

Seniorenzentrum Kirchheim

Odenwaldstr. 4 69124 Heidelberg Tel. 06221 - 720022

Programm für Juli – August 2022



Die Natur ist schon eine Weile auf Sommer eingestellt



SeniorenZentrum
Kirchheim

Begegnung im Stadtteil

Regelmäßige Angebote im Seniorenzentrum Kirchheim

.... *Unser Wochenplan*

Montags

09:30 Uhr	Boule-Spiel am Freiheitsplatz
10:00 Uhr	Musizierkreis (Viktor Rjabow) Pause
10:00 Uhr	Alla-Hopp-Fitnessgruppe auf der Anlage (Xiaoling Fan)
14:00 Uhr	Spiel-Treff im CaféÜ50 (Doris Bederke, Monika Kinze)
14:00 Uhr	Montags-Quizz (Doris Bederke, Monika Kinze) 1.8.
14:00 Uhr	Gesprächskreis für Frauen (Marianne Kröll / S. Arenz) 11.7. / 25.7. / 8.8. / 22.8.

Dienstags

10:00 Uhr	Gemeinsamer Spaziergang z Zt Pause
10:00 Uhr	Stepptanz im Bürgerzentrum (Sonja Reith)
14:00 Uhr	Stuhlgymnastik (Gabriele Berberich)
14:30 Uhr	Süßes im CaféÜ50 (Heidi Bergner, Rita Six)

Mittwochs

09:00 Uhr	Patchwork- Gruppe
09:15 Uhr	Englisch ohne Leistungsdruck (Evelin Mrosek)
09:30 Uhr	Sektfrühstück (H. Fuchs /U.Gärtner /C. Neuer)27.7./31.8.
09:00 Uhr	Alla-Hopp-Fitnessgruppe auf der Anlage (Heinz Weilemann)
12:00 Uhr	Reha-Sport im Sitzen Sportzentrum Erlenweg

Regelmäßige Angebote im Seniorenzentrum Kirchheim

.... *Unser Wochenplan*

Donnerstag

S

09:30 Uhr	„Zusammen Kreativ“ (Monika Kinze) 14.7. / 28.7. / 11.8. / 25.8.
14:00 Uhr	Gymnastik in der Kurpfalzschule (Gabriele Berberich)
14:00 Uhr	Nordic Walking Gruppe, ca 1 Std., Treff vor dem SZ
14:00 Uhr	Bingo (Rita Six) 7.7. / 4.8.
14:30 Uhr	Herzhaft Lecker im <i>CaféÜ50</i> (Bärbel Heinath)

Freitags

09:00 Uhr	„Spielend fit-Gymnastik“ (Silke Schmöle)
10:30 Uhr	Yoga auf dem Stuhl (Gertrud Nikolaus)
14:00 Uhr	Gedächtnis-Training (Irmgard Hofmann)
14:00 Uhr	Spiel-Treff im <i>CaféÜ50</i> (Bärbel Schneider, Christel Windisch)
14:30 Uhr	HAPPY HOUR“ (mit Sekt) im <i>CaféÜ50</i> (Bärbel Schneider)
17:00 Uhr	Offener Abend 1.7. / 5.8. (Monika Spengler, Christel Windisch)
19:00 Uhr	Tanz-Abend im <i>CaféÜ50</i> (S. Komarnitzki /R. Six/ H. Bergner / O. Knopf/ W.Berger) 15.7. / 19.8.

Wenn Sie an einem unserer Kursangebote interessiert sind, wenden Sie sich bitte an Frau Arenz oder Frau Ruf. Bei einigen Kursen gibt es noch freie Plätze, manche sind bereits belegt. Wir können Sie dann aber gern auf die Warteliste setzen. Die Kursgebühren liegen zwischen 2,- € und 3,- € pro Stunde. Viele Angebote sind kostenlos.



Weitere Veranstaltungen

Juli

Das Seniorenzentrum ist vom 4.7. – 8.7. geschlossen. Sie sind herzlich eingeladen, in dieser Zeit im Mathilde-Vogt-Haus ab 13:00 Uhr am Mittagstisch teilzunehmen. Der Preis für ein Mittagessen beträgt auch dort nur 5,40€. Bitte melden Sie sich spätestens einen Tag vorher dort an unter Tel. 7875230.

