Seniorenzentrum Pfaffengrund

Monatsprogramm
März 2024

Inhalt

- Aktuelles
- Regelmäßige Angebote
- Mittagstisch
- Serviceleistungen

Liebe Besuchende,

wir freuen uns Sie in unserem Seniorenzentrum im wunderschönen grünen Pfaffengrund begrüßen zu dürfen und dass Sie sich für unsere Angebote interessieren.

In diesem Heft stellen wir Ihnen unsere Veranstaltungen, geplante Ausflüge und neue und bestehende Angebote für den **März** vor.

Eine frohe und hoffnungsvolle Osterzeit wünscht Ihnen

Ihr Team des Seniorenzentrum

Frauenfrühstück

Alles Glück hängt von einem gemütlichen Frühstück ab“ John Gunther—US-amerikanischer Autor und Journalist

Am: Samstag, **23. März. 2024, um: 9.00 Uhr**

Der Kostenbeitrag beträgt 6,00 Euro.

Wir bitten um Voranmeldung bis Donnerstag, 12.00 Uhr

Tel. 06221/ 700 555 o. per Mail: szpfaffengrund@dwhd.de

Wir freuen uns auf Frauen jeden Alters.

Angehörigengruppe

Einladung

Gesprächsgruppe für Angehörige demenzerkrankter Menschen

Wir möchten Ihnen einen Raum rund um die vielfältigen Themen bieten, die Sie in der Begleitung von demenzerkrankten Menschen beschäftigen, z.B.:

- Wie kann ich als Angehörige*r in meiner Kraft bleiben?
- Meine Expertise als Angehörige*r nutzbar machen
- Möglichkeiten, Abschiednehmen zu lernen und aktiv zu gestalten
- Die Bedeutung von Ritualen
- Umgang mit aggressivem/depressivem/… Verhalten

Wir bieten an, miteinander in einen hilfreichen und mutmachenden Austausch zu kommen und dabei Fragen, Freude und Nöte zu teilen.

Die Gesprächsgruppe wird von uns moderiert und wir setzen jeweils kurze inhaltliche Impulse zu verschiedenen Themen.

Wann: Unser nächster Termin ist am 07. 03. 2024 von 17:00 – 18:30 Uhr

Wo: Seniorenzentrum Pfaffengrund, Storchenweg 2, 69123 Heidelberg

Kosten: keine

Wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben, freuen wir uns über eine Rückmeldung

Regelmäßige Angebote:

In diesem Abschnitt stellen wir Ihnen kurz und knapp unsere regelmäßigen Angebote vor. Falls Sie Fragen zu einem Angebot haben, können Sie sich gerne bei uns melden. Wir beantworten Ihre Fragen.

Allgemein:

- Bei Angeboten mit beschränkter Teilnehmenden-Anzahl müssen Sie sich vorab bei uns telefonisch oder per E-Mail anmelden.

- Unsere Digitalen Angebote finden über „Zoom“ statt.

  Wenn Sie Fragen zur Nutzung von Zoom haben oder Unterstützung bei der Installation auf Ihrem

  Smartphone, Laptop oder Tablet brauchen, können Sie sich gerne bei uns melden. Wir unterstützen Sie dabei gerne.

Montag

Nähe-Café von 14.30-16.00

Alle zwei Wochen treffen sich begeisterte Näher*innen, um Kunstwerke aus Faden und Stoff herzustellen. Sie probieren gemeinsam neue Nähtechniken aus, unterstützen sich bei Schwierigkeiten und tauschen sich über Gott und die Welt aus.

Fotogruppe von 17.30-19.00

Jede Woche trifft sich eine Gruppe von geübten Hobbyfotograph*innen. Es wird über die passende Belichtung, Blitztechnik, Bildbearbeitungsprogramme oder Motivwahl gesprochen. Dabei wird gemeinsam auf mitgebrachte Fotographien geblickt, um anschließend über Verbesserungsmöglichkeiten zu diskutieren.

Dienstag

Yoga auf dem Stuhl von 11.15-12.15

Beim Yoga auf dem Stuhl machen Sie gleichzeitig etwas für Ihren Körper und Ihre Seele. Bei den Übungen dehnen Sie sich und kräftigen Ihre Muskulatur und spüren dabei tief in sich hinein. Sie lernen sich neu kennen. Die Teilnehmenden-Anzahl ist auf 10 Personen beschränkt.

Spielenachmittag 14.00-16.00

Sie haben Lust, altbekannte oder neue Gesellschaftsspiele zu spielen? Oder suchen Sie neue Mitspieler*innen für Ihr Lieblingsspiel? Dann sind Sie herzlich zu unserem Spielenachmittag eingeladen! Die Teilnehmenden-Anzahl ist auf 20 Personen beschränkt

Mittwoch

Gedächtnistraining 10.00.11.00

Sie möchten kognitiv fit bleiben und ihr Gedächtnis mit Spaß und Freude aktivieren und trainieren? Dann sind Sie in unserem Gedächtnistraining genau richtig!

