

Veranstaltungen

Seniorenzentrum Rohrbach

November 2021

Liebe Besucherinnen & Besucher, liebe Interessierte

Auch wenn die aktuellen Nachrichten nicht gerade aufbauend sind, wollen wir uns nicht unterkriegen lassen und mit Bedacht und entsprechend der Vorgaben schöne Veranstaltungen in der nun kälteren und dunkleren Jahreszeit wahrnehmen. Im Herbst können wir nun versuchen uns abzulenken, in ferne Länder zu träumen oder mehr zur Ruhe zu kommen.

Bitte halten Sie sich an unser Hygienekonzept, damit wir uns weiterhin im Seniorenzentrum treffen können. Zutritt zum Innenraum nur im Rahmen der 3 G-Regel (während der Warnstufe Ungeimpfte mit PCR-Test) möglich.

Kontaktdaten

Baden-Badener-Str. 11
69126 Heidelberg
Telefon: 334540 / Fax: 334541
e-Mail: szrohrbach@dwhd.de

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team des SZ
Rohrbach



Diakonisches Werk
der evangelischen
Kirche Heidelberg



SeniorenZentrum
Rohrbach
Begegnung im Stadtteil

Veranstaltungen und Ausflüge im November

8.11. Montag – Advents- / Weihnachtskarten gestalten

Die Weihnachtszeit kommt schneller als gedacht. Bei einem gemütlichen Nachmittag möchten wir gemeinsam verschiedene Karten mit Sternmotiven gestalten. 14:00 Uhr

15.11. Montag – Reisefilm Route 66

Ein Film zum Träumen in der kalten Jahreszeit. Herr Wollenberg zeigt uns einen Film seiner Reise auf der Route 66 mit dem SUV von Saint Louis in Missouri bis nach Flagstaff in Arizona. Zu sehen sind tolle Bilder der Cadillac Ranch und weiteren interessanten Orten. Der Film ist ca 60 Minuten lang, im Anschluss besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen und Erfahrungen auszutauschen. Beginn um 14:30 Uhr. Anschließend Austausch bei Kaffee und Kuchen.

17.11. Mittwoch – Gesellige Tänze

Die Bewegung bei Gruppen- und Kreistänzen tut gut und ist gleichzeitig Gedächtnistraining sowie Kommunikation. Das Tanzen findet immer am 1. und am 3. Mittwoch im Monat von 14:30 bis 16:30 Uhr statt. In der Pause gibt es Kaffee und Kuchen.

18.11. Donnerstag – Ehrenamtlichen Besprechung

Gemeinsam mit Ihnen wollen wir planen und uns u.a. überlegen, wie wir die Weihnachtszeit entsprechend der aktuellen Bedingungen gestalten können. Wir sammeln auch Ideen für das nächste Jahr. Beginn um 9:30 Uhr bei Kaffee und Laugengebäck

19.11. Freitag – Verschnaufpause für pflegende Angehörige

Die Verschnaufpause ist eine Möglichkeit, sich einmal im Monat bei Kaffee und Kuchen mit anderen Angehörigen von Menschen mit nachlassenden Gedächtnisleistungen auszutauschen. Von 14:00–15:30 Uhr; neue Teilnehmende mit Anmeldung

22.11. Montag – Workshop Handstreichung zum Wohlfühlen

Ein Nachmittag für Ihr Wohlbefinden! Durch die achtsame und wohltuende Handstreichung mit ausgewählte Ölen können Sie sich selbst etwas Gutes tun. Elke Erasmý zeigt Ihnen um 14:00 Uhr Schritt für Schritt die Selbst-Anwendung der Handstreichung.

- Beginn um 14:00 Uhr
- Kosten 5,- € (inklusive Material),
- Anmeldung bis 19.11.
- Leitung Elke Erasmý (Krankenschwester und Expertin für Aromapflege)

25.11. Donnerstag – Wanderfreunde leise Hasen

Martin Zander organisiert eine Wanderung von Drei Eichen über Hirschplatte und Boxberg nach Rohrbach. Der breite Waldweg verläuft meist abwärts und ist circa 7,5 km lang. Treffpunkt ist um 14.00 Uhr am Alois Link Platz, ab dort Fahrt mit dem Bus 39.

27.11. Samstag – Adventsmarkt der guten Taten

Dieses Jahr soll am Samstag vor dem 1. Advent der Adventsmarkt der guten Taten stattfinden. Es handelt sich dabei um einen Adventsmarkt der sozialen, diakonischen und caritativen Einrichtungen in Heidelberg auf dem Friedrich-Ebert-Platz. Auch die Seniorenzentren des Diakonischen Werkes haben gemeinsam mit anderen Abteilungen einen Stand dort. Der Markt findet von 11:00 bis 18:00 Uhr statt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

29.11. Montag – Workshop Handlettering

Möchten Sie schöne Buchstaben und Texte gestalten? Elena Kowall hat vor einiger Zeit einen Workshop zum Handlettering besucht und zeigt Ihnen, worauf Sie achten können, um eine schöne Schrift zu erreichen und übt mit Ihnen schöne Schriftzüge.

