

Wir bieten von Montag bis Freitag Mittagessen an.
Zum Abholen oder auch in unserem SeniorenZentrum. Sprechen Sie uns an.
Preis 7 €, für Personen mit Heidelberg-Pass für 1 €.

Donnerstags können Sie nach Voranmeldung zum Mittagessen mit unserem Auto abgeholt werden.

Den aktuellen Speiseplan erhalten Sie auch im Internet unter
<http://www.seniorenzentren-hd.de/seniorenzentren/bergheim>
Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie etwas finden, das Ihnen schmeckt.

Bitte melden Sie sich bereits am Vortag bis 13 Uhr an;
entweder persönlich, telefonisch unter der Telefon-Nr. 06221 970368 oder per
Mail an szbergheim@vbi-heidelberg.de

Konzeptionstag 2023

*Liebe Senioren*innen, da auch für dieses Jahr viele Veranstaltungen geplant sind (u.a. 30 Jahre SeniorenZentrum Bergheim) und organisatorischen Vorlauf benötigen, bleibt das SeniorenZentrum Bergheim am **Freitag, den 10.02.2023**, geschlossen. Das Team wird vor Ort, aber nicht erreichbar sein. Alle Gruppenangebote sowie der Mittagstisch fallen an diesem Tag aus. Wir freuen uns, Sie am Montag, den 13. Februar, wieder im SeniorenZentrum begrüßen zu dürfen.*

Monatsprogramm

Februar 2023

 **SeniorenZentrum
Bergheim**
Begegnung im Stadtteil



(Impressionen vom Neujahrsbrunch, Fotos: SZ Bergheim)

Termine im Februar 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<p>10:15 - 15:15 Uhr Smartphone/Tablet- und Computerberatung <i>Einzelberatung mit Herrn Güde</i></p> <p>11:00 - 12:00 Uhr Mach mit - bleib fit! <i>mit Frau Blachucik</i></p> <p>13:30 - 16:00 Uhr Skat</p> <p>13:30 - 15:30 Uhr Spielnachmittag mit Kaffee und Kuchen</p>	<p>13:00 - 15:00 Uhr Ukulele spielen(d) lernen <i>mit Frau Affandi</i></p> <p>13:00 - 14:00 Uhr Fortgeschrittene</p> <p>14:00 - 15:00 Uhr Einsteiger*innen</p> <p>13:30 Uhr Gemeinsamer Spaziergang nach dem Mittagessen entlang des Bewegungsparcours Bergheim <i>mit Frau Hügel/Frau Peczyńska</i></p> <p>13:30 Uhr Wandergruppe <i>am 07.02. und 28.02. mit Frau Hügel</i></p> <p>13:30 - 15:30 Uhr Spielnachmittag</p>	<p>09:00 - 10:00 Uhr Yoga <i>mit Frau Larenz</i></p> <p>10:00 - 11:30 Uhr Boule an der Schwanenteichanlage, neben der Stadtbücherei</p> <p>10:45 - 12:15 Uhr Gesprächsgruppe zu tagesaktuellen Themen <i>mit Herrn Kleindienst</i></p> <p>11:00 - 12:00 Uhr Gedächtnistraining <i>mit Frau Engel</i></p> <p>13:30 - 15:30 Uhr Spielnachmittag</p> <p>14:00 - 15:00 Uhr Englisch- Konversation <i>mit Frau Gottfried</i></p>	<p>09:00 - 12:15 Uhr Doppelkopf</p> <p>10:15 - 15:15 Uhr Smartphone/Tablet- und Computerberatung <i>Einzelberatung mit Herrn Güde</i></p> <p>10:00 - 12:00 Uhr Beratung für Ihre individuellen Fragen</p> <p>14:00 Uhr Kreativgruppe</p> <p>14:00 - 15:00 Uhr Bingo am 02.02., 16.02.</p> <p>14:30 Uhr Sternstunden in der Kamera 02.02.: <i>Der Schneeleopard</i> 16.02.: <i>Der Geschmack der kleinen Dinge</i></p> <p>15:00 Uhr Bridge</p>	<p>11:00 - 12:00 Uhr Gymnastik im Garten oder im Stadtteilverein <i>mit Frau Tegeler</i></p> <p>13:30 - 14:00 Uhr Duft-QUIGONG</p> <p>14:00 - 17:00 Uhr Betreuungsgruppe Nachmittagsstreff für ältere Menschen mit demenzbedingten und psychischen Fähigkeitsstörungen <i>In Kooperation mit der kath. Sozialstation Heidelberg-Süd</i></p> <p>14:30 - 16:00 Uhr Singgruppe <i>mit Herrn Huth</i></p>

Für alle Angebote in unserem Hause gelten die jeweils aktuellen Corona-Regelungen.