Bibliothek von 13.30-17.00

Sie lesen für Ihr Leben gern? Möchten sich aber nicht ständig neue Bücher kaufen? Dann stöbern Sie doch in unserer Bibliothek.. Hier ist für jeden Lesegenuss etwas dabei.

Kulturcafé von 14.30-16.30

Jede Woche findet in einer netten Runde das Kulturcafé statt. Bei Kaffee und einer süßen Kleinigkeit wird über zahlreiche Themen gesprochen. Die Teilnehmenden-Anzahl ist auf 20 Personen beschränkt.

Donnerstag

Osteoporose-Gymnastik 10.15-11.15

Sie möchten etwas für Ihren Körper machen? Dann kommen Sie in unsere Osteoporose-Gymnastikgruppe. Die Teilnehmenden-Anzahl ist auf 10 Personen beschränkt.

Woll-Ladies 14.00-17.00

Haben Sie Lust, sich strickend oder häkelnd kreativ zu betätigen? Dann kommen Sie Donnerstags zu unserer Handarbeitsrunde dazu, bringen Sie ihre Projekte mit oder lassen Sie sich für neues begeistern.

Freitag

Yoga 16.15-17.15

Beim Yoga machen Sie gleichzeitig etwas für Ihren Körper und Ihre Seele. Bei den Übungen dehnen Sie sich und kräftigen Ihre Muskulatur und spüren dabei tief in sich hinein. Sie lernen sich neu kennen.

Die Teilnehmenden-Anzahl ist auf 5 Personen beschränkt

Yoga 17.30-18.30

Beim Yoga machen Sie gleichzeitig etwas für Ihren Körper und Ihre Seele. Bei den Übungen dehnen Sie sich und kräftigen Ihre Muskulatur und spüren dabei tief in sich hinein. Sie lernen sich neu kennen.

Die Teilnehmenden-Anzahl ist auf 5 Personen beschränkt.

Samstag

Frauenfrühstück 9.00-12.00

Einmal im Monat findet das Frauenfrühstück statt. Bei einem ausgiebig Frühstück wird sich über Themen aller Art ausgetauscht.

Sie erfahren den nächsten Termin entweder vorne im Programm oder auf Anfrage bei uns.

Die Teilnehmenden-Anzahl ist auf 20 Frauen* beschränkt.

Unser nächstes Frauenfrühstück findet **am 23.03.2024** statt.

Haben Sie Wünsche oder Anregungen für unsere Angebote? Möchten Sie selbst ein Angebot im Seniorenzentrum gestalten?

Dann sprechen Sie uns an! Wir sind offen für neue Angebote.

Regelmäßige Angebote

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	Yoga mit dem Stuhl 11.15—12.15 Uhr	10:00 Gedächtnis-training	Osteoporose–Gymnastik 10.15—11.15 Uhr	Yoga 10.30—11.30 Uhr	Frauenfrühstück 1 x im Monat (bitte anfragen) 9.00—12.00 Uhr
Mittagstisch 12.30—13.30 Uhr	Mittagstisch 12.30—13.30 Uhr	Mittagstisch 12.30—13.30 Uhr	Mittagstisch 12.30—13.30 Uhr	Mittagstisch 12.30—13.30 Uhr	<— Anmeldung zwei Tage vorher bis 16 Uhr
Näh-Café 14.00—16.30 Uhr (14-tägig)	Spielenachmittag 14.00—16.00 Uhr	Kulturcafé 14.30—16.30 Uhr Bibliothek 14.30—16.30 Uhr	Die Woll-Ladies *Stricken und Häkeln* 14.00—17.00 Uhr		
Fotogruppe 17.30—19.00 Uhr					

Teilnahme am Mittagstisch: **bitte am Vortag bis 16 Uhr anmelden.**

Farbenlegende: Bewegung und Sport, Ernährung, Kreativ & Spiele, Digital, Austausch & Bewegung

Seniorenzentrum Pfaffengrund—Storchenweg 2—69123 Heidelberg
Tel.: 06221—70 05 55 E-Mail: szpfaffengrund@dwhd.de

