

**Wir bieten von Montag bis Freitag Mittagessen an.**  
Zum Abholen oder auch in unserem SeniorenZentrum. Sprechen Sie uns an.  
Preis 7 €, für Personen ab 65 Jahren 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](mailto:szbergheim@vbi-heidelberg.de).

**MACH  
DEIN  
DING**

Neues  
Förderprogramm  
der Stadt  
Heidelberg

für  
**Bergheim**

Ab sofort Projekte einreichen unter  
[www.heidelberg.de/stadtteilbudgets](http://www.heidelberg.de/stadtteilbudgets)

# Monatsprogramm

## August 2023

**SeniorenZentrum  
Bergheim**  
Begegnung im Stadtteil



**Fotoimpressionen: Kreativraum im SeniorenZentrum Bergheim**  
(Foto: SZ Bergheim)

# Termine im August 2023

| MONTAG                                                                                                                                                                                                                                                              | DIENSTAG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | MITTWOCH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DONNERSTAG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | FREITAG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>10:00 - 14:45 Uhr<br/><b>Smartphone/Tablet- und Computerberatung</b><br/><i>Einzelberatung mit Anmeldung 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 01.08. und 15.08.<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</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>14:00 - 15:00 Uhr<br/><b>Bingo</b><br/>am 02.08. und 16.08.</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 Anmeldung 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>14:30 Uhr<br/><b>Sternstunden in der Kamera</b><br/>03.08.: <i>DIE UNSCHÄRFERELATION DER LIEBE</i><br/>17.08.: <i>MEIN FABELHAFTES VERBRECHEN</i><br/>31.08.: <i>THE ART OF LOVE</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-QI GONG macht im August Sommerpause</b></p> <p>14:00 - 15:30 Uhr<br/><b>Spielenachmittag</b></p> <p>14:30 - 16:00 Uhr<br/><b>Singgruppe macht im August Sommerpause</b><br/><i>mit Herrn Huth</i></p> |



# Sonderveranstaltungen

(Rückblick)

## SeniorenZentrum Bergheim auf dem EngagementMarkt

Unser Info-Stand am 8. Juli, war trotz der Hitze sehr gut besucht und von den aktiven Ehrenamtlichen (I. Eckrich, M. Eckrich, O. Planeth, G. Planeth, F. Tegeler, T. Keilbach) und treuen Besucher\*innen betreut worden. Julius Weidner, der zu diesem Zeitpunkt sein Sozialpraktikum "Compassion" im SeniorenZentrum Bergheim absolviert hat, unterstützte das SZ-Team tatkräftig in der Vorbereitung sowie beim Auf-, Abbau und bei der Betreuung unseres Info-Standes.

**Wir danken allen herzlich für die engagierte Mitwirkung!**



Fotos: SZ Bergheim (Impressionen vom 08.07.2023)



# Sonderveranstaltungen

(Rückblick)

## SeniorenZentrum Bergheim auf dem EngagementMarkt

Die Fotoimpressionen spiegeln heitere Stimmung, Teamgeist sowie vielfältige, bereichernde Begegnungen, die uns an diesem Tag begleitet haben, wider. Die im Rahmen der Mitmach-Aktion verzierten Steine werden unseren Garten verschönern.



Fotos: SZ Bergheim (Impressionen vom 08.07.2023)

Wir konnten die **Vielfalt des Engagements** in unserer offenen Begegnungsstätte vorstellen, engagierte Personen, u.a. mit unserer **Porträt-Reihe** und "**O-Töne-Reihe**" sichtbar machen und vielleicht andere Personen motivieren, sich ehrenamtlich bei uns zu engagieren.





# Sonderveranstaltungen

(Rückblick)

**Generationsübergreifende Märchenstunde im Garten des SeniorenZentrums Bergheim, mit Oktavia Planeth, am 10. Juli**



In Kooperation mit dem KiFaz (Kinder- und Familienzentrum) St. Albert, veranstalteten wir eine generationsübergreifende Märchenstunde in unserem Garten. Zahlreiche kleine und große Gäste verbrachten einen märchenhaften Nachmittag und erfreuten sich an der Stimmung, den Märchen sowie Kaffee, Muffins und Eis. Am Ende gab es von Frau Planeth für jeden pro Geschichte einen kleinen Edelstein mit nach Hause.



