



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



Juni 2026

Liebe Seniorinnen & Senioren,

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

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 Juni

Kaffeeklatsch mit Manuela Rigato

Am 04.06. 2026 ab 14 Uhr.

Kaffee und Kuchen bei geselligem Zusammentreffen findet trotz Feiertag am Donnerstag statt.

! Bitte beachten !

Die Theatergruppe trifft sich bis Oktober 2026 1x/Monat. Diesen Monat findet das Treffen am 29.06 um 17:00 Uhr statt.



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

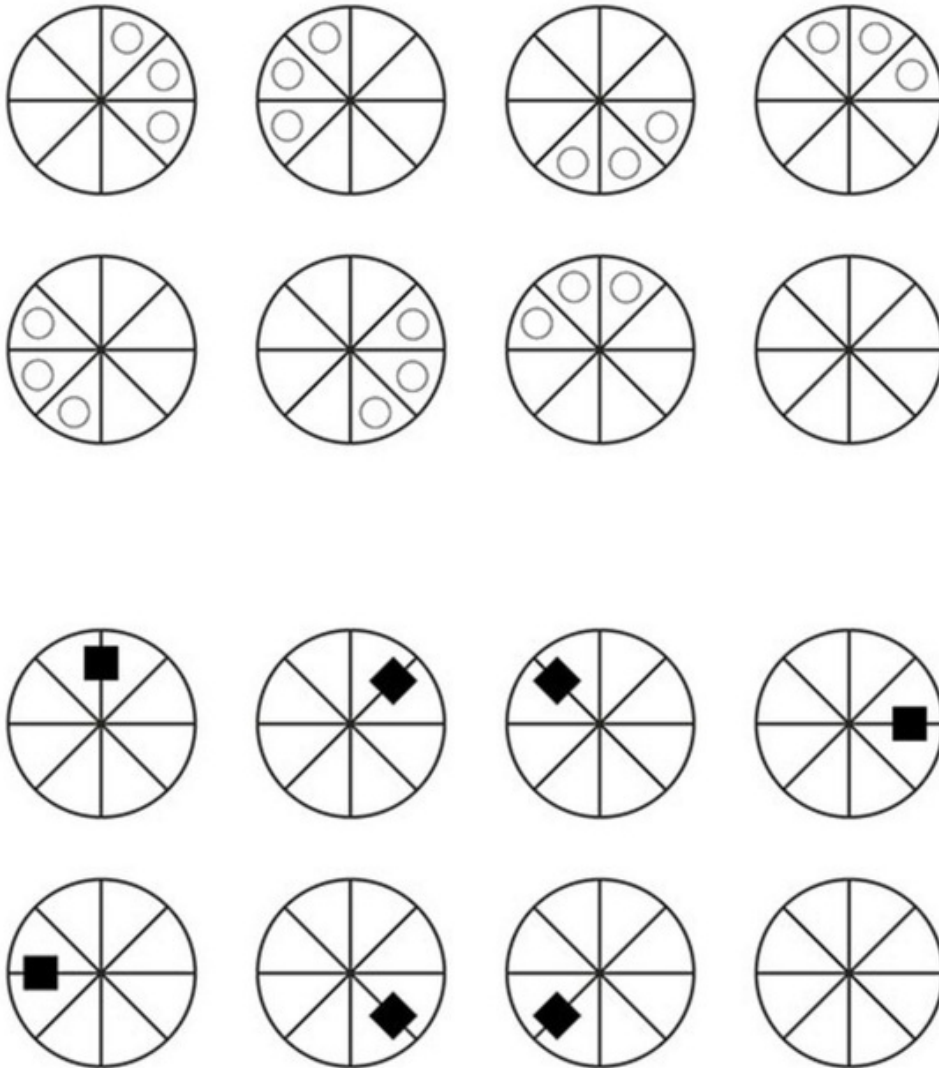
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen
13:00 – 14:00 Uhr	Gesprächsrunde am Mittag
14:00 – 16:00 Uhr	Kaffeeklatsch (erster Donnerstag im Monat) oder Lesekränzchen mit Erika (jeder 2. und 4. Donnerstag) Geschichtstammtisch (letzter Donnerstag im Monat)
Ab 19:30 Uhr	

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

Zeichnen Sie bei den beiden unteren Logikrätseln, in die letzte Figur, die richtigen Symbole ein.



