

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 2 Werktage bis 13 Uhr vorher an; entweder persönlich, telefonisch unter der Telefon-Nr. 06221 970368 oder per Mail an szbergheim@vbi-heidelberg.de.

SAVE THE DATE

Liebe Senioren*innen,

bitte halten Sie sich den Samstag, den
28.10.2023, ab 17 Uhr, frei. Wir feiern 30 Jahre
SeniorenZentrum Bergheim und freuen uns, Sie
auf unserer Gala begrüßen zu dürfen.

Offizielle Einladung folgt!

Ihr Team des SeniorenZentrums Bergheim

Monatsprogramm

Juni 2023



**SeniorenZentrum
Bergheim**
Begegnung im Stadtteil



Impressionen aus dem Malkurs

(Bild: Burianek-Kleindienst)

Termine im Juni 2023

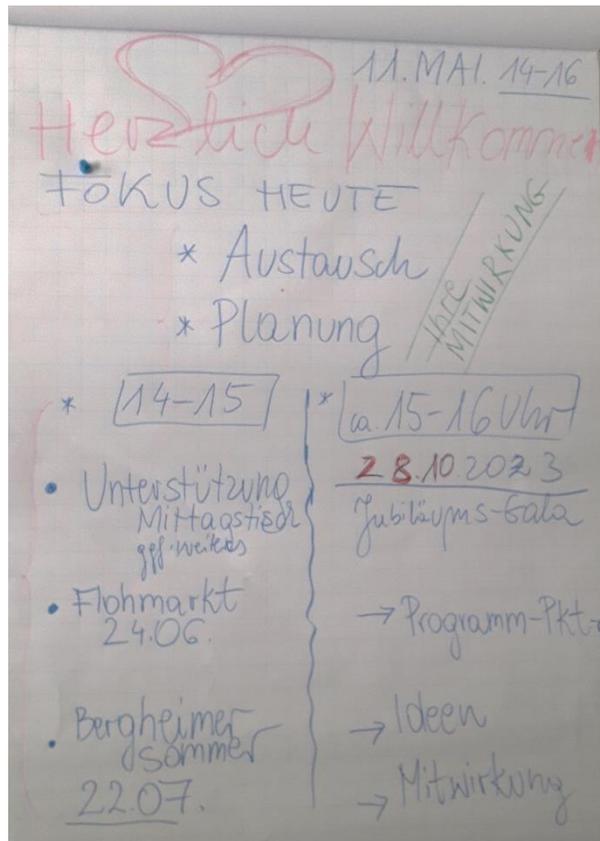
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<p>10:00 - 14:45 Uhr Smartphone/Tablet- und Computerberatung <i>Einzelberatung mit Anmeldung mit Herrn Güde</i></p> <p>11:00 - 12:00 Uhr Mach mit - bleib fit! <i>mit Frau Blachucik</i></p> <p>14:00 - 16:00 Uhr Skat</p>	<p>13:00 - 15:00 Uhr Ukulele spielen(d) lernen <i>mit Frau Affandi</i></p> <p>13:00 - 14:00 Uhr Fortgeschrittene</p> <p>14:00 - 15:00 Uhr Einsteiger*innen</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 am 06.06. und 20.06. <i>mit Frau Hügel</i></p> <p>13:30 Uhr Schach</p> <p>14:00 - 16:00 Uhr Malkurs <i>mit Claus Messmer</i></p>	<p>09:00 - 10:00 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>14:00 - 15:00 Uhr Bingo am 07.06. und 21.06.</p>	<p>09:00 - 12:15 Uhr Doppelkopf</p> <p>10:00 - 14:45 Uhr Smartphone/Tablet- und Computerberatung <i>Einzelberatung mit Anmeldung mit Herrn Güde</i></p> <p>10:00 - 12:00 Uhr Beratung für Ihre individuellen Fragen</p> <p>14:00 Uhr Kreativgruppe</p> <p>14:30 Uhr Sternstunden in der Kamera 08.06.: <i>Acht Geschwister</i> 22.06.: <i>Die Rumba-Therapie</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-QI GONG</p> <p>14:00 - 15:30 Uhr Spielenachmittag</p> <p>14:30 - 16:00 Uhr Singgruppe <i>mit Herrn Huth</i></p>