(Fotos: SZ. Bergheim)



# Projekte

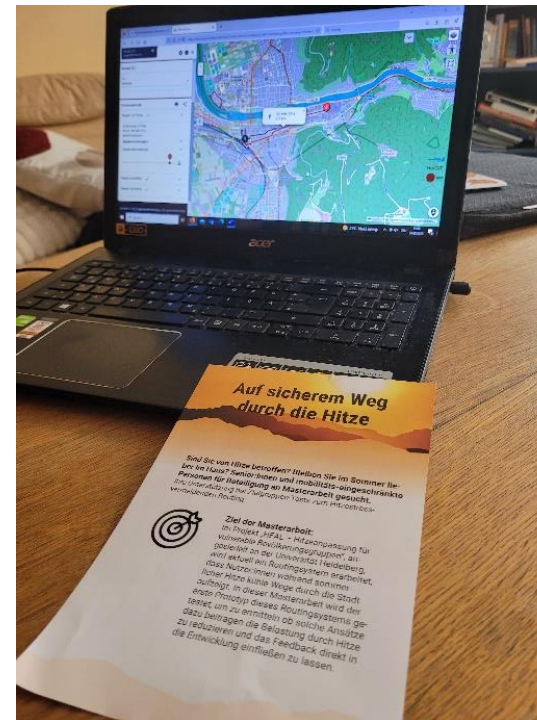
(Einblick)

**Auf sicherem Weg durch die Hitze; Beteiligung am Projekt „HEAL – Hitzeanpassung für vulnerable Bevölkerungsgruppen“**

Die älteren und mobilitätseingeschränkten Menschen sind besonders von der Hitze betroffen. Im Rahmen des „HEAL-Projekts“, der Universität Heidelberg, wird ein Routingsystem erarbeitet, dass Nutzer\*innen während sommerlicher Hitze kühle Wege durch die Stadt aufzeigt.



(Fotos: SZ Bergheim)



Anfang Juli hat Celina Offner das Projekt bei uns vorgestellt und für ihre Masterarbeit und die Testung des ersten Prototyps des Routingsystems Herrn Gunther Planeth als Studienteilnehmer gewonnen. Im ersten Treffen wurde das Routingsystem bereits erklärt. Nun erfolgt die praktische Durchführung, Integration und Verwendung des Systems im Alltag. Die anschließende Rückmeldung der Testpersonen soll Erkenntnisse darüber liefern, inwiefern das Routingsystem die Hitzebelastung bei der Zielgruppe reduziert.

# Sonderveranstaltungen

(Ausblick)

**Online-Vorträge des Beratungsdienstes Geld und Haushalt,  
im SeniorenZentrum Bergheim**

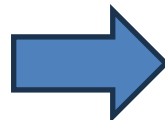


**Referentin: Melanie van Luijn**

(seit knapp 20 Jahren selbstständig tätig als Rechtsanwältin  
mit den Schwerpunkten Erb- und Arbeitsrecht,  
daneben ist sie Mediatorin und Supervisorin)

**Die Teilnahme an den Online-Vorträgen ist kostenlos. Bei Interesse  
melden Sie sich bitte im SeniorenZentrum Bergheim an.**

Nähere Informationen siehe nächste Seite:



**Online-Vortrag: Erben und vererben, 10.08.2023,  
14:30 bis 15:30 Uhr im SeniorenZentrum Bergheim**

## Inhalte:

- Gesetzliche Erbfolge, Erbvertrag, Testament
- Der letzte Wille: Form, Inhalt, Wirkung
- Das Pflichtteilsrecht bedenken
- Den Nachlass prüfen, verwalten und teilen
- Erbschaftssteuer
- Schenken statt vererben: wie oft, wie viel, an wen?
- Vorweggenommene Erbfolge insbesondere bei Immobilien
- Die Erbschaft ausschlagen
- Den digitalen Nachlass regeln

**Online-Vortrag: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung,  
Patientenverfügung, 31.08.2023,**

**14:30 bis 15:30 Uhr im SeniorenZentrum Bergheim**

## Inhalte:

- Die eigenen Interessen wahren:  
Vorsorgemöglichkeiten im Überblick
- Vorsorgevollmacht, Bankvollmacht, Patienten-,  
Sorgerechts- und Betreuungsverfügung:  
Wirkung, Inhalt, Form
- Neues zur Patientenverfügung
- Vorsorgeverfügungen und Vollmachten:  
mögliche Regelungen im Alltag
- Vermögensangelegenheiten rechtzeitig regeln
- Erstellung, Aufbewahrung, Widerruf



