

Ihr Programm

Im April



Seniorenzentrum Ziegelhausen
Brahmsstraße 6, 69126 Heidelberg
Telefon 06221 – 330360
SZ.Ziegelhausen@caritas-heidelberg.de
www.seniorenzentren-heidelberg.de

Liebe Besucher*innen,

liebe Freunde des Seniorenzentrums,

um am Mittagstisch teilnehmen zu können, melden Sie sich bitte **telefonisch, am Vortag bis 9:30 Uhr, an.**

Unser Hol- und Begleitdienst holt Gäste des Mittagstisches von zu Hause ab. Bitte haben Sie Verständnis, dass vorläufig nur abgeholt werden kann, wer selbstständig zum Auto laufen und ein- und aussteigen kann.

Bitte beachten Sie die Hygieneregeln beim Besuch des Zentrums:

- Aufgrund der aktuell immer noch sehr hohen Coronainfektionszahlen dürfen Sie das Zentrum nur mit einem FFP-2 Mund- Nasenschutz betreten.
- Bitte desinfizieren Sie Ihre Hände. Die Spender befinden sich im Eingangsbereich.
- Aufgrund der besonders gefährdeten Besuchergruppe gelten bei uns weiterhin die 3G-Regeln.



Haben Sie Fragen? Melden Sie sich gerne telefonisch bei uns.

Ihre Gabriele Bamarni & Nelly Haas

Montag		
	10:00 Uhr	Qi Gong
	15:30 Uhr	„Fit im Alltag“
	15:45 Uhr	Spanisch für Fortgeschrittene
ab 11.04.	17:00 Uhr	Spanisch mit Vorkenntnissen
Dienstag		
	08:50 Uhr	Tai-Chi mit wenig Kenntnissen
	10:00 Uhr	Tai-Chi
	10:00 Uhr	Bewegungstreff auf dem Kuchenblech
Neu! ab 22.03	11:30 Uhr	Leichtes Fitnessstraining
12. April	14:00 Uhr	Strickcafé
ab 26. April	15 bis 18 Uhr	Malen und Zeichnen
Mittwoch		
	09:00 Uhr	In Bewegung bleiben – Nordic Walking
	09:30 Uhr	Boule-Sportanlage Schlierbach (noch pausiert)
	15:00 Uhr	Doppelkopf
06. April	15:00 Uhr	Tatkraftgruppentreffen
13. & 27. April	14:30 Uhr	Gemeinschaftlicher Spielenachmittag
20. April	15:00 Uhr	7. Vortrag: „Moderne Technik für Senior*innen“ von Martin Walla (HD-4D)
Ab 6. April	19:30 Uhr	Spanische Tanzgruppe
Donnerstag		
07. & 21. April	14:30 Uhr	Auszeit- Treffen für pflegende Angehörige
28. April	14:30 Uhr	Babbelnachmittag
	17:45 Uhr	Ganzheitliche Gymnastik
Freitag		
ab 29. April	15 bis 18 Uhr	Malen und Zeichnen
	11:00 Uhr	Mobilitätstraining mit Musik

Kurzfristige Änderungen sind möglich

Gemeinschaftlicher **Mittagstisch** von Montag bis Freitag: **12 Uhr**,

Anmeldung ist bis **09:30 Uhr** am Vortag erforderlich.

Wer abgeholt werden möchte kann sich im Zentrum melden.

Bei Fragen wenden sie sich bitte an:

Gabriele Bamarni & Nelly Haas

Telefon 06221 – 80 44 27

06221 - 330360

oder den Caritasverband Heidelberg e.V., Tel. 3303-0 (Träger)

Vorschau für Mai	
Mittwoch, 04. Mai, 15:00 Uhr	Tatkraftgruppentreffen
Donnerstag, 05. Mai, 14:30 Uhr	Auszeit – Treffen für pflegende Angehörige
Mittwoch, 11. Mai, 14:00 Uhr	Gemeinschaftlicher Spielenachmittag

Adressen der Veranstaltungsorte

**Seniorenzentrum
Ziegelhausen/Schlierbach**
Brahmsstraße 6
69118 Heidelberg-Ziegelhausen
Buslinie 33, Haltestelle:
„Brahmsstraße“ oder „Textilmuseum“
Buslinie 36, Haltestelle: „Kirche“
S-Bahn- Linie 1+2 Haltestelle:
S-Bahnhof Schlierbach/ Ziegelhausen

Seniorentreff im Bürgerhaus
Schlierbacher Landstraße 130
69118 Heidelberg-Schlierbach
Buslinie 33+35, Haltestelle:
„Rombachweg“