Montag, 4.7. 10:00 Uhr

Neckar-Schiffahrt für alle Kirchheimer Seniorinnen und Senioren

Auch in diesem Jahr bietet das Mathilde-Vogt-Haus wieder eine kleine Schiffsreise auf dem Neckar nach Neckarsteinach an.

Treffpunkt: 10:00 im MVH
Buseinstieg: 10:20
Abfahrt: 10:30
Schiffeinstieg: 11:00
Dauer der Fahrt: 12:00-15:00
**Kosten: 15 € für Besucher des
Seniorenzentrums
25 € für Gäste und
Angehörige**



Der Bus fährt die Reisegruppe wieder zurück zum MVH. Es besteht auch die Möglichkeit der Anreise direkt zum Schiffsteg mit dem Privatauto. Auf der Hinfahrt gibt es Würstchen mit Kartoffelsalat und ein Bier und auf der Rückfahrt Kaffee und Kuchen. Sie sind im Preis enthalten! Bitte melden Sie sich möglichst schnell im Seniorenzentrum an! Evtl sind noch Plätze frei.



Weitere Veranstaltungen

Juli

Montag, 11.7. 14:00 Uhr Frauen-Gesprächskreis

Dienstag, 12.7. 10:30 Uhr

„REIKI – ein sanfter Weg zu Gesundheit und Lebensfreude“

Ein Informationsvortrag von Christel Kocher, ausgebildete Reiki-Lehrerin

Mittwoch, 13.7. 30 Große Jubiläumsfeier zum 30-jährigen Bestehen der Heidelberger Seniorenzentren

Das ganze Jahr über wird es in den verschiedenen Seniorenzentren festliche Veranstaltungen anlässlich dieses besonderen Jubiläums geben. Die Auftaktveranstaltung findet im Amt für Senioren und Soziales in der Dantestraße statt. Genauere Informationen hierzu erhalten Sie noch in der Rhein-Neckarzeitung.

»» Das Seniorenzentrum ist an diesem Tag nur bis 11.00 Uhr geöffnet.

Donnerstag, 14.7. 9:30 Uhr „Zusammen Kreativ“

Donnerstag, 14.7. 10:30 Uhr

„Der Zusammenhang von Mobilitätseinschränkungen und Depressionen im Alter“

Phoebe Ullrich und Leonie Köhler gehen in ihrem Vortrag auf die Frage ein, wie sich der Verlust von Mobilität und Depressionen im Alter aufeinander auswirken können. Welche Verbindung besteht hier? Was sind die Ursachen für das gemeinsame Auftreten dieser beiden Zustände? Die Möglichkeiten der Prävention und Therapie werden aufgezeigt mit dem Fokus auf Bewegung und Sport. Leider fehlen bisher spezialisierte Behandlungen für Betroffene. Frau Ullrich möchte Ihnen in Ihrem Vortrag eine wissenschaftliche Studie vorstellen, deren Ziel es ist, die Ursachen des gemeinsamen Auftretens besser zu verstehen und darauf aufbauend neue, innovative Therapien zu entwickeln.

Mitwirkende: Phoebe Ullrich (Sportwissenschaftlerin; Agaplesion Bethanien Krankenhaus Heidelberg) und Leonie Köhler (Psychologin; Psychiatrie - Universitätsklinikum Heidelberg)



Weitere Veranstaltungen

Juli

Donnerstag, 14.7. 14:00 Uhr: Bingo

Freitag, 15.7. 19:00 Uhr Tanz im Café Ü50

Dienstag, 19.7., 10:30 Uhr

Gesprächsrunde zum Thema „Mundart“ mit Philip Körner

Ist die Mundart, die wir Älteren als Kinder gesprochen haben, vom Aussterben bedroht? In 3 Veranstaltungen sollen Besonderheiten unserer Mundart und mundartliche Ausdrücke und Redensarten im Mittelpunkt von Gesprächen stehen. Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vorher an. **Folgetermine: 16.8., 20.9.** Die 3 Termine sind in sich abgeschlossen, es ist daher auch möglich, nur an einem dieser Termine dabei zu sein.