- Beginn um 15:00 Uhr
- Anmeldung bis 26.11.
- Kleiner Unkostenbeitrag für Material

3.12. Freitag – Wir gehen ins Restaurant zum Mittagessen

Ort wird noch bekannt gegeben.

Aktueller Kursplan im Seniorenzentrum

Montag	Dienstag	Mittwoch
10:15 Englisch für fortgeschrittene Anfänger*innen	9:30 Gesprächscafé	9:00 Gymnastik (Kooperation)
10:15 Spanisch		
11:30 Italienisch für Fortgeschrittene	11:00 Bewegungstreff	11:00 Türken Frauengruppe
Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
13:00 Englisch für Anfänger*innen	14:00 offene Spielegruppe	
	14:00 Skat	
14:00 Digitaler Gesprächskreis	14:00 Boule (Anlage Emmendinger Weg)	14:30 Geselligkeit (3.11. / 17.11)
	14:30 Kreativgruppe (9.11. / 23.11. / 7.12.)	
		17:00 Sanftes

Bei Veranstaltungen im Innenraum Zutritt nur für Getestete, Geimpfte und Genesende

Seniorenzentrum Rohrbach – Stand 05.11.2021

Dienstag	Donnerstag	Freitag
Gymnastik (mit DRK)		9:00 Französisch für Anfänger*innen 9:15 Französisch <i>(pausiert)</i> 10:15 Französisch für Fortgeschrittene
Türkische Gruppe	11:00 Yoga auf dem Stuhl	10:30 Englisch für Fortgeschrittene
Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
	13:30 Gedächtnistraining 13.30 u. 14.30 Smartphone- Sprechstunde <i>(mit Anmeldung)</i> 14:00 Boule <i>(Anlage Emmendinger Weg)</i> 14:30 Tischtennis <i>(bei schönem Wetter)</i> 14:30 Kniffel	11:45 Italienisch 13:30 Rummikub 15:00 Orchestergruppe <i>(in Kooperation mit der AfA)</i>
Volle Tische (7.11. / 1.12.)		
Yoga	15:00 Rommee 15:00 StuBS	17:00 Stammtisch für Frauen (5.11. / 19.11. / 3.12.)

Bitte bringen Sie Ihren entsprechenden Nachweis vor. Bitte bringen Sie für den

Bewegungsangebote

StuBS – Sturzprophylaxe mit Bewegung und Spaß

Stürze im Alter können schwerwiegende Folgen für die Gesundheit haben. Durch ein gezieltes Training können die Sturzrisiken beeinflusst werden, außerdem wird die Sicherheit im Alltag durch Verbesserung der Beweglichkeit, Gleichgewicht, etc. gefördert.

Der Kurs „StuBS“ (Sturzprophylaxe mit Bewegung und Spaß) findet donnerstags um 15.00 Uhr statt und wird geleitet von der Sportwissenschaftlerin und Gerontologin Frau Ziganek. Er kann von der Krankenkasse im Rahmen der Rehasport-Verordnung übernommen werden oder 5 Termine kosten 15€. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Boule Spielen

Die Boule-Anlage am Emmendinger Weg direkt beim Seniorenzentrum ist offen. Zu beachten sind die aktuellen Corona-Regeln. Falls Sie keine Kugeln haben, können Sie sich gerne welche bei uns im Seniorenzentrum oder beim Quartiersmanagement Hasenleiser ausleihen.

Jeden Dienstag um 14:00 Uhr können auch Neueinsteiger*innen zum Boulespielen kommen. Eine feste Gruppe mit erfahrenen Spielern trifft sich Donnerstags um 14:00 Uhr bei der Anlage.

In den Wintermonaten findet das Spielen wetterabhängig statt.

Gymnastik

Mittwochs um 9 Uhr findet in Kooperation mit dem DRK die Gymnastikgruppe statt. Bewegung mit Anderen motiviert und macht mehr Spaß. Gerne können noch Interessierte dazustoßen!

Yoga auf dem Stuhl

Wenn Sie, auch im höheren Alter die wohltuende Wirkung von Yoga kennenlernen- und dabei körperliches Wohlbefinden aufrechterhalten möchten, mehr Kraft für den Alltag und eine große Ausgeglichenheit wünschen, dann sind Sie beim Yoga auf dem Stuhl richtig. Der Kurs wird von Fr. Nikolaus, einer ausgebildeten Yogalehrerin geleitet.

