

Seniorenzentrum Pfaffengrund



Monatsprogramm Oktober 2026

Inhalt

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 Oktober vor.
Schauen Sie gerne einmal bei uns vorbei!

- Aktuelles
- Regelmäßige
- Angebote
- Mittagstisch
- Serviceleistungen

Ihr Team des Seniorenzentrums

Rikschafahrten für Senior*innen

Wind im Haar, Prickeln auf der Haut, Gerüche des grünen Stadtteils Heidelbergs in der Nase und nette Gespräche unterwegs – eine Rikschafahrt ist ein besonderes Erlebnis für alle Sinne.

Gemeinsam mit unseren ehrenamtlichen Rikschafahrer*innen laden wir Sie herzlich ein, den Pfaffengrund entspannt aus einer neuen Perspektive zu entdecken. Lehen Sie sich zurück und genießen Sie die Fahrt vorbei an bunt gefärbten Bäumen und raschelndem Herbstlaub durch unseren schönen Stadtteil.



Wann: Donnerstag, 15.10.2026 ab 14:00 Uhr
Wo: Seniorenzentrum Pfaffengrund

Damit wir die Abfahrtszeiten koordinieren können,
bitten wir um vorherige Anmeldung.

Voranmeldung persönlich, telefonisch: 06221 – 700 555 oder per Mail
szpfaffengrund@dwhd.de

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: Am 15.10.2026 von 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr

Wo: Seniorenzentrum Pfaffengrund, Storchenvogel 2,
69123 Heidelberg

Kosten: keine

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



Kontakt:

Seniorenzentrum Pfaffengrund, Storchenvogel 2

Tel. 06221 - 70 05 55, E-Mail: szpfaffengrund@dwhd.de

Homepage: www.seniorenzentren-hd.de/seniorenzentren/pfaffengrund/

Junge Armut: Gemeinsam für Generationengerechtigkeit

Im Rahmen der diesjährigen **Armutswoche vom 17.10. bis 25.10.2026** zum Thema „Junge Armut: Gemeinsam für Generationengerechtigkeit“

laden wir gemeinsam mit dem **Seniorenzentrum Pfaffengrund** zu einem generationsübergreifenden Nachmittag voller Begegnung, Austausch und gemeinsamer Erlebnisse ein.

Am Donnerstag, den 22.10.2026 von 15:30 bis 17:30 Uhr werden im Seniorenzentrum gemeinsam Pfannkuchen mit verschiedenen Toppings zubereitet und anschließend genossen.

Bei Kaffee, Tee und gutem Essen bleibt Zeit für Gespräche, Begegnungen und ein gemütliches Beisammensein.

Die Veranstaltung möchte junge und ältere Menschen zusammenbringen, Vorurteile abbauen und zeigen, wie wichtig Solidarität und gegenseitige Unterstützung für mehr Generationengerechtigkeit sind.

Zeitraum: Donnerstag, 22.10.2026

Kosten: keine

Zielgruppe: ab 6 Jahren

Ort: Seniorenzentrum Pfaffengrund

Uhrzeit: 15:00 - 18:00 Uhr

Treffpunkt: Ankunft: 15:00 Uhr und Abholung 18:00 Uhr an der RÖHRE

Anmeldung: mit Anmeldung - die Teilnehmer*innenanzahl ist begrenzt -



Frauenfrühstück

mit Erzählungen von Rafik Schami

"Warum erzählst du den ganzen Abend für das wenige Geld?"

- "Für den Lohn, den mir die Zuhörer geben: den Genuß, aus erwachsenen Löwen lauschende Kinder hervorzuzaubern. Kein Gold auf der Welt gleicht diesem Glück, in den Augen der Zuhörer dieses Wunder mitzuerleben."

© Rafik Schami

Genießen Sie bei uns Köstlichkeiten aus Damaskus und lassen Sie sich bei einem gemütlichen Frühstück von den Geschichten und Erzählungen Rafik Schamis begeistern.

Wann: **Samstag, den 31. Oktober 2026 um 9.00 Uhr**

Wo: Seniorenzentrum Pfaffengrund, Storchenweg 2

Der Kostenbeitrag beträgt 7,00 Euro.

Wir freuen uns auf Frauen jeden Alters und bitten um

Voranmeldung bis Donnerstag 18.06.2026 12.00 Uhr

Telefon: 06221 - 700 555 oder Mail: szpfaffengrund@dwhd.de



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.

Montag

Nähe-Café von 14.30–16.00 Uhr

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 Uhr

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 Photographien geblickt, um anschließend über Verbesserungsmöglichkeiten zu diskutieren.

Theatergruppe von 17.30–19.30 Uhr

Entdecken Sie Ihre kreative Seite! In unserer Theatergruppe „Spiel dich frei“ haben Sie die Möglichkeit, sich spielerisch auszuprobieren, neue Ausdrucksformen kennenzulernen und gemeinsam mit anderen die Freude am freien Spiel zu erleben. Wir schaffen einen Raum, in dem Sie Ihre eigene Kreativität aktivieren, verborgene oder neue Seiten an sich entdecken und in einer wertschätzenden Gemeinschaft einfach ganz Sie selbst sein können. Die Teilnehmenden-Anzahl ist begrenzt.

Dienstag

Yoga auf dem Stuhl von 11.00–12.00 Uhr

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 von 14.00–16.00 Uhr

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 von 10.00–11.00 Uhr

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 14.30–16.30 Uhr

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 Uhr

Jede Woche findet in einer netten Runde das Kulturcafé statt. Bei Kaffee und einer süßen Kleinigkeit wird über zahlreiche Themen gesprochen. Begonnen wird mit einem kurzen Impuls, anschließend tauschen wir uns miteinander zum Thema aus. Die Teilnehmenden-Anzahl ist auf 20 Personen beschränkt.