Donnerstag, 21.7. 10:30 Uhr „Positives Denken im Alltag“ mit Christel Kocher

Dieser Kurs ist ein Angebot speziell für Frauen. Sie werden eingeführt in die Grundsätze des positiven Denkens und sie erhalten praktische Tipps für den Alltag, die das Leben leichter machen. Frau Kocher ist ausgebildet als psychologische Beraterin und Reiki-Meisterin und hat schon viele Gruppen zu diesem Thema erfolgreich geleitet.

Der Kurs findet 14-tägig statt, jeweils donnerstags von 10:30 – 12:00 Uhr und umfasst 6 Einheiten.

Die Kursgebühr beträgt 18 €.

Anmeldeschluss ist Montag, 18.7.

Mittwoch, 27.7. 9:30 Uhr Sektfrühstück mit Voranmeldung

Donnerstag, 28.7. 9:30 Uhr „Zusammen Kreativ“

Donnerstag, 28.7. 14:00 Uhr Volkslieder- und Schlagersingen

bei gutem Wetter vor der Tür des SZ, sonst im Café Ü50



Weitere Veranstaltungen

August

Montag, 1.8. 14:00 Uhr **Montags-Quizz**

Donnerstag, 4.8. 10:30 Uhr „**Positives Denken im Alltag**“

4.8., 14:00 Uhr Vernissage im CaféÜ50

Eröffnung der Bilderausstellung von Angelika Dippmann

Donnerstag, 4.8., 14:00 Uhr: **Bingo**

Freitag, 5.8., 17:00 Uhr „**Essen à la Carte**“ im **Café Ü50**

Dienstag, 9.8. 10.00 - 11.15 Uhr

Die musische Stunde am Morgen mit Helga Raschke

Thema:

**„Der kleine Prinz
und die Rose**



In dieser Stunde erleben Sie eine Wahrnehmungsübung, ein Ratespiel, einen einfachen Sitztanz und hören einen Teil aus der Geschichte vom „Kleinen Prinzen“ (von Antoine de Saint-Exupéry)

Das gesamte Angebot findet im sitzen statt. Der Unkostenbeitrag beträgt 2,00 € pro Teilnehmer/in. Bitte melden Sie sich bis zum 01.08. im Seniorenzentrum an.



Weitere Veranstaltungen

August

Donnerstag, 11.8. 9:30 Uhr „Zusammen Kreativ“

Donnerstag, 11.8. 14:00 Uhr **Volkslieder- und Schlagersingen**
bei gutem Wetter vor der Tür des SZ, sonst im *CaféÜ50*

Dienstag, 16.8., 10:30 Uhr

Gesprächsrunde zum Thema „Mundart“ mit Philip Körner

Ist die Mundart, die wir Älteren als Kinder gesprochen haben, vom Aussterben bedroht? In 3 Veranstaltungen sollen Besonderheiten unserer Mundart und mundartliche Ausdrücke und Redensarten im Mittelpunkt von Gesprächen stehen. Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vorher an. **Folgetermin: 20.9.**

Donnerstag, 25.8. 9:30 Uhr „Zusammen Kreativ“

Freitag, 19.8. 19:00 Uhr

Tanz im *Café Ü50*

*Zu deutschen und englischen
Hits*



Der Eintritt ist frei. Eine Voranmeldung ist nicht nötig.

Donnerstag, 18.8. 10:30 Uhr „**Positives Denken im Alltag**“



Weitere Veranstaltungen

Mittwoch, 31.8. 9:30 Uhr Sektfrühstück

EIN
WUNDERBARES
FRÜHSTÜCK IN
NETTER
GESELLSCHAFT

FÜR NUR 7,50€

Am besten gleich
anmelden...



„Internetcafé - Kostenlos „googeln“

Seit kurzem bieten wir Ihnen die Möglichkeit, an jedem offenen Nachmittag von 14.00-17.00 Uhr kostenlos das Internet zu nutzen! Wir stellen Ihnen dazu in unserem *CaféÜ50* einen Laptop zur Verfügung und Sie können nach Herzenslust googeln. Nutzen Sie doch unser Internetcafé!

Besondere kulinarische Angebote im CaféÜ50

am 1. und 3. Dienstag im Monat gibt es im *CaféÜ50* Apfelkühle, am 2. und 4. Dienstag im Monat dürfen Sie sich auf Waffeln freuen.