Sonderveranstaltungen

(Rückblick)

05.01.2023: Neujahrsbrunch



Am 5. Januar fand im SeniorenZentrum ein Neujahrsbrunch mit Sekt, Buffett und gemütlichen Beisammensein statt. Das Team hat sich viel Mühe gegeben, allen Geschmäckern gerecht zu werden und den ganzen Vormittag in der Küche gezaubert. Es wurden Tische angebaut, Stühle dazugeholt und alles wie immer liebevoll eingedeckt.



Sonderveranstaltungen

(Ausblick)

09.02.2023, 14 Uhr: Schmunzel-, Lach-, und Rätselnachmittag

mit Oktavia Planeth

(ohne Voranmeldung, Eintritt frei)



Wieder einmal nimmt Sie Frau Planeth auf eine besondere Reise mit. Diesmal erfahren Sie Kurioses, Staunenswertes und Verblüffendes aus der Welt der Kinder, der Erwachsenen und der Tiere.

Ein spannender Nachmittag bei Kaffee und Kuchen, Klavierbegleitung durch Herrn Planeth sowie guter Laune erwartet Sie.

Vielleicht haben auch Sie einen Lieblingswitz, den Sie ebenfalls gerne mit uns an diesem Nachmittag teilen möchten. Wir freuen uns auf Sie!

(Foto: Oktavia Planeth)

Sonderveranstaltungen

(Ausblick)

**21.02.2023, 14.11 Uhr: Faschingsnachmittag im
SeniorenZentrum Bergheim**
(mit Anmeldung bis zum 15.02.2023)



Am Faschingsdienstag wird es bei uns Sekt, Berliner, Kaffee und Kuchen bei geselliger Musik und Stimmung geben. Darüber hinaus wird das beste Kostüm mit einem kleinen Preis geehrt. Wenn Sie an diesem Nachmittag teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte bis um 15.02. bei uns an. Wir freuen uns auf Sie!

(Fotos: Archiv SeniorenZentrum Bergheim)

Sonderveranstaltungen

(Ausblick)

23.02.2023, 14 Uhr: „Besser wohnen – jetzt und im Alter“
Impulsvortrag mit anschließendem Austausch
(ohne Voranmeldung, Eintritt frei)

Referentin

Reingard Cuba Ramos
Dipl.-Sozialarbeiterin (FH)

Ein barrierearmes Zuhause bietet allen Menschen Komfort im Alltag, beugt Stürzen vor und ist eine wichtige Voraussetzung für ein selbstbestimmtes Wohnen im Alter.

Frau Cuba Ramos von der Fachstelle barrierefreies Planen, Bauen, Wohnen der Stadt Heidelberg informiert Sie über Möglichkeiten, wie Sie Ihre Wohnung altersgerecht gestalten können.

Im Vordergrund stehen dabei Anregungen und Tipps bei Fragen, wie z.B.: Ist das Älterwerden zu Hause für mich uneingeschränkt möglich? Welche Maßnahmen könnten hilfreich sein, um mögliche Barrieren abzubauen? Welche Kosten kommen auf mich zu, gibt es finanzielle Unterstützung? Welche anderen Wohnmöglichkeiten (z.B. betreutes Wohnen) gibt es? Diese Veranstaltung richtet sich nicht nur an Immobilienbesitzer*innen sondern auch Personen, die zur Miete wohnen. Eigene Fragenstellungen sind willkommen.

Im Anschluss der Veranstaltung haben Sie die noch die Möglichkeit Kaffee und Kuchen zu genießen. Wir freuen uns über Ihr Interesse und zahlreiches Erscheinen.

Porträtreihe

Ehrenamtliches Engagement
„Von Senioren*innen für & mit Senioren*innen“

Gesprächsgruppe zu tagesaktuellen Themen
mit Vielfalt an Meinungen



(Foto: Ivo Kleindienst)

Ehrenamtlicher: Herr Ivo Kleindienst – 72 Jahre alt
seit 09/2020 Moderator der Gesprächsgruppe
(mittwochs, 10:45 – 12.15 Uhr)
engagiert u.a. auch in der Gartengruppe des SZ Bergheim

Meine Motivation für ein ehrenamtliches Engagement im SeniorenZentrum Bergheim

Bürgerschaftliches Engagement, aktive Mitwirkung sowie Beteiligung am Diskurs zu gesellschaftlich relevanten Themen prägten schon immer meine Biografie (Engagement: Kommunalpolitiker/Bezirksbeirat, Bürgerinitiative HD-Bergheim) und standen im Fokus meiner persönlichen Interessen.