Donnerstag

Bewegung und Balance von 10.15–11.15 Uhr

Sie möchten etwas für Ihren Körper machen? Dann kommen Sie zu unserem Sportangebot „Bewegung und Balance“. Die Teilnehmenden-Anzahl ist auf 10 Personen beschränkt.

Kreatives Gestalten ab 14.00 Uhr

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.

Samstag

Frauenfrühstück von 9.00–12.00 Uhr

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.

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 11.00 – 12.00 Uhr	Gedächtnis- training 10.00 – 11.00 Uhr	Bewegung und Balance 10.15 – 11.15 Uhr		Frauenfrüh- stück 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	
Nähcafé 14.00 – 16.30 Uhr (14-tägig) Fotogruppe 17.30 – 19.00 Uhr Theatergruppe 17.30 – 19.30 Uhr	Spiele- nachmittag 14.00 – 16.00 Uhr	Kulturcafé 14.30 – 16.30 Uhr Bibliothek 14.30 – 16.30 Uhr	ab 14.00 Uhr kreatives Gestalten		

Zur Teilnahme am Mittagstisch melden Sie sich bitte am Vortag bis 16.00 Uhr an.

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

Seniorenzentrum Pfaffengrund – Storchenweg 2 – 69123 Heidelberg

Tel.: 06221 – 70 05 55 E-Mail: szpfaengrund@dwhd.de



Speiseplan Oktober 2026

Montag		<u>05.10.2026</u> Tagessuppe Gefüllte Paprika Kartoffelpüree Dessert	<u>12.10.2026</u> Tagessuppe Kartoffeln mit Zwiebeln in Kümmelsahne Kasseler Lachsfleisch Dessert	<u>19.10.2026</u> Tagessuppe Herbstliche Schinkennudeln Blattsalate Dessert	<u>26.10.2026</u> Tagessuppe Schnitzel natur Herbstliches Ofengemüse Röstkartoffeln Dessert
Dienstag		<u>06.10.2026</u> Tagessuppe Exot. Hähnchencurry Basmatireis Dessert	<u>13.10.2026</u> Tagessuppe Linsen Spätzle Saitenwürstle Dessert	<u>20.10.2026</u> Tagessuppe Feine Bratwurst Rotkraut Kroketten Dessert	<u>27.10.2026</u> Tagessuppe Gemüse- Fleisch- Lasagne Dessert
Mittwoch		<u>07.10.2026</u> Tagessuppe Spaghetti Napoli Reibekäse Dessert	<u>14.10.2026</u> Tagessuppe Pfannenfrikadelle Lauchgemüse Pellkartoffeln Dessert	<u>21.10.2026</u> Tagessuppe Verlorene Eier Estragon- Senf- Soße Reis Blattsalate Dessert	<u>28.10.2026</u> Tagessuppe Spaghetti Champignon Carbonara Dessert
Donnerstag	<u>01.10.2026</u> Tagessuppe Pfannen-Gnocchi Blattspinat Gorgonzolasoße Dessert	<u>08.10.2026</u> Tagessuppe Quinoa- Gemüsepfanne Dessert	<u>15.10.2026</u> Tagessuppe Bad. Schupfnudeln Sauerkraut Dessert	<u>22.10.2026</u> Eintopf von Dreierlei Bohnen Mettenden Bauernbrot Dessert	<u>29.10.2026</u> Tagessuppe Gef. Pfannkuchen Blumenkohlgemüse Dessert
Freitag	<u>02.10.2026</u> Deftiger Erbseneintopf Wienerle Bauernbrot Dessert	<u>09.10.2026</u> Tagessuppe Schwäbische Maultaschen Gemüsetopping Dessert	<u>16.10.2026</u> Tagessuppe Matjesfilets Hausfrauenart Pellkartoffeln Dessert	<u>23.10.2026</u> Tagessuppe Fischstäbchen Pommes Frites Salate der Saison Dessert	<u>30.10.2026</u> Herbstlicher Gemüseeintopf Bauernbrot Dessert

Bei unseren Produkten achten wir darauf keine kennzeichnungspflichtigen Zusatzstoffe zu verwenden. Produkte mit Zusatzstoffen sind im Büro zu erfragen.

Seniorenzentrum Pfaffengrund - Storchenvogel 2 - 69123 Heidelberg - Tel.: 700 555, Email: szpaffengrund@dwhd.de

Änderungen sind vorbehalten! Mittagessen gibt es täglich um 12.30 Uhr. Alle Menüs zum Preis von EUR 6,50. Vorbestellung 1 Tag vorher



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 6,50€. Für Senior*innen mit einem HeidelbergPass/+ kostet das Mittagessen 1,50€. Zu dem Mittagessen gibt es ein Glas Wasser für 0,30€.

Unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg und aus Mitteln der gesetzlichen Pflegeversicherung.

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!

Ansprechpartnerinnen

Monika Kirchdörfer und Diana Wetsch

Kontakt:

Seniorenzentrum Pfaffengrund
Diakonisches Werk Heidelberg
Storchenweg 2, 69123 Heidelberg

Telefon: 06221 700555

Fax: 06221 707065

E-Mail: szpfaffengrund@dwhd.de

Homepage:

<https://www.seniorenzentrenhd.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.