

**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 1,5 €.**

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).**

*Liebe Besucher\*innen,*

***das Büro des SeniorenZentrums Bergheim bleibt  
am Dienstag, den 26. Sept.  
und  
am Mittwoch, den 27. Sept. unbesetzt.***

*Das Leitungsteam nimmt an der Klasurtagung  
der Seniorenzentren Heidelberg ganztags teil.*

*Unser Küchen-Team hält für Sie jedoch die Stellung.  
Der Mittagstisch und die Gruppenangebote finden,  
wie gewohnt, an beiden Tagen statt.*

# Monatsprogramm

## September 2023

 **SeniorenZentrum  
Bergheim**  
Begegnung im Stadtteil



**Fotoimpressionen- BUGA 23: Schattensitzgelegenheit im Luisenpark**  
(Foto: SZ Bergheim)

# Termine im September 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<p>10:00 - 14:45 Uhr <b>Smartphone/Tablet- und Computerberatung</b> <i>Einzelberatung mit Anmeldung</i> <i>mit Herrn Güde</i></p> <p>11:00 - 12:00 Uhr <b>Mach mit - bleib fit!</b> <i>mit Frau Blachucik</i></p> <p>14:00 - 16:00 Uhr <b>Skat</b></p>	<p>13:00 - 15:00 Uhr <b>Ukulele spielen(d) lernen</b> <i>mit Frau Affandi</i></p> <p>13:00 - 14:00 Uhr <b>Fortgeschrittene</b></p> <p>14:00 - 15:00 Uhr <b>Einsteiger*innen macht im September</b> <b>Spätsommerpause</b></p> <p>13:30 Uhr <b>Gemeinsamer Spaziergang nach dem Mittagessen entlang des Bewegungsparcours Bergheim</b> <i>mit Frau Hügel/Frau Peczyńska</i></p> <p>13:30 Uhr <b>Wandergruppe</b> am 05.09. und 19.09. <i>mit Frau Hügel</i></p> <p>13:30 Uhr <b>Schach</b></p> <p>14:00 - 16:00 Uhr <b>Malkurs</b> <i>mit Claus Messmer</i></p>	<p>09:00 - 10:00 Uhr <b>Yoga</b> <i>mit Frau Larenz</i></p> <p>10:00 - 11:30 Uhr <b>Boule an der Schwanenteichanlage, neben der Stadtbücherei</b></p> <p>10:45 - 12:15 Uhr <b>Gesprächsgruppe zu tagesaktuellen Themen</b> <i>mit Herrn Kleindienst</i></p> <p>11:00 - 12:00 Uhr <b>Gedächtnistraining</b> <i>mit Frau Engel</i></p> <p>13:30 - 15:30 Uhr <b>Spielenachmittag</b></p> <p>14:00 - 15:00 Uhr <b>Englisch- Konversation</b> <i>mit Frau Gottfried</i></p> <p>14:00 - 15:00 Uhr <b>Bingo</b> am 06.09. und 20.09.</p>	<p>09:00 - 12:15 Uhr <b>Doppelkopf</b></p> <p>10:00 - 14:45 Uhr <b>Smartphone/Tablet- und Computerberatung</b> <i>Einzelberatung mit Anmeldung</i> <i>mit Herrn Güde</i></p> <p>10:00 - 12:00 Uhr <b>Beratung für Ihre individuellen Fragen</b></p> <p>14:00 Uhr <b>Kreativgruppe</b></p> <p>14:30 Uhr <b>Sternstunden in der Kamera</b> <i>Do, 14.09.23: IM HERZEN JUNG</i> <i>Do, 28.09.23: DIE EINFACHEN DINGE</i></p> <p>15:00 Uhr <b>Bridge</b></p>	<p>11:00 - 12:00 Uhr <b>Gymnastik im Garten oder im Stadtteilverein</b> <i>mit Frau Tegeler</i></p> <p>13:30 - 14:00 Uhr <b>Duft-QI GONG</b> <i>mit Frau Waag</i></p> <p>14:00 - 15:30 Uhr <b>Spielenachmittag</b></p> <p>14:30 - 16:00 Uhr <b>Singgruppe</b> <i>mit Herrn Huth</i></p>

# Gruppenangebote

(Einblick)

## Impressionen aus der Kreativ-Gruppe

Der Kreativgruppe, die sich immer donnerstags trifft, gehen die Ideen nicht aus. Es gibt immer wieder neue Inspirationen, neue Motive und Ideen, die umgesetzt werden möchten. ***Muse in der fast „meditativen“ Handarbeit finden, der Fantasie freien lauf lassen und im Tun versinken... dabei Humor und Geselligkeit nicht zu kurz kommen lassen.*** Diese Gemeinschaft verbindet und begeistert unsere Kreativgruppe und bereichert unsere offene Begegnungsstätte mit einzigartigen Ideen und Kunstwerken.