Sonderveranstaltungen

(Rückblick)

Einladung zur Mitwirkung im SeniorenZentrum Bergheim

Wie Sie alle wissen, könnte das SeniorenZentrum ohne ehrenamtliche Unterstützung nicht in dem Format existieren, wie Sie es kennen. Um gemeinsam mit Ihnen das restliche Jahr zu planen und zu gestalten, laden wir bei Kaffee und Kuchen zu einem Austausch ins SeniorenZentrum ein.



Wir möchten uns bei allen bedanken, die Ihre Unterstützung angeboten haben und freuen uns auch über weitere Personen, die gerne mitwirken möchten. Sprechen Sie uns einfach an!

Sonderveranstaltungen

(Ausblick)

Äthiopisches Kochen - Workshop

im SeniorenZentrum Bergheim, am 14.06.2023, um 16 Uhr
in Kooperation mit der Akademie für Ältere

Auf erneute Initiative von Nicolà Lutzmann und in Kooperation mit der Akademie für Ältere Heidelberg, findet am Mittwoch, den 14. Juni, ein **Kochworkshop – Äthiopisches Kochen** - im SeniorenZentrum Bergheim statt.

Frau Worku wird eine Einführung in die äthiopische (Koch-)Kultur, deren Entstehung und aktuelle Entwicklungen, geben. Anschliessend werden zusammen mit den Teilnehmenden ein paar Gerichte zum gemeinsamen Essen zubereitet. Bis ca. 21 Uhr soll dann leider schon wieder alles aufgegessen sein. Ein Unkostenbeitrag von maximal 15 € wird entstehen, mit entsprechender Reduzierung für HD-Pass(+) Inhaber*innen. Falls Sie teilnehmen möchten, sprechen Sie das Team vom SeniorenZentrum Bergheim bitte direkt an oder nehmen telefonisch oder per E-Mail Kontakt auf.

Sonderveranstaltungen

(Ausblick)

Flohmarkt auf dem Alfons-Beil-Platz, am 24.06.2023

Das Quartiersmanagement westliches Bergheim organisiert mit mehreren Kooperationspartner*innen auf dem Alfons-Beil-Platz einen Flohmarkt mit buntem Rahmenprogramm. Auch das SeniorenZentrum Bergheim wird vor Ort sein. Einige Seniorinnen werden tatkräftig bei der Kuchen- und Kaffeeausgabe unterstützen.

Frau Oktavia Planeth bietet innerhalb der Kirche 2x für jeweils 30 Minuten Märchen für Kinder an. Auch Erwachsene sind herzlich eingeladen, den Märchen zu lauschen. Sobald uns das genaue Rahmenprogramm mit den jeweiligen Uhrzeiten vorliegt, leiten wir es gerne an Sie weiter. Im folgenden ein Auzug aus dem Newsletter des Quartiersmanagements westliches Bergheim vom 4. Mai:

„FLOHMARKT AUF DEM ALFONS-BEIL-PLATZ | 24.06.

Am Samstag, den 24. Juni 2023 habt ihr die Möglichkeit auf dem Alfons-Beil-Platz bei der St. Albert Kirche Aussortiertes zu verkaufen. Ob alte Kleidungsstücke, Bücher, Spielzeuge oder Dekoartikel – auf dem Flohmarkt könnt ihr der Nachbarschaft eure alten Schätze präsentieren. Wenn ihr Interesse an einem Stand habt, schreibt uns eine Mail oder ruft uns an. Um einen Stand zu bekommen, könnt ihr entweder 5 € spenden oder einen selbstgebackenen Kuchen mitbringen. Der Standaufbau beginnt um 8:30 Uhr, Beginn des Flohmarkts ist 9:30 Uhr. Neben den Verkaufsständen und dem Kuchenstand wird es Musikbeiträge sowie Spiel und Spaß für die Kleinen geben. **Anmeldung** für Stand oder eine Aktion bitte bis 12.6. an kontakt@hd-bergheim.de oder telefonisch unter 06221 7282182. Gerne nehmen wir auch Kuchenspenden entgegen und freuen uns über Hilfe beim Auf- und Abbau und Kuchenverkauf. Wir garantieren Spaß, eine tolle Atmosphäre und gute Laune im Helfer*innen Team!“

