

Veranstaltungen

Seniorenzentrum Rohrbach

Juli 2021

Liebe Besucherinnen & Besucher, liebe Interessierte

Wir öffnen nach und nach unsere Türen für Kurse und Gruppen, so dass unser Programm wieder vielfältig wird. Wir haben auch Ausflüge geplant.

Damit dies möglich ist, bitten wir Sie, sich an die Hygienevorgaben (Abstand, Hände desinfizieren, Alltagsmaske + Lüften) zu halten. Da vieles sehr im Wandel ist, erfragen Sie bitte die aktuell geltenden Bestimmungen, sowie neu startende Angebote.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team des SZ Rohrbach

Kontaktdaten

Baden-Badener-Str. 11

69126 Heidelberg

Telefon: 334540 / Fax 334541

e-Mail: szrohrbach@dwhd.de



Diakonisches Werk
der evangelischen
Kirche Heidelberg



SeniorenZentrum
Rohrbach
Begegnung im Stadtteil

Veranstaltungen und Ausflüge im Juli

7.7. Mittwoch – Kaffeenachmittag im Garten

Bei schönem Wetter wollen wir gemütlich im Garten zusammen sein bei Kaffee und Kuchen. An kleinen Tischen ist das eine Gelegenheit wieder in geselliger Runde Freunde und Bekannte zu treffen. Beginn um 14.00 Uhr

13.7. Dienstag – Einführung in das Boule-Spiel

Wir erklären Ihnen die Regeln und probieren gemeinsam das Spiel aus. Treffpunkt ist um 15.00 Uhr an der Boule-Anlage am Emendinger Weg. Boule Kugeln besitzt das Seniorenzentrum.

18.07. Sonntag – Verschnaufrunde für pflegende Angehörige

Die Verschnaufrunde ist eine Möglichkeit, sich einmal im Monat bei Kaffee und Kuchen mit anderen Angehörigen von Menschen mit nachlassenden Gedächtnisleistungen auszutauschen. Von 14:30–16:30 Uhr; mit Anmeldung

19.7. Montag – Ausflug mit der Fähre Liselotte

Die Fähre Liselotte fährt auf dem Neckar in Heidelberg. Wir wollen gemeinsam vom Anleger Stadthalle bis zur alten Brücke fahren und dort dann gemeinsam in einem Café einkehren oder Eis essen gehen. Eine Fahrt ist mit der Karte ab 60 kostenfrei, ansonsten kostet die Fahrt 4,50 €.

Treffpunkt ist um 13.45 Uhr am Anleger der Liselotte unterhalb der Stadthalle. Wir bitten um Anmeldung bis Freitag 16.7.

22.07. Donnerstag – Wandergruppe Leise Hasen

Martin Zander organisiert eine Wanderung vom EMBL über den Dolinenweg, Dachs buckel, Dormenacker, Rohrbacher Herz zum Gewann See. Der Weg verläuft meist eben, aber auch etwas auf- und abwärts und ist circa 10 km lang.

Treffpunkt ist um 14.00 Uhr am Alois Link Platz, ab dort Fahrt mit dem Bus 39.

30.07. Freitag – Smartphone Treff für Fortgeschrittene

Hier können Sie um 13.30 Uhr Ihre Fragen gemeinsam klären.

Smartphone

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

Wir können Ihnen wieder unsere **Smartphonesprechstunde** anbieten. Sie 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 und wir setzen Sie auf unsere Warteliste.

Auch der **Smartphone-Treff für Fortgeschrittene** wird wieder stattfinden. Smartphone-Nutzer mit Erfahrung können sich hier treffen, um gemeinsam sich gegenseitig Fragen zu klären. Ansprechpartner (Heinz, Stein, Roman Seikel) sind dabei. Der Smartphone-Treff findet am **30.7. um 13.30 Uhr** statt.

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. Die Stadt Heidelberg erstattet uns den Restbetrag.

Für das Mittagessen bitten wir um Anmeldung bis 13 Uhr am Vortag.