Donnerstags um 11 Uhr; Sechs Termine kosten 15,-€

Smartphone

Während der Lockdown-Zeiten konnten viele Kontakte gut über digitale Möglichkeiten gepflegt werden. Das zeigt die Bedeutsamkeit des Smartphones, Tablets und Computers.

Die **Smartphonesprechstunde** findet Donnerstags um 13:30 Uhr und 14:30 Uhr statt. Hier bekommen Sie in **Einzelberatung** eine verständnisvolle Einführung in die digitale Welt und können Ihre Fragen stellen. Bitte melden Sie sich bei uns, wir setzen Sie auf unsere Warteliste. Die Angebote sind kostenlos.

Mittagessen

Wer isst schon gerne alleine, in Gesellschaft schmeckt es doch besser! Sie sind herzlich zu unserem Mittagstisch von Montag-Freitag eingeladen. Für 5,— gibt es ein 3-gängiges Menü, welches Montags, Dienstags und Donnerstags von der Firma Genuss und Harmonie geliefert wird. Mittwochs und Freitags kochen wir selbst, das 3-Gang-Menü kostet dann 6,—.

Senioren und Seniorinnen ab 65 Jahre, welche den Heidelberg-Pass/Pass+ besitzen, können für 1,— bei uns und in allen Heidelberger Seniorenzentren zu Mittag essen. Für das Mittagessen bitten wir um Anmeldung.

Weiteres Kreatives und Geselliges

Die Kreativ-Gruppe trifft sich jeden zweiten Dienstag um 14.30 Uhr mit Heide Kaltschmidt. Gebastelt werden kleine Geschenke und Dekoartikel für zuhause und das Seniorenzentrum.

Eine Orchestergruppe (in Kooperation mit der Akademie für Ältere) trifft sich Freitags um 15.00 Uhr zum gemeinsamen Musizieren. Neue Gesichter sind herzlich willkommen.

Es treffen sich zahlreiche Spielgruppen hier im Seniorenzentrum: Von offenem Spiel nach Lust und Laune bis zu Skat, Kniffel, Rommee, Rummikub. Schauen Sie in unseren Wochenplan.

Sonstige Angebote für Sie

Mittagstisch: Von Montag bis Freitag bieten wir ein Mittagessen mit Suppe und Nachtisch für 5€ an. Mittwoch & Freitag wird im Haus selbst gekocht, und kostet 6€. Inhaber*innen des HeidelbergPass(+) bezahlen 1€. Für die Planung ist eine Anmeldung bis 13:00 Uhr am Vortag notwendig.

Bei Nachmittagsveranstaltungen bieten wir Kaffee und Kuchen.

Beratung: Die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen stehen Ihnen für Ihnen für Ihre Fragen zu sozialen Hilfen und für vertrauensvolle Gespräche nach Terminvereinbarungen jederzeit zur Verfügung.

Boule-Spielen: Wir haben Boule-Kugeln, die Sie sich gerne ausleihen können. Sprechen Sie uns an.

Fußpflege: Etwa einmal im Monat kommt ein Fußpflegeteam zu uns. Die Kosten betragen 25€. Sprechen Sie uns gerne an zwecks der Kostenübernahme für Diabetiker bei der Krankenkasse. Bitte melden Sie sich im Büro an, Tel. 33 45 40.

Wohlfühlecken: Wenn Sie sich vor oder nach Veranstaltungen etwas entspannen oder eine Zeit überbrücken möchten, steht Ihnen unsere gemütliche Sitzecke mit Relaxsessel und Zimmerbrunnen oder im Sommer unser Garten zur Verfügung. Hier können Sie auch während der Öffnungszeiten bei einer Tasse Kaffee Zeitung lesen und sich eine kleine Auszeit nehmen.

Bücherbörse: Wir haben einen kleinen Büchertisch, von dem Sie gerne Bücher mitnehmen können. Wenn Sie selbst (bitte nur guterhaltene und neue!) Bücher haben und diese anderen zur Verfügung stellen möchten, freuen wir uns darüber.

So finden Sie uns: Von Rohrbach-Markt mit Bus Nr. 28 oder 33 bis Haltestelle Erlenweg oder Rastatterstraße West, zwischen beiden Haltestellen liegt die Baden-Badener-Straße. Oder mit Straßenbahn Nr. 23 oder 24 bis Haltestelle Ortenauer Str., dann die Ortenauer Str. durchlaufen, links in Kolbenzeil abbiegen und gleich rechts in die Baden-Badener-Str. 11.