Sonderveranstaltungen

(Ausblick)

„Kommen Sie rein, können Sie raus schauen“

Gestaltung der Baumscheiben in der Kirchstraße

Infoveranstaltung im SeniorenZentrum Bergheim im Juni 2023 (Termin wird noch bekannt gegeben)



Die Stadt Heidelberg hat angeboten, unter der Federführung des SeniorenZentrums Bergheim in Kooperation mit dem Regiebetrieb Gartenbau, die Baumscheiben ohne „Metallbeschwerden“ in der Kirchstraße zu verschönern. Hierfür werden noch Paten*innen gesucht. Von Seiten der Stadt werden die Baumscheiben aufgelockert und mit entsprechender Erde aufgefüllt. Eine Umrandung soll anschließend vor z.B. schweren Müllcontainern etc. schützen. Die

Bepflanzung und weitere Pflege erfolgen anschließend von den Paten*innen. Wer hat Lust mitzuwirken und mitzugestalten? Bei Rückfragen und Interesse melden Sie sich bitte direkt an Frau Elif Disli-Gülcalar (SeniorenZentrum Bergheim).

Sonderveranstaltungen

(Ausblick)

Bergheimer Sommer '23, am 22.07.2023

„Nach pandemiebedingter zweijähriger Pause führte der Stadtteilverein Bergheim letztes Jahr sein beliebtes Stadtteilfest „Bergheimer Sommer“ ausnahmsweise auf dem Gelände des „Dezernats 16“ durch. Nach diesem gelungenen Abstecher nach Bergheim West kehren wir wieder auf den angestammten Veranstaltungsort, die „Schwanenteichanlage“ neben der Stadtbücherei, zurück. Wir feiern dort wie in früheren Jahren am letzten Samstag vor Beginn der Sommerferien, in diesem Jahr ist das der 22. Juli.

Die Besucherinnen und Besucher erwartet wieder ein attraktives Veranstaltungsprogramm mit leckeren Verköstigungsmöglichkeiten. Auf der Bühne wird wie gewohnt ein abwechslungsreiches Musikprogramm geboten werden.

Nach der musikalischen Einstimmung durch ein Jodel-Ensemble um 11.30 Uhr wird Oberbürgermeister Eckart Würzner das Fest offiziell mit einem Grußwort eröffnen. Anschließend gibt es ein abwechslungsreiches Musikprogramm.

Zunächst hören wir ein Gitarrentrio, dann die Bigband der Musikschule und danach das Quintett „BeJazz“. Danach spielen „Brigithe & Taxi Bleu“, die „Cool Cats“ und „Dirty Job“. Den musikalischen Abschluss von 20 bis 23 Uhr bildet die Band „RoadHouse“.

Während der Umbaupausen wird Fidel-Astro die Gäste unplugged unterhalten. Der Fotograf Jochen Steinmetz aus dem Dezernat 16 wird eine ganz besondere optisch-musikalische Performance bieten und der Jongleur Torsten Kaiser mit zwei Auftritten Klein und Groß zum Staunen bringen.

Auf die Kinder warten der beliebte Luftballonmodellierer Michael Tönnies, der Spielebus „Pötzblitz“, ein Glücksrad, eine Bastecke und Kinderschminken. Die Stadtwerke Heidelberg bringen einen Basketballkorb mit, an dem man seine sportlichen Fähigkeiten testen kann. Die Stadtbücherei macht in ihren Räumlichkeiten sehr interessante medienpädagogische Angebote.

Wer möchte, kann sein Fahrrad mitbringen zu einem kostenlosen Fahrrad-Check und Radcodierung bei „Radolino“ und sich zusätzlich über die Angebote des „Radhofs Bergheim“ informieren. Vielfältige Informationen bieten an ihren Ständen die F+U Unternehmensgruppe, die Volkshochschule, das Quartiersmanagement Bergheim West, der Soroptimist International Club Heidelberg und das Vbl e.V. Projekt „Einstieg“.

Für das leibliche Wohl sorgen der „HCC Blau-Weiß Heidelberg“, der Foodtruck „Hase im Mond“ mit vegetarischen Gerichten und das Seniorenzentrum Bergheim mit selbstgebackenem Kuchen. „Frau Bolle“ und „Espresso onTour“ bieten Eis- und Kaffeespezialitäten an. Der Stadtteilverein Bergheim schenkt Sekt, Wein und Mixgetränke aus.

Selbstverständlich wird ab 10 Uhr wieder der beliebte Flohmarkt stattfinden.

Der „Bergheimer Sommer“ bildet jedes Mal die Vielfalt und Lebendigkeit des Stadtteils ab: Viele beteiligte Akteure und Ehrenamtliche aus Bergheim bringen sich ein. In langjähriger Verbundenheit wird der „Bergheimer Sommer '23“ finanziell wieder von zahlreichen Bergheimer Unternehmen und Betrieben unterstützt und ermöglicht damit auch das attraktive Angebot dieses Festes am 22. Juli.“

Stadtteilverein Bergheim

Porträtreihe

Ehrenamtliches Engagement

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

Duft-QUIGONG – Übungskreis

weitere Engagementbereiche:

Ausflüge, Garten-, Musik-& Gesang



(Foto: SZ Bergheim)

Ehrenamtliche: Frau Bärbel Waag

seit 2020

Leiterin des Duft-QI GONG-Übungskreies, freitags, 13:30 – 14 Uhr
SeniorenZentrum Bergheim bzw. bei schönem Wetter im Garten

Meine Motivation

für ein ehrenamtliches Engagement im SeniorenZentrum Bergheim

Mein Eintritt in meine Rentenzeit wollte ich auch als Lebensweiterbildung betrachten. Mein erster Einstieg war in der Akademie für Ältere. Ich besuchte viele Kurse (Wandern, Sprachen, PC-Kurse, Reise, Kreativ-Kurse, Tai Chi, Qi Gong usw.). Darüber hinaus nahm ich immer wieder an vielen Tanzangeboten (z.B. meditatives Tanzen) und Bewegungsseminaren teil. Bis zum Pandemieausbruch war ich in der Vesper-Kirche in Mannheim ehrenamtlich tätig. Durch alle diese Aktivitäten und viele menschliche

Porträtreihe

Ehrenamtliches Engagement

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

Begegnungen haben sich stets auch viele neue Kontakte ergeben, die mich sehr bereichert haben.

Das SeniorenZentrum Bergheim war bereits 2016 für mich ein Ort zum „ankommen“ und hat mich motiviert einen kleinen persönlichen Beitrag zu leisten: meine Kontakte für die Schloßführungsorganisation zu aktivieren. Dann kamen weitere Aktivitäten (Tanzleitung, Ideen sammeln für neue Ausflüge, Musik-Gruppe, Garten-Gruppe, Duft Qi Gong) im SeniorenZentrum Bergheim, in die ich mich persönlich aktiv einbringen konnte. So übernahm ich auch die Leitung des Duft – Qi Gong von meiner langjährigen Übungsleiterin, Frau Hanna Streib (die letztes Jahr leider plötzlich verstarb) und darf dieses Angebot 1x wöchentlich – in den Räumlichkeiten des SZ Bergheim, bei schönem Wetter im Freien, fortführen.

***Ich möchte andere Besucher*innen ermutigen,
sich mit eigener Zeit und Talenten ehrenamtlich einzubringen.***

*Das SeniorenZentrum freut sich über die Unterstützung
im täglichen Betriebsablauf und über neue Programm-Ideen.*



(Foto SZ Bergheim: Duft-Qi Gong am 25.04.2023).

**Wenn auch Sie QI GONG praktizieren möchten, sind Sie herzlich eingeladen,
Ihr Interesse dem SZ-Team mitzuteilen.**

Wir freuen uns über weitere Teilnehmer*innen!