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



Januar 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 Januar 2026 geben.
Neben unseren regelmäßigen Angeboten finden Sie hier auch die besonderen Veranstaltungen im Januar aufgelistet.

Ausblick auf die Schließwochen im Jahr 2026:

- Winterpause: 22.12.25 – einschließlich 6.1.2026
- Kerwe: voraussichtlich 22. – 26.6.2026
- Sommer: 24. – 28.8.2026
- Weihnachten 2026: 23.12.2026 – 06.01.2027

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 Januar

Kaffeeklatsch mit Manuela Rigato



am 15.01.2026 ab 14 Uhr
Kaffee und Kuchen bei geselligem Zusammentreffen

Gemischtes Angebot mit Erika Ehser:



Vorraussichtlich 22.01 und 29.01.2026
Es wird Ratespiele, Gedächtnisspiele und weiteres geben.
→ Bitte Aushänge beachten

Handysprechstunde mit Merle Kühlenborg



Am 16.01 und 30.01 freitags von 12-13 Uhr
Nach vorheriger Anmeldung
Die Teilnahme ist kostenlos → Bitte Aushänge beachten

Gesundheitsvortrag



am 26.01.26
Thema: “ Welche Impfungen sind für Ältere sinnvoll und wann sollte man sich Impfen lassen?”

Geschichtswerkstatt



am 29.01.2026 ab 19:30 Uhr
Thema: „Hausfassaden mit „Gesicht“ – Ein Gang durch Handschuhsheims Straßen“
mit Referent: Alexander Heinzmann

Ausblick auf den Februar

Ausflug zum Mannheimer Schatzkistel



am 15.2.2026 zum Theaterstück „Edith – Eine Hymne an die Liebe“
Treffpunkt 13 Uhr am Seniorenzentrum Handschuhsheim.
Rückkehr ca. gegen 19:30 Uhr.
Die Kosten von 25,50 Euro (Ticketpreis) müssen selbst getragen werden.
Wir bitten um Anmeldung bis 19. Januar 2026. Die Plätze sind begrenzt.

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

09:30 – 11:00 Uhr	Übungsgruppe Handy & Tablet (siehe Terminaushänge)
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

SeniorenZentrum
Handschuhsheim
Begegnung im Stadtteil

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