Fotos: SZ Bergheim (Impressionen - Kreativgruppe am 03.08.2023)



# Kostenloses Gruppenangebot

(Ausblick)

## Klimaschutz im Alltag

Im September starten wir in Kooperation mit dem BUND (Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V.) und der Stadt Heidelberg ein kostenloses Gruppenangebot für Senioren\*innen, die sich aktiv am Klimaschutz beteiligen und **täglich etwas Konkretes für den Klimaschutz** tun möchten. **In den vier auf sich aufbauenden Modulen** lernen die Teilnehmenden unter fachlicher Anleitung die Klimaschutz-Maßnahmen kennen, die ohne oder mit sehr geringen Kosten im Alltag sofort umsetzbar sind!

### Termine

- 05.09.2023: Modul 1: Einführung, klimafreundliche Ernährung
- 12.09.2023: Modul 2: Energie sparen
- 19.09.2023: Modul 3: Klimafreundliche Mobilität
- 26.09.2023: Modul 4: Klimafreundlich im Garten und auf dem Balkon
- 10.10.2023: Abschlussveranstaltung

jeweils 10.00 – 11.30 Uhr (Der erste Termin endet erst um 12.00 Uhr).

### Ort

**Seniorenzentrum Bergheim, Raum am Garten des Seniorenzentrums  
Kirchstraße 2, Hofeinfahrt der Musikschule**

**Dozentin:** Jasmin Weishäupl, Diplom-Biologin

**Anmeldung erforderlich! Anmeldefrist: bis Freitag, 25.08.2023**

Teilnehmerzahl: 5 – 10 Personen

Der Kurs findet im Rahmen des Projekts „Urban Gardening für Senior\*innen“ statt und wird finanziert aus Mitteln der Volker-Homann-Stiftung/Sondervermögen Baumeister Georg Richter.



# Sonderveranstaltungen

**Online-Vorträge des Beratungsdienstes Geld und Haushalt,  
im SeniorenZentrum Bergheim  
(Rückblick & Einblick)**

**Am 10.08.2023** fand der erste von zwei **Online-Vorträgen des Beratungsdienstes Geld und Haushalt** zum Thema **Erben und vererben** statt und lockte **12 Teilnehmer\*innen** in das SeniorenZentrum Bergheim.

Die **Referentin, Frau Melanie van Luijn** (seit knapp 20 Jahren selbstständig tätig als Rechtsanwältin mit den Schwerpunkten Erb- und Arbeitsrecht, daneben ist sie Mediatorin und Supervisorin) gab eine strukturierte Einführung in die Thematik und beantwortete Fragen der Anwesenden. Einige Details des Vortrags können in der zur Verfügung gestellten Präsentation nachgelesen werden.

**Am 31.08.2023, 14:30 bis 15.30 Uhr** im SeniorenZentrum Bergheim haben Interessierte die Möglichkeit, in einem weiteren **Online-Vortrag**, sich über den Themenkomplex **Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung** zu informieren und ggf. einige ihrer Fragen direkt zu klären.

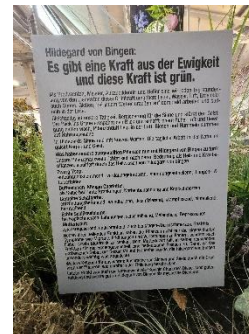
**Die Teilnahme an den Online-Vorträgen ist kostenlos.  
Aus Planungsgründen bitten wir, sich bei uns vorab anzumelden.**

Telefon 06221 9703-68 oder -67; [szbergheim@vbi-heidelberg.de](mailto:szbergheim@vbi-heidelberg.de)

# Naturimpressionen & Nachhaltigkeitsinspirationen

**zu finden auf der BUGA 23 in Mannheim  
(Rückblick & Einblick)**

Neben den Erholungsräumen und Naturoasen (insb. im Luisenpark) finden die BUGA-Besucher\*innen auch viele Ausstellungen, die verschiedene Schwerpunkte in den Blick nehmen. Theresia Keilbach, die Ehrenamtliche unserer offenen Begegnungsstätte, bewunderte mit besonderer Begeisterung die Nachhaltigkeitsideen im Spinelli-Park und ließ sich von kreativen Blumenkompositionen inspirieren.



