

# Seniorenzentrum Kirchheim

Odenwaldstr. 4 69124 Heidelberg Tel. 06221 - 720022

---

## *Programm für Juni 2022*

---



*Schmalblättriges Weidenröschen*

---

# 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 <i>CaféÜ50</i> (Doris Bederke, Monika Kinze)
14:00 Uhr	Montags-Quizz (Doris Bederke, Monika Kinze) 1. im Monat
14:00 Uhr	Gesprächskreis für Frauen (Marianne Kröll / S. Arenz) 13.6. / 27.6.

### 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 <i>CaféÜ50</i> (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) 29.6.
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*

---

### Donnerstags

09:30 Uhr	„Zusammen Kreativ“ (Monika Kinze) 2.6. / 30.6.
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) 2.6.
14:30 Uhr	Herzhaft Leckeres 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 3.6. (Monika Spengler, Christel Windisch)
19:00 Uhr	Tanz-Abend im <i>CaféÜ50</i> (S. Komarnitzki /R. Six/ H. Bergner / O. Knopf/ W.Berger) 17.6.

***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

## **"Balance- und Kräftigungstraining" – Rehasportgruppe**

**immer mittwochs um 12.00 Uhr im Sportzentrum der TSG Rohrbach im Erlenweg**

Die Rehasportgruppe wird von zertifizierten Übungsleiter/innen des TSG Rohrbach geleitet. Ziel ist es, die Gesundheit jedes einzelnen individuell zu stärken, sie langfristig zu verbessern und dadurch eine höhere Lebensqualität zu ermöglichen. Bei Vorlage einer ärztlichen Rehasport-Verordnung übernimmt die Krankenkasse den Teilnahmebeitrag. Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an! Ansonsten kostet der Beitrag 6,50€ pro Stunde. Bei Fragen rufen Sie uns gern unter 720022 an.

## **„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 ab 14:30 Uhr immer etwas herzhaft Leckeres an, im Wechsel gibt es z.B. Hawaii-Toast, Heiße Baguettes, Wienerle, Fleischkäsebrötchen**

**und jeden Freitag „Happy Hour“:  
das Glas Sekt zum Wochenende für 1,- €**



## Weitere Veranstaltungen

Donnerstag, 2.6. 9:30 Uhr „Zusammen Kreativ“

Donnerstag, 2.6. 10:30 Uhr „Positives Denken im Alltag“

Donnerstag, 2.6. 14:00 Uhr Bingo

Freitag, 3.6. ab 17:00 Uhr Offener Abend

Montag, 13.6. 14:00 Uhr Frauen-Gesprächskreis

Dienstag, 14.6. 10.00 - 11.15 Uhr

### Die musische Stunde am Morgen mit Helga Raschke

Thema „Der kleine Prinz“ und der kleine Freund aus Wolle

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.

Unkostenbeitrag: 2.00 € pro Teilnehmer/in

Bitte melden Sie sich bis zum 09.06.22 im Seniorenzentrum an.

Donnerstag, 16.6. Fronleichnam, das SZ ist geschlossen.

Freitag, 17.6. 19:00 Uhr Tanz im Café Ü50

zu englischen und deutschen Hits. Der Eintritt ist frei!

Eine Voranmeldung ist nicht nötig.

Donnerstag, 23.6. 14:00 Uhr Volkslieder- und Schlagersingen

bei gutem Wetter vor der Tür des SZ, sonst im CaféÜ50

Montag, 27.6. 14:00 Uhr Frauen-Gesprächskreis

Mittwoch, 29.6. 9:30 Uhr Sekfrühstück mit Voranmeldung

Donnerstag, 30.6. 9:30 Uhr „Zusammen Kreativ“



## Weitere Veranstaltungen

### **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 helfen zu können!

### **Führung durch die Heidelberger Altstadt**

Herr Dieter Berberich bietet unseren Seniorinnen und Senioren eine kompetente Altstadtführung an, bei welcher auch Menschen teilnehmen können, die nicht mehr so flott zu Fuß sind. Die Gruppe trifft sich vor dem SZ und fährt dann gemeinsam mit öffentlichen Verkehrsmitteln hin und zurück. Der Termin steht noch nicht fest. Wenn Sie mit dabei sein möchten, melden Sie sich bitte recht bald an. Die Führung ist kostenlos. Vielen Dank, Herr Berberich!

## Das Seniorenzentrum macht



**Sommer-  
pause**  
vom 4.7. - 8.7.

**Sie sind herzlich eingeladen, während das SZ geschlossen ist, im Mathilde-Vogt-Haus ab 13:00 Uhr am Mittagstisch teilzunehmen, im Anschluss an die Bewohnerinnen und Bewohner. Bitte melden Sie sich spätestens einen Tag vorher dort an unter Tel. 7875230.**



---

# Weitere Veranstaltungen

---

## PROGRAMMVORSCHAU:

**Montag, 4.7. 11:00**

**Neckar-Schiffahrt für alle Kirchheimer Seniorinnen und Senioren**

Auch in diesem Jahr bietet das Mathilde-Vogt-Haus wieder eine kleine Schiffsreise auf dem Neckar an. Näheres wird noch bekannt gegeben. Wenn Sie interessiert sind, melden Sie sich bitte recht schnell im SZ an.

**Dienstag, 14.7. 10:30 Uhr**

**„Der Zusammenhang von Mobilitätseinschränkungen und Depressionen im Alter“**

ein Vortrag von Phoebe Ullrich und Leonie Köhler

**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.**

**Dienstag, 12.7. 10:30 Uhr**

**„REIKI – ein sanfter Weg zu Gesundheit und Lebensfreude“**

Ein Informationsvortrag von Christel Kocher, ausgebildete Reiki-Lehrerin

**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 und umfasst 6 Einheiten, jeweils donnerstags von 10:30 Uhr – 12:00 Uhr. Die Kursgebühr beträgt 18 €. Anmeldeschluss: Donnerstag, der Montag, 25.7.

---

# 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

Es ist möglich, täglich oder nur an einzelnen Tagen teilzunehmen. Es gibt bei uns auch vegetarische Gerichte! Bitte melden Sie sich spätestens einen Tag im Voraus bis 12.00 Uhr an. Die Speisepläne liegen im Café für Sie bereit, sie hängen im Eingang aus und sind im Internet zu lesen unter [www.seniorenzentren-hd.de](http://www.seniorenzentren-hd.de).

## Beratungsangebot

Frau Arenz und Frau Ruf bieten Ihnen und Ihren Angehörigen Beratungsgespräche „unter vier Augen“ an, nach Terminvereinbarung. Sie beraten Sie gern zu allen Fragen der häuslichen Versorgung und informieren Sie über die Möglichkeiten der ambulanten, teilstationären oder stationären Versorgung.

---

Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr. 4, 69124 Heidelberg

Telefon: **06221-720022**

E-Mail: [szkirchheim@psd-ggmbH.de](mailto:szkirchheim@psd-ggmbH.de)

Internet: [www.seniorenzentren-hd.de](http://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