Aufgrund meiner Erfahrungen in dem Herkunftsland in 50er, 60er Jahren (Tschechoslowakei – „kommunistisches“ Land) liegt mir besonders am Herzen, die demokratischen Beteiligungsprozesse, Meinungsfreiheit und Meinungsvielfalt zu fördern, mich für die gesellschaftliche Teilhabe

Porträtreihe

Ehrenamtliches Engagement
„Von Senioren*innen für & mit Senioren*innen“

einzusetzen und mit meinen individuellen Stärken und persönlichen Erfahrungen einzubringen.

Es macht mir große Freude, die Gesprächsgruppe im SeniorenZentrum Bergheim jeden Mittwoch zu leiten und gemeinsam mit den Teilnehmenden über die Themen, die uns im Alltag begleiten, reflektiert zu sprechen. Als Moderator versuche ich dabei den Andersdenkenden vorurteilsfrei zu begegnen und nach Gemeinsamkeiten zu suchen, mit Respekt, differenzierend, sachlich, ohne Herabwürdigung zu sprechen, zuzuhören und die Vielfalt der Meinungen demokratisch einzubinden.

In einer vertrauensvollen Atmosphäre ist jede/r Teilnehmende dazu eingeladen, eigene Sichtweisen offen zu äußern und eigene Standpunkte zu vertreten. Wir tauschen unsere vielfältigen Meinungen aus und greifen dabei Themen aus dem aktuellen politisch-gesellschaftlichen Tagesgeschehen (z.B. Extremismus, Klima, Frieden, Inflation, Integration, Erziehung und Kriminalität) auf. Die Teilnehmenden können auch ihre Schwerpunkte als Themenvorschläge in die Gruppe einbringen.

Neue Gesprächsinteressierte sind herzlich eingeladen, dazuzukommen.
Wir treffen uns mittwochs, 10.45-12:15 Uhr im SeniorenZentrum Bergheim
(ohne Voranmeldung).

Projekte

Ehrenamtliches Engagement
Projektgruppe: Garten



Liebe Senioren*innen, seit zwei Jahren hat eine Gruppe von Besucher*innen die Pflege des Gartens und Patenschaften für die Hochbeete übernommen. Vielen, vielen Dank nochmals an dieser Stelle für Ihr Engagement!

Falls Sie ebenfalls Lust haben, im Garten tätig zu werden, sei es z.B. Blumen zu pflanzen, eine Patenschaft eines Hochbeetes zu übernehmen, zu gießen oder sich anderweitig kreativ auszutoben, sprechen Sie uns an. Wir freuen uns!

Dank der Gruppe können alle anderen die Schönheit und Pracht des Gartens in vollen Zügen genießen.

(Foto: Archiv SeniorenZentrum Bergheim)

Bewegungsangebote

Immer mittwochs, 9 bis 10 Uhr, im Raum des Stadtteilvereins
(Kirchstraße 2, hinter der Musikschule):

Hatha-Yoga mit Frau Larenz

(Teilnahmegebühr pro Termin: 2 €, mit Anmeldung)

Seit Juni 2022 bietet Christina Larenz Hatha-Yoga für Senioren*innen bei uns an. Die Asanas aus dem Bereich des Hatha Yoga trainieren Muskeln, Beweglichkeit und Ausdauer und können bis ins hohe Alter praktiziert werden.

„Yoga ist in seiner Vielschichtigkeit eine wunderbare Möglichkeit für Menschen aller Altersklassen Sport, Meditation und Achtsamkeit miteinander zu verbinden – ich freue mich, mit Ihnen zu praktizieren.“

Christina Larenz, Yoga Vidya Lehrerin (BYV)

Das Angebot orientiert sich an den Vorerfahrungen und Möglichkeiten der Teilnehmenden. Die Yoga Übungen, in Sanskrit Asanas, werden u.a. auf dem Stuhl oder im Stehen – bei schönem Wetter im Garten – ausgeführt.

Wenn auch Sie Lust haben, Hatha-Yoga zu praktizieren, nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

szbergheim@vbi-heidelberg.de; Tel. 06221-9703-68