Im Luisenpark konnte sie die Seele im Schatten der Bäume und am Wasserlilien-See baumeln lassen und zuvor genoss sie den Blick auf die Stadt Mannheim aus der Vogelperspektive der Seilbahn. Ein BUGA-Besuch im September könnte eine inspirierende Ausflugsmöglichkeit nicht nur für die Naturliebhaber sein. (Fotos SZ Bergheim: Landes-Senioren-Tag auf der BUGA am 05.07.2023)



## Porträtreihe

Ehrenamtliches Engagement

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

**Individuelle**

**Smartphone/Tablet und Computerberatung**



(Foto: SZ Bergheim)

**Ehrenamtlicher: Georg Güde**

**seit 04/2019**

Individuelle Beratung (Smartphone/Tablet und Computer) á ca. 45 Min.  
montags und donnerstags, 10:00 – 14:45 Uhr, SeniorenZentrum Bergheim

### Meine Motivation

für ein ehrenamtliches Engagement im SeniorenZentrum Bergheim

Ich bin seit April 2019 aktiv im Seniorenzentrum Bergheim mit Hilfestellungen für Smartphone, Tablet und Computer. Mein Angebot richtet sich immer an Einzelpersonen, da ich der Meinung bin, dass Senioren zu unterschiedliche Voraussetzungen mitbringen, um in Kursen zu profitieren. Meine Erfahrungen in diesem Bereich habe ich überwiegend autodidaktisch erworben, allerdings weil solche Kenntnisse in meinem früheren Beruf als Lehrer für Gehörlose im Berufsschulbereich für unsere Schüler besonders wichtig waren.

## Porträtreihe

Ehrenamtliches Engagement

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

Ich hatte solche Hilfestellungen schon, vor meinem Angebot im SeniorenZentrum Bergheim, in Neckargemünd im Rahmen des Kreissenorenrats zusammen mit mehreren Kollegen angeboten. An uns ging damals die Anfrage vom SeniorenZentrum Bergheim, ob jemand von uns hier ein solches Angebot übernehmen könnte. Ich habe diese Aufgabe gerne angenommen und bin bis heute nicht unglücklich darüber; denn zum einen macht mir das Unterrichten Spaß, zum anderen – finde ich – habe ich selbst etwas davon:

Es scheint mir nicht unwichtig, wenn im Alter (ich werde dieses Jahr 85) der Kopf etwas zu tun bekommt. Damit komme ich hier bei den vielen unterschiedlichen Fragen und unterschiedlichen Geräten wirklich nicht zu kurz.



(Foto SZ Bergheim: Beratung am 06.07.2023).

**Egal, ob Sie einen einmaligen Termin oder mehrere Termine brauchen, nutzen Sie diese Chance. Sie können sicher sein, keine Frage dazu ist unnötig!**  
**Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.**



## Mittwochs kochen wir und die restlichen Tage unsere Kollegen\*innen vom S-Platz für Sie.



**12:30 Uhr - Mittagstisch für 7,- €, ab 65 Jahre und mit HD-Pass(+) für 1,- € / 1,5 € ab 01.09.**

KW 35

Montag, 28.08.23	Dienstag, 29.08.23	Mittwoch, 30.08.23	Donnerstag, 31.08.23	Freitag, 01.09.23
<u>Klassisch</u> Bifteki mit Schafskäse und Kartoffelgratin	<u>Klassisch</u>	<u>Klassisch</u> Putenrahm- geschnetzeltes mit Spätzle und Champignons, Salat	<u>Klassisch</u>	<u>Klassisch</u> Lachsfilet mit Tomatenkruste und Tagliatelle
<u>Vegetarisch</u> Chili sin carne mit Weizentortilla und Beilagensalat	<u>Vegetarisch</u> Schafskäse, Paprika, Tomate und Kartoffeln aus dem Ofen	<u>Vegetarisch</u> Vegetarisch Geschnetzeltes mit Spätzle und Champignons, Salat	<u>Vegetarisch</u> Blumenkohl-Käse-Taler mit Ofenkartoffeln und Dip	<u>Vegetarisch</u> Spaghetti in Basilikumpesto mit Beilagensalat
<u>Salatmenü</u> Glasnudelsalat mit Gemüse und Sprossen	<u>Salatmenü</u> Bulgur-Bowl mit Falafel	<u>Salatmenü</u>	<u>Salatmenü</u> Gemischter Salat mit Thunfisch und Ei	<u>Salatmenü</u> Chinakohlsalat mit Mandarinen und Sauerrahm

**Zu allen Gerichten gibt es eine Suppe als Vorspeise und ein Dessert als Nachtisch. Guten Appetit!**

**Anmeldungen zum Mittagstisch sind bis zu 2 Werktagen vorher bis 13 Uhr möglich.**

Informationen über Zusatzstoffe und Zutaten in unseren Speisen, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können, erhalten Sie auf unserer Pinnwand im Flur.