SeniorenZentrum
Handschuhsheim
Begegnung im Stadtteil



Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Rhein-Neckar/Heidelberg e. V.

Seniorenzentrum Handschuhsheim
Obere Kirchgasse 5
69121 Heidelberg
Tel.: 06221 / 40 11 55
E-Mail: sz.handschuhsheim@drk-rn-heidelberg.de

Informations- und Veranstaltungskalender



Februar 2026

SeniorenZentrum
Handschuhsheim
Begegnung im Stadtteil

Deutsches Rotes Kreuz
DRK-Kreisverband Rhein-Neckar/ Heidelberg e.V.

Liebe Seniorinnen & Senioren,

In diesem Veranstaltungskalender möchten wir Ihnen eine Übersicht über alle Termine des Seniorenzentrums im Februar 2026 geben.

Sollten Sie Fragen haben oder Unterstützung benötigen, können Sie uns gerne kontaktieren.
Unsere Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite dieses Veranstaltungskalenders.

Ihr Team des Seniorenzentrums

Besonderheiten im Februar

Kaffeeklatsch mit Manuela Rigato



am 05.02.2026 ab 14 Uhr
Kaffee und Kuchen bei geselligem Zusammentreffen

Gemischtes Angebot mit Erika Ehser



Es wird Ratespiele, Gedächtnisspiele und weiteres geben.
→ Bitte Aushänge beachten

Handysprechstunde mit Merle Kühlenborg



An ausgewählten Terminen freitags von 12-13 Uhr
Nach vorheriger Anmeldung
Die Teilnahme ist kostenlos → Bitte Aushänge beachten

Gesundheitsvortrag mit Frau Moos

am Montag, den 23.02.26
Thema:: "Was sind grüner Star, grauer Star oder Makuladegeneration? Wie können wir unsere Augengesundheit unterstützen?“ - Auch Augenleiden sind im Alter weit verbreitet, doch was passiert eigentlich am Auge und wie wichtig sind regelmäßige Untersuchungen?
→ Der Vortrag findet im Seniorenzentrum statt und ist kostenlos.



Neu: Entspannungsverfahren mit Frau Steinmeyer-Stannek



ab sofort jeden Freitag
Es werden Elemente aus der Progressiven Muskelentspannung, Atemübungen, Autogenes Training sowie Phantasiereisen angewendet.
→ Mit vorheriger Anmeldungen über das Seniorenzentrum.

Neu: Curling im Gemeindehaus der Friedenskirche



jeden 2. Mittwoch im Monat um 10 Uhr
Ein kostenloses Angebot des Stadtteilvereins, der katholischen Friedensgemeinde und des Seniorenzentrums Handschuhsheim.

Ausblick auf den März

Mal-Workshop am Samstag den 21.03.26



von 10-13 Uhr mit Frau Müller im Seniorenzentrum.
Lernen Sie verschiedene Farben und Techniken kennen. Das praktische Ausprobieren und Malen stehen im Vordergrund.
→ Anmeldungen bitte bis 2. März 2026. Die Plätze sind begrenzt.
(Es wird ein Unkostenbeitrag von 6 Euro pro Person erhoben.)

Übersicht regelmäßige Termine



Montag	
10:00 – 11:00 Uhr	Gymnastik Gruppe
11:15 – 12:00 Uhr	Gesundheitssprechstunde (1. Montag im Monat)
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen
14:00 – 17:00 Uhr	Handarbeitsgruppe (3. Montag im Monat)
15:00 – 16:00 Uhr	Gymnastik in der Tiefburgschule
13:30 – 14:30 Uhr	Gesundheitsvortrag (letzter Montag im Monat)
17:00 – 18:30 Uhr	Theatergruppe
Dienstag	
10:00 – 11:00 Uhr	Gedächtnistraining
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen
14:30 – 16:30 Uhr	Liedernachmittag
Mittwoch	
09:30 – 11:00 Uhr	Tabletschulung
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen
14:00 – 16:00 Uhr	Bastelgruppe
16:15 – 17:45 Uhr	Tabletschulung
15:00 – 17:00 Uhr	Geselliges Tanzen / Altes Rathaus (2. & 4. Mittwoch)
Donnerstag	
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen
13:00 – 14:00 Uhr	Gesprächsrunde am Mittag
14:00 – 16:00 Uhr	Kaffeeklatsch (erster Donnerstag im Monat) oder Gemischtes Angebot mit Erika (donnerstags ab 14 Uhr)
Ab 19:30 Uhr	Geschichtstammtisch (letzter Donnerstag im Monat)
Freitag	
09:30 – 10:00 Uhr	Bewegung im Freien / Grahampark
10:00 – 11:30 Uhr	Bewegungsparcours
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen
14:00 – 15:00 Uhr	Englisch
15:15 – 16:15 Uhr	Entspannungsverfahren

SeniorenZentrum Handschuhsheim
Begegnung im Stadtteil

Deutsches Rotes Kreuz
DRK-Kreisverband Rhein-Neckar/ Heidelberg e.V.