Am Donnerstagnachmittag bieten wir Ihnen im Wechsel z.B. Hawaii-Toast, Heiße Baguettes, Wienerle, Fleischkäsebrötchen u.ä. an.

und jeden Freitag „Happy Hour“:

das Glas Sekt zum Wochenende für 1,- € !



Weitere Veranstaltungen

Es sind noch Plätze frei beim Yoga im Sitzen

Yoga eignet sich ideal zur Prävention von Alterserscheinungen und hilft, den eigenen Körper neu wahrzunehmen. Durch Yoga können Sie in eine innere Ruhe und Ausgeglichenheit kommen. Ganz besonders für ältere Menschen ist es eine wunderbare Art in Bewegung zu bleiben.

[Yoga ist in jedem Alter eine Wohltat! Es ist nie zu spät, damit zu beginnen!](#)

Kostenlose Smartphone- und Computer-Hilfe

Sie haben Fragen rund um das Thema Smartphone oder Computer? Dann rufen Sie uns im Seniorenzentrum unter 720022 an! Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter Christine Siegfried und Manfred Freiseis freuen sich darauf, Ihnen ganz persönlich helfen zu können!

Um Ihnen die Möglichkeit zu geben, sich an dieses Thema heranzutasten, planen wir ab September jeweils donnerstags Vorträge zu folgenden Themen:

1. „Der Kauf eines Smartphones steht an – Was muss ich tun?“
2. „Der Kauf eines Laptops steht an – Was muss ich tun?“
3. „Wie verschicke ich eine Mail?“
4. „Wie lade ich eine App herunter (z.B. Schrittzähler, Routenplaner)“

Die genauen Termine werden noch bekannt gegeben!

MÖCHTEN SIE GERN EINE NEUE INTERESSENSGRUPPE FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN GRÜNDEN? WIR SIND OFFEN FÜR NEUE IDEEN UND ANREGUNGEN!

BITTE SPRECHEN SIE FRAU ARENZ ODER FRAU RUF AN.

Gedächtnis-Training

Bleiben Sie beweglich ...



Wie heißen die drei Sprichwörter, die in diesem Rätsel versteckt sind?

Dem	Ein	sun	en	tau	er
nur	wert	?	treu	den	Frau
ze	Ge	eins	send	Hund	als
In	ken	sind	bra	liegt	fehlt
Pferd	Wür	dem	Kür	mehr	ein
Kran	der	ves	die	viel	ze

Lösung

1. Dem Gesunden fehlt viel, dem Kranken nur eins.
2. In der Kürze liegt die Würze.
3. Ein treuer Hund, ein braves Pferd, sind mehr als tausend Frauen wert.

Service

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 9.00 Uhr-17.00 Uhr

Café Ü50: 10.30 – 12:00 und 14.00 -17:00 Uhr, mittwochs bis 14:00 Uhr

Mittagstisch

Vorspeise, Hauptspeise und Nachtisch für 5,40 €

montags - freitags ab 12:00 Uhr

Sie können täglich oder nur an einzelnen Tagen teilnehmen. Bitte melden Sie sich spätestens einen Tag vorher bis 12.00 Uhr an. Es gibt bei uns auch vegetarische Gerichte! Die Speisepläne liegen im Café für Sie bereit, hängen im Eingang aus und sind im Internet zu lesen unter www.seniorenzentren-hd.de.

Ehrenamtliche Mitarbeit:

In der nachberuflichen Lebensphase bedeutet dies, in und für die Gemeinschaft tätig zu sein, indem Sie:

- Ihr Wissen und Ihre Kompetenz mitbringen und weitergeben
- die Weiterentwicklung der Einrichtung begleiten und mitgestalten!

Möchten Sie sich gerne engagieren und haben Zeit dafür?

Wir freuen uns auf Sie!

Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr. 4, 69124 Heidelberg

Telefon: **06221-720022**

E-Mail: szkirchheim@psd-ggmbH.de

Internet: www.seniorenzentren-hd.de

Leitung: Susanne Arenz, Stellvertretung: Vera Ruf

Redaktion: Gerhard Riemenschneider, Susanne Arenz, Vera Ruf

Paritätische Sozialdienste gGmbH, Schwarzwaldstr.22, 69124 Heidelberg
Registergericht Mannheim HRB 335250, Geschäftsführer: ass.jur. Jörn Fuchs