## Porträtreihe

Ehrenamtliches Engagement

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

### Englisch-Konversation

weiteres Engagement: Graffiti-Projekt, Deutsch-Kurs, Unterstützung bei Veranstaltungen u.a. beim Kuchenverkauf, Begleitung in der Singgruppe



(Foto: SZ Bergheim)

**Ehrenamtliche:** Maria – Theresia Gottfried  
seit 10/2015

Leiterin Englisch-Konversation

mittwochs 14:00 – 15:00 Uhr, SeniorenZentrum Bergheim

### Meine Motivation

für ein ehrenamtliches Engagement im SeniorenZentrum Bergheim

Nach meinem Studium in den Fächern Englisch und Deutsch war ich jahrelang Lehrerin im Gymnasium. Im SeniorenZentrum Bergheim lernte ich einige Personen kennen, die ihr Englisch verbessern wollten. Das hat mich bewegt, englische Texte zu suchen sowie die unbekannteren Vokabeln und Redewendungen zu erklären und dies in einen Englisch-Konversation-Nachmittag einzubringen.

## Porträtreihe

Ehrenamtliches Engagement

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

Das war meine Grundlage, die Texte in der 4 - 6 Personen Gruppe gemeinsam zu lesen, zu übersetzen und darüber zu sprechen.

So entstand bei Teilnehmenden das Interesse und bei mir die Motivation, uns über immer wieder neue Geschichten und Texte auf Englisch auszutauschen und ins Gespräch zu kommen. Es macht mir Spaß und bereitet viel Freude, neues Gesprächsmaterial zu entdecken und mit anderen zu teilen.

Der Austausch in regelmäßigen Abständen gibt mir stets Inspiration, meine ehrenamtliche Tätigkeit fortzuführen, neue Menschen in einer vertrauten Ambiente kennenzulernen, meine Erfahrungen und Englisch-Kenntnisse mit ihnen zu teilen und dabei selbst immer wieder Neues dazu zu lernen.

Ich freue mich, mich im SeniorenZentrum Bergheim aktiv einbringen zu können.



Foto (SZ Bergheim: Fr. Gottfried im Graffiti –Projekt im Mai 2022)

**Wenn auch Sie ihre bereits vorhandenen Englisch-Kompetenzen ausbauen möchten, sind Sie herzlich eingeladen, Ihr Interesse dem SZ-Team mitzuteilen. Wir freuen uns über weitere Teilnehmer\*innen!**

# Porträtreihe

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

## Malkurs

(mit und ohne Vorkenntnisse)



(Foto: SZ Bergheim)

**Ehrenamtlicher: Claus Meßmer (Graphiker und Maler)**

seit 04/2023

Leiter Malkurs

dienstags 14:00 – 16:00 Uhr, SeniorenZentrum Bergheim

## Meine Motivation

für ein ehrenamtliches Engagement im SeniorenZentrum Bergheim

Graphiker und Maler, so steht es auf meiner Visitenkarte.

Studiert habe ich an der Staatlichen Akademie der Bildenden Künste Karlsruhe. Seit einigen Jahren nehme ich bereits an einigen Angeboten zur Seniorenförderung im SeniorenZentrum Bergheim teil.

Auf die Idee, einen Malkurs anzubieten, brachte mich eine Seniorin (Kornelia) und weitere Seniorinnen haben sich erfreut entschlossen mitzumachen. Daraufhin ist bei mir eine Begeisterung wach geworden, meine Kenntnisse und Erfahrungen weiterzugeben an Leute, die malen

# Porträtreihe

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

lernen wollen oder bereits malen und ihre Fähigkeiten intensivieren möchten. Da darf ich mich auch selber aktiv einbringen.

Besonders schön ist es bei gemeinschaftlichem Malen, dass wir unsere Entdeckungen und Meinungen austauschen können und so - in munterer Geselligkeit - Ergebnisse erzielen, die uns erkennen lassen, was in uns steckt. Es muss kein großes Kunstwerk sein, es soll Freude machen während es entsteht. So ist hier im Haus eine weitere kreative Gruppe entstanden, die ich seit April 2023 beflügeln und begleiten darf. Der eine oder die andere Interessierte findet noch Platz in unserem Malkurs.



(Fotos: SZ Bergheim)



**Wenn auch Sie malen lernen oder ihre bereits vorhandenen Kenntnisse ausbauen möchten, sind Sie herzlich eingeladen, Ihr Interesse dem SZ-Team mitzuteilen.**

**Wir freuen uns über weitere Teilnehmer\*innen!**