-Team, es hat mir richtig gefallen. Wir haben geschafft, gelacht und dabei habe ich auch viel vom Kochen gelernt – es hat mir sooo viel Spaß gemacht, auch beim Bedienen der Leute im Eßraum. Man bekommt immer ein positives Feedback, es ist ein Wertschätzen und Dankbarkeit – und so geht man dann zufrieden heim.



(Foto: SZ Bergheim)

Theresia Keilbach hier auf unserem Ausflug zum Landesgartenschau in Eppingen (07/2022)

Es gab natürlich auch kritische Stimmen, aber das steckt man gut weg.

### Also mein Fazit ist:

Wenn meine Hand wieder voll funktionsfähig ist, stehe ich gerne wieder mit Tat zur Seite. Darauf freue ich mich heute schon.

*Herzliche Grüße an alle von eurer Theresia*