Quelle Abbildungen: <https://www.raetseldino.de/logik-raetsel-finden-die-figur.html>

Handysprechstunde mit Merle Kühlenborg

Vielen Dank Merle, für deinen Einsatz und Engagement in der Handysprechstunde. Wir bedauern sehr, dass du sie nicht mehr weiterführen kannst.



Im Juni wird Leonie die Sprechstunde am 10.06 und 17.06 Mittwoch um 12:00 - 13:00 Uhr übernehmen.

Gesundheitsvortrag mit Frau Moos

Am 29.06.2026 um 13:30 Uhr mit dem Thema:

„Kreislaufbeschwerden bei Hitze“

Wie reagiert unser Körper auf Hitze und wie können wir ihn vor einem Kreislaufkollaps schützen?



→ Der Vortrag ist kostenlos.

Gedächtnistraining

am 2. und 4. Dienstag im Monat mit Frau Weil von 9:30 – 11:00 Uhr.

Die restlichen Dienstage im Monat leitet das Training Frau Schneider von 9:30 - 11:00 Uhr.

Geschichtsstammtisch mit Bert Burger

am 25.06.2026 mit dem Thema:

Das Heidenloch - Historie und neueste Erkenntnisse der Ausgrabungen.



Checkliste

Hitzetipps – das gilt es im Sommer zu beachten

Trinken & Ernährung

- ☒ Ausreichend trinken
- ☒ Alkohol, viel Kaffee und stark gezuckerte Getränke vermeiden
- ☒ Leichte, wasserreiche Kostessen (z. B. Obst, Gemüse)

Kleidung & Schutz

- ☒ Luftige, langärmelige Kleidung tragen
- ☒ Helle Farben bevorzugen
- ☒ Kopfbedeckung und Sonnenbrille nutzen
- ☒ Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden

Verhalten draußen

- ☒ Aktivitäten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden legen
- ☒ Körperliche Anstrengung vermeiden
- ☒ Schattenplätze aufsuchen

Medikamente

- ☒ Einige Medikamente wirken bei Hitze stärker oder anders
- ☒ Kühl lagern, wenn nötig (Packungsbeilage prüfen)
- ☒ Bei Unsicherheit Arzt/Apotheke fragen

Im Notfall

- ☒ sofort in den Schatten gehen & abkühlen
- ☒ Hausarzt, hausärztlichen Notfalldienst (Tel: 116 117) oder Rettungswagen rufen (Tel: 112)

Verhalten zuhause

- ☒ Räume morgens und nachts gut lüften
- ☒ Tagsüber Fenster und Rollos geschlossen halten
- ☒ Elektrische Geräte ausschalten (vermeiden zusätzliche Wärme)
- ☒ Ventilatoren gezielt einsetzen (ggf. feuchte Tücher aufhängen)
- ☒ Kühlende Fußbäder oder Umschläge nutzen

Risikogruppen schützen

- ☒ Kinder, ältere Menschen und Kranke besonders im Blick behalten
- ☒ Haustiere nicht vergessen (Wasser, kühle Plätze!)
- ☒ Kinder oder Tiere niemals im Auto lassen!



Ausblick auf die nächsten Monate

Handschuhsheimer Kerwe:

20.6. - 22.6.2026

Schließwoche nach der Kerwe:

22.6. – 28.6.2026

Sommerfest des Seniorenzentrums am:

25.7.2026 ab 11 Uhr

Schließwoche im Sommer:

24.8. – 30.8.2026

