

## 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 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.

**Wohlfühlcken:** 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.

# Veranstaltungen

## Seniorenzentrum Rohrbach

### September 2021

### Liebe Besucherinnen & Besucher, liebe Interessierte

Wir haben aktuell einen schönen Spätsommer mit viel Sonnenschein und hoffen, dass dies weiter anhält. Dann können wir unsere Ausflüge und Veranstaltungen im Garten bei gutem Wetter genießen.

Kurzfristige Änderungen können aufgrund der Corona-Situation möglich sein, wir werden Sie darüber informieren. Bitte halten Sie sich an unser Hygienekonzept, damit wir uns weiterhin im Seniorenzentrum treffen können. Zutritt zum Innenraum ist nur im Rahmen der 3 G-Regel möglich.

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](mailto:szrohrbach@dwhd.de)



Diakonisches Werk  
der evangelischen  
Kirche Heidelberg



SeniorenZentrum  
Rohrbach  
Begegnung im Stadtteil

# Veranstaltungen und Ausflüge im September

## 15.9. Mittwoch — Ausflug auf den Königstuhl

Mit der Bergbahn fahren wir gemeinsam auf den Königstuhl. Dort spazieren wir auf dem Via naturae (ca 3,5km) und trinken einen Kaffee in der Bergstube des Königstuhl-Hotels.

- Treffpunkt: 13.45 Uhr, Bergbahn Tal-Station
- Kosten für die Bergbahn hin und zurück:  
mit der Karte ab 60 kostenlos  
mit Heidelberg-Pass oder Schwerbehinderung 7,-  
ansonsten 14,-
- Anmeldung bis 14.9.

## 16.9. Donnerstag — Gartenhelftag

Unser Garten bräuchte dringend wieder eine Verschönerung. Haben Sie Zeit und Lust uns von 10 bis 12 Uhr zu helfen? Wir laden Sie im Anschluss zum Mittagessen im Seniorenzentrum ein. Zur Planung bitten wir um Information bis 15.9., ob Sie mithelfen, damit wir genug Essen dahaben.

## 17.9. Freitag — geschlossen

Wegen einem Betriebsausflug haben wir geschlossen.

## 20.9. Montag — Fußpflege

Ins Seniorenzentrum kommt das ärztlich geprüfte, medizinische Fußpflegeteam Frau Camden und Frau Olhäuser-Jakobi. Eine Behandlung kostet 25,- €. Es sind noch wenige Termine frei. Sie können einen Termin direkt im Seniorenzentrum ausmachen.

## 20.9. Montag — Ausflug nach Germersheim

Wir fahren mit dem ÖPNV nach Germersheim und bekommen eine Führung in der Festung. Am Rheinufer werden wir Mittagessen und anschließend am Rhein spazieren gehen.

- Treffpunkt: 8.30 Uhr, S-Bahnhof Kirchheim/Rohrbach
- Kosten: die Fahrt mit der Karte ab 60 ist kostenlos, die Führung kostet ca. 5,-
- Anmeldung bis 16.9.

## 23.9. Donnerstag — Wanderfreunde leise Hasen

Martin Zander organisiert eine Wanderung vom Langen Kirschbaum, über Sitzbuche, Pferchel, Tanzplatz nach Ziegelhausen. Der Weg verläuft meist abwärts und ist circa 7,5 km lang. Treffpunkt ist um 14.00 Uhr am Bismarckplatz, ab dort Fahrt mit dem Bus 34.

## 24.9. Freitag — Wir gehen Essen zum Bierhelderhof

Wir wollen gemeinsam Essen gehen beim schönen Ausflugslokal Bierhelderhof (voraussichtlich eingeschränkte Karte). Wer mag, kann im Anschluss gemeinsam nach Rohrbach spazieren. Abfahrt um 11:31 Uhr an der Haltestelle Alois Link Platz. Für mobilitätseingeschränkte Personen gibt es die Möglichkeit mit einem Kleinbus ab dem Seniorenzentrum zu fahren. Bitte melden Sie sich bis 23.9. an.