Speiseplan März 2024

Montag		04.03.2024 Maultaschen in der Brühe Frühlingssalate Dessert	11.03.2024 Tagessuppe Semmelknödel Waldpilzragout Dessert	18.03.2024 Tagessuppe Pochiertes Ei Senfsoße Butterreis Blattsalate Dessert	25.03.2023 Tagessuppe Käsespätzle Salate der Saison Dessert
Dienstag		05.03.2024 Tagessuppe Exot. Hähnchencurry Dessert	12.03.2024 Tagessuppe Pan. Schnitzel Kartoffelsalat Gurkensalat Dessert	19.03.2024 Tagessuppe Geb. Fleischkäse Erbsen und Karotten Röstkartoffeln Dessert	26.03.2023 Tagessuppe Gef. Pfannkuchen mit Spargelragout Dessert
Mittwoch		06.03.2024 Tagessuppe Feine Bratwurst Kohlrabigemüse Kartoffelpüree Dessert	13.03.2024 Tagessuppe Gemüse Reis Pfanne Dessert	20.03.2024 Tagessuppe Tagliatelle mit Kräuterpesto Salate der Saison Dessert	27.03.2023 Badischer Linseneintopf Wienerle Bauernbrot Dessert
Donnerstag		07.03.2024 Tagessuppe Spaghetti Bolognese Dessert	14.03.2024 Tagessuppe Hackbällchen in Rahmsoße Erbsen Röstkartoffeln Dessert	21.03.2024 Tagessuppe Pfannenfrikadelle Kroketten Rotkraut Dessert	28.03.2024 Tagessuppe Rahmspinat Rührei Röstkartoffeln Dessert
Freitag	01.03.2024 Eintopf von Frühlingsgemüse Kräuterbaguette Dessert	08.03.2024 Tagessuppe Kartoffelpuffer Salate der Saison Apfelmus	15.03.204 Tagessuppe Fischstäbchen Pommes Frites Salate der Saison Dessert	22.03.2024 Tagessuppe Frühlingsquark Pellkartoffeln Dessert	29.03.2024 Karfreitag SZ geschlossen

Unsere Serviceleistungen auf einen Blick

Mittagstisch:

Von Montag bis Freitag bietet das Seniorenzentrum um 12.30 Uhr ein abwechslungsreiches, frisch gekochtes Mittagessen an.

Das Mittagessen besteht aus Vorspeise, Hauptgericht und Nachspeise.

Anmeldung bis 16.00 Uhr am Vortag.

Das Mittagessen kostet 6€.

Für Senior*innen mit einem HeidelbergPass/+ kostet das Mittagessen 1,50€.

Zu dem Mittagessen gibt es ein Glas Wasser für 0,30€.

Fahrdienst:

Für gehbehinderte Menschen bietet das Seniorenzentrum einen Fahrdienst zum Seniorenzentrum an. Es besteht die Möglichkeit Sie sowohl zum Mittagstisch, als auch zu den Veranstaltungen und Angeboten abzuholen. Wenn Sie noch weitere Fragen zum Fahrdienst haben, kontaktieren Sie uns gerne.

Rikscha —Ausflugsfahrten:

Wir bieten für Senior*innen Ausflugsfahrten mit unserer Rikscha im Stadtteil Pfaffengrund an. Sie können alleine oder zu zweit, wie Sie das möchten, an einer Ausfahrt teilnehmen.

Wenn Sie Interesse haben, machen Sie einen Termin mit uns aus.

Beratung:

Das Seniorenzentrum bietet als Ergänzung für bestehende Angebote Beratung in allen Lebensbereichen an, dies z.B. zu Themen wie:

- Informationen zu bestehenden Angeboten und Hilfsdiensten in Heidelberg.
- Beratung bei persönlichen Fragen zur eigene Versorgung mit Hilfen und deren Finanzierung von Hilfen.
- Wohnformen im Alter.
- Beratung zu Angeboten und Hilfen bei demenziellen Erkrankungen.

Die Beratung ist kostenlos und soll es Ihnen und/oder Ihren Angehörigen ermöglichen, möglichst lange zu Hause wohnen bleiben zu können.

Selbstverständlich sind wir offen für Menschen jeden Alters, die Fragen oder Probleme haben.

Wir sind gerne für Sie da!

Kontakt:

Seniorenzentrum Pfaffengrund
Diakonisches Werk Heidelberg
Storchenweg 2
69123 Heidelberg

Telefon: 06221 700555
Fax: 06221 707065
E-Mail: szpfaffengrund(at)dwhd.de
Homepage:
https://www.seniorenzentren-hd.de/seniorenzentren/pfaffengrund/

Oder scannen Sie einfach den QR-Code

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 9.00 – 17.00 Uhr

Telefonsprechzeiten:

Montag – Freitag: 9.30 – 10.30 Uhr und
Montag – Donnerstag: 15.30 – 16.30 Uhr

So erreichen Sie uns:

Straßenbahnlinie 22 Richtung Haltestelle „Stotz“, Fußweg bis Möwenweg (Rückseite des Gebäudes) ca. 5 Min.

Ansprechpartner*innen:

Monika Kirchdörfer, Katja Völker und Brkhwdan Ahmad