



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



März 2026

Liebe Seniorinnen & Senioren,

Nun steht der März bereits vor der Tür, daher finden Sie in diesem Veranstaltungskalender eine Übersicht über alle Termine und Angebote unseres Seniorenzentrums für den März.

Bei Fragen oder wenn Sie Unterstützung benötigen, stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.

Unsere Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite dieses Veranstaltungskalenders.

Ihr Team des Seniorenzentrums

Besonderheiten im März

Kaffeeklatsch mit Manuela Rigato

am 05.03.2026 ab 14 Uhr

Kaffee und Kuchen bei geselligem Zusammentreffen



Lesekränzchen mit Erika Ehser

Inklusive Bewirtung. Findet jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat statt.

Beginn ab 14 Uhr



Handysprechstunde mit Merle Kühlenborg

An ausgewählten Terminen freitags von 12-13 Uhr

Nach vorheriger Anmeldung

Die Teilnahme ist kostenlos → Bitte Aushänge beachten.



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 (s. Termine, monatlich)

Dienstag

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 Lesekränzchen mit Erika (s. Terminaushänge)
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/Radfahren mit Benno (s. Termine)
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen
14:00 – 15:00 Uhr	Englisch
15:15 – 16:15 Uhr	Entspannungsverfahren

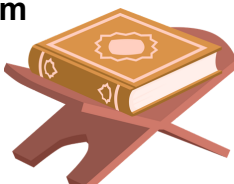
Lesung mit Herrn Pit Elsasser

zu seinem neuen Buch „So weit der Wind uns treibt“ – ein biografischer Roman über das Leben von Adelheid von Hedemann-Hammer

findet am 14.03.2026 um 14 Uhr im Seniorenzentrum Handschuhsheim statt.

→ Anmeldung ist bis zum 09.03.2026 möglich.

Die Lesung ist kostenlos.



Gedächtnistraining mit Frau Weil

findet am 10.3. und 24.3. dienstags von 10-11 Uhr im Seniorenzentrum statt.



Gesundheitsvortrag mit Frau Moos

Am 30.03.2026, mit dem Thema:

"Was ist eine Frühjahrsmüdigkeit und was kann man dagegen tun?"

Wenn die Tage heller werden und öfters die Sonne scheint, sollten wir eigentlich voller Tatendrang sein, doch oft passiert das Gegenteil. Wir fühlen uns müde und ausgelaugt und schleppen uns durch den Tag.

Viele Tipps wie wir uns wieder besser fühlen und aktiv werden können, gibt es am 30. März im DRK Seniorenzentrum in Handschuhsheim.

→ Der Vortrag ist kostenlos.



NEU: Ab 27. März: Radfahren mit Benno!

Einmal im Monat fahren wir gemütlich durch Handschuhsheim und Umgebung.

Treffpunkt ist um 10 Uhr im Seniorenzentrum, Dauer 1- 1,5h.

Keine besondere Fitness erforderlich, sicheres Radfahren ist Voraussetzung.

→ Anmeldungen bitte bis 20.03.2026 direkt bei Benno im Seniorenzentrum.



Ausblick auf den April

Workshop "Italienisch Kochen am Samstag den 18.04.26"

Von 10:30 – 14 Uhr.

Es wird eine kleine Vorspeise, ein Hauptgang und ein Nachtisch zubereitet.

→ Anmeldung bitte bis 27.3.2026, die Plätze sind begrenzt.

Es wird ein Unkostenbeitrag von 6,50 Euro pro Person erhoben.