## 24.9. 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

## 27.9. Montag — Liedernachmittag

Wir wollen gemeinsam mit Herrn Krestyn den Herbst ansingen. Vertraute Herbstlieder lösen positive Gefühle aus. Der Liedernachmittag findet von 15.00 bis 16.00 Uhr im Garten statt, entsprechend nur bei gutem Wetter. Bewirtung nur mit kalten Getränken.

## 29.9. Mittwoch — Kaffeenachmittag im Garten

Bei schönem Wetter wollen wir gemütlich im Garten zusammen sein bei Kaffee und Kuchen. Beginn um 14.30 Uhr. Je nach Wettervorhersage wird der Kaffeenachmittag gegebenenfalls auf den 22.9. verschoben.

## 1.10. Freitag — Zwiebelkuchen und neuer Wein

Zum Mittagessen gibt es Zwiebelkuchen und dazu neuen Wein. Wie gewohnt bei uns in einem Menü mit Suppe als Vorspeise und einem Nachtisch. Das Menü kostet 6,- mit Anmeldung bis 29.9.

## 8.10. Freitag — Smartphone Treff für Fortgeschrittene

Hier können Sie um 13.30 Uhr Ihre Fragen gemeinsam klären.

## 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 **23.9.** 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.

Eine **Einführung ins Boule für Einsteiger** bekommen jeden Dienstag um 14:00 Uhr. Eine feste Gruppe mit erfahrenen Spielern trifft sich Donnerstags um 14:00 Uhr bei der Anlage.

---

### Tischtennis

Wer gerne Tischtennis spielen möchte, ist herzlich eingeladen **Donnerstags um 14.30 Uhr** zu kommen. Es trifft sich eine kleine Gruppe, die ungezwungen gemeinsam spielt. Roman Seikel ist ab Oktober wieder mit dabei, aber auch im September ist die Tischtennisplatte aufgebaut.

## 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.

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 nächste Smartphone-Treff findet am **8.10. 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 Seniorenzentrum Rohrbach – Stand 13.09.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00 Englisch für fortgeschrittene Anfänger 1  10:15 Englisch für fortgeschrittene Anfänger 2  10:15 Spanisch  11:30 Italienisch für Fortgeschrittene ( <i>ab 20.9.</i> )	9:30 Gesprächscafé      11:30 Bewegungstreff <i>Im Garten</i>	9:00 Gymnastik <i>Im Garten</i>  9:30 Spanisch für fortgeschrittene Anfänger ( <i>geplant</i> )   11:00 Türkische Frauengruppe	9:00 Walking / Laufen     11:00 Yoga auf dem Stuhl	9:00 Französisch für Anfänger  9:15 Französisch  10:15 Französisch für Fortgeschrittene  10:30 Englisch für Fortgeschrittene
Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
13:00 Englisch für Anfänger    14:00 digitaler Gesprächskreis	14:00 offene Spielegruppe  14:00 Skat  14:00 Boule <i>(Anlage Emmendinger Weg)</i>  14:30 Kreativgruppe <i>( 28.9. / 12.10. )</i>  16:30 Spielen mit Lisa	15:00 Orchestergruppe <i>(der Akademie für Ältere)</i>  17:00 sanftes Yoga	13:30 Gedächtnistraining  Smartphone-Sprechstunde <i>(mit Anmeldung)</i>  14:00 Boule <i>(Anlage Emmendinger Weg)</i>  14:30 Tischtennis <i>(wöchentlich)</i>  14:30 Kniffel 15:00 Rommee  15:00 StuBS <i>(Sommerpause, ab 23.9. wieder)</i>	11:45 Italienisch  13:30 Smartphone-Treff für Fortgeschrittene ( <i>8.10.</i> )    17:00 Stammtisch Für Frauen ( <i>24.9. / 8.10.</i> )

Bei Veranstaltungen im Innenraum Zutritt nur für Getestete, Geimpfte und Genesene. Legen Sie uns Ihren entsprechenden Nachweis vor. Bitte bringen Sie für den Weg zu Ihrem Sitzplatz einen Mund-Nasen-Schutz mit. Ihre Fragen beantworten wir gerne telefonisch unter **06221/334540** oder per E-Mail [szrohrbach@dwhd.de](mailto:szrohrbach@dwhd.de)

***Wir freuen uns auf Sie!***