Aktueller Kursplan im Senioren

Montag	Dienstag	Mittw
10:15 Englisch für fortgeschrittene Anfänger	9:30 Gesprächscafé 11:30 Bewegungstreff <i>Im Garten</i>	9:00 Gyr <i>Im G</i> 11:00 Tü Fraueng
Mittagessen	Mittagessen	Mittag
13:00 Englisch für Anfänger 14:00 digitaler Gesprächskreis 16:00 Yoga 60+ <i>(ab 12.7.) Im Garten</i>	14:00 offene Spielegruppe 14:00 Skat 14:30 Kreativgruppe <i>(6.7./ 20.7. / 3.8.)</i> 16:30 Spielen mit Lisa	15:00 Orche <i>(der Akademie)</i>

Bitte bringen Sie für den Weg zu Ihrem Sitzplatz einen Mund-Nasen

Ihre Fragen beantworten wir gerne telefonisch unter **0622**

Wir freuen u

Seniorenzentrum Rohrbach – Stand 08.07.2021

Woch	Donnerstag	Freitag
Gymnastik arten türkische Gruppe	9:00 Walking / Laufen 11:00 Yoga auf dem Stuhl	9:15 Französisch für Fort- geschrittene (<i>ab 16.7.</i>) 10:30 Englisch für Fortgeschrittene (<i>ab 16.7.</i>) 11:45 Italienisch
Essen	Mittagessen	Mittagessen
Meistergruppe (<i>die für Ältere</i>)	13:30 Gedächtnistraining Smartphone-Sprechstunde (<i>mit Anmeldung</i>) 14:00 Boule (<i>Anlage Emmendinger Weg</i>) 14:30 Tischtennis (<i>22.7. / weitere Termine auf Anfrage</i>) 14:30 Kniffel 15:00 StuBS (<i>ab 1.7.</i>)	13:30 Smartphone-Treff für Fortgeschrittene (<i>am 30.7.</i>) 17:00 Stammtisch für Frauen (<i>zweiwöchentlich ab 30.7.</i>)

-Schutz mit. Bitte erfragen Sie die aktuell geltenden Bestimmungen.

1/334540 oder per E-Mail unter szrohrbach@dwhd.de

uns auf Sie!

Bewegungsangebote

StuBS – wieder in Bewegung kommen

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit nach dem Lockdown wieder in Bewegung zu kommen! Besonders ältere Menschen sollten während der Pandemie zu Hause bleiben. Dieser Rückzug hat zu Unsicherheiten und Angst vor Stürzen geführt. Zusätzlich ist die Bewegung nicht mehr gewohnt.

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€.

StuBS **beginnt am 1.7.** 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. Möchten Sie gerne gemeinsam mit jemandem spielen? Dann geben Sie uns Bescheid. Wir bauen eine Kontaktbörse auf, damit Sie über uns Mitspielende finden können.

Eine Einführung ins Boule für Einsteiger bekommen Sie am 13.7. um 14.00 Uhr. Eine Gruppe mit erfahrenen Spielern trifft sich Donnerstags um 14:00 Uhr bei der Anlage.

Walking / Laufen

Donnerstags um 9.00 Uhr trifft sich eine offene Gruppe zum gemeinsamen Walking / Laufen vor dem Seniorenzentrum. Die Strecke soll etwa 1 Stunde dauern. Wir wollen gemeinsam in Bewegung kommen, aber jeder achtet auf sich und sein Wohlbefinden und wir bleiben im Gespräch zwecks der Geschwindigkeit, so dass jeder etwas von dem Treff hat.

Sam van der Schot leitet das Angebot.

Tischtennis

Wer gerne Tischtennis spielen möchte, ist herzlich eingeladen Donnerstags um 14.30 Uhr zu kommen. Roman Seikel freut sich auf Sie. Die Treffen sind in der Regel 14-tägig. Die nächsten Termine sind 1.7. / 22.7. / weitere Termine auf Anfrage

Weiteres Kreatives und Geselliges

Kreatives Gestalten

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.

Orchestergruppe

Eine Orchestergruppe der Akademie für Ältere trifft sich in unseren Räumlichkeiten zum gemeinsamen musizieren. Die Treffen sind Mittwochs um 15.00 Uhr. Neue Gesichter sind herzlich willkommen.

Spielegruppen

Es treffen sich zahlreiche Spielegruppen hier im Seniorenzentrum: von offenem Spiel nach Lust und Laune, Skat, Kniffel und Boule. 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. Montags & Mittwochs 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 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, 30 m vor, 1. Straße links oder mit Straßenbahn Nr. 23 oder 24 bis Haltestelle Ortenauer Str., dann die Ortenauer Str. durchlaufen, links in Kolbenzeil abbiegen u. gleich rechts in die Baden-Badener-Str. 11.