



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



Juli 2026

Liebe Seniorinnen & Senioren,

In diesem Veranstaltungskalender finden Sie eine Übersicht über alle Termine und Angebote unseres Seniorenzentrums für den Juli.

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 Juli

Kaffeeeklatsch mit Manuela Rigato

Am 02.07.2026 ab 14 Uhr

Kaffee und Kuchen bei geselligem Zusammentreffen.



Theatergruppe

Wir treffen uns am 20.07.2026 um 17 Uhr im Seniorenzentrum in Handschuhsheim.



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

09:30 – 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
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	Kaffeeeklatsch (erster Donnerstag im Monat) oder Lesekränzchen mit Erika (jeder 2. und 4. Donnerstag)
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

Kniffelseite

Beim Sudoku musst man die Zahlen 1 bis 9 so in die leeren Felder eintragen, dass jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem 3×3-Block genau einmal vorkommt.

6				1	9	7		
						2		
						3	1	9
			4					1
3					2	9		
				8	5		2	
9							6	5
		5	3	4	8			
8		7						

Quelle Abbildungen: <https://www.raetseldino.de/sudoku-vorlage-schwer.html>

! Bitte beachten !

Das gesellige Tanzen, die Tabletsprechstunde und Englisch finden zur Zeit nicht statt.
→ Änderungen geben wir per Aushang bekannt.



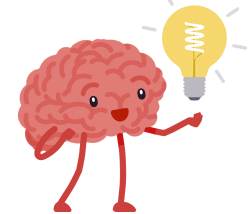
Gesundheitsvortrag mit Frau Moos

Am 27.07.2026 um 13:30 Uhr mit dem Thema:
Gibt es einen Sommerblutdruck?
→ Der Vortrag ist kostenlos



Gedächtnistraining

Wöchentlich mit Frau Weil oder Frau Schneider
von 9:30 – 11 Uhr.



Sommerfest 2026

Unser Sommerfest findet dieses Jahr am
Samstag, den 25.07.2026 von 11.00 – 16.00 Uhr
statt.

Weitere Informationen folgen .
→ Bitte Aushänge beachten

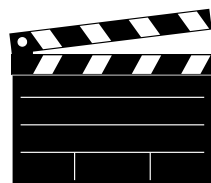


Geschichtsstammtisch

am 30. Juli um 19:30 Uhr wird ein Film gezeigt:

Historisches Handschuhsheim

Ein dokumentarischer Rundgang mit Beiträgen zum Stadtteil.



Ausblick auf die nächsten Monate

Im August findet der Geschichtsstammtisch nicht statt: Sommerpause

Schließwoche im Sommer:

24.8. – 28.8.2026



Am 20.09.2026 findet im Seniorenzentrum eine Sonntagsmatinee statt.

Von 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr