

Wir bieten von Montag bis Freitag Mittagessen an.
Zum Abholen oder auch in unserem SeniorenZentrum. Sprechen Sie uns an.
Preis 7 €, für Personen ab 65 Jahren mit Heidelberg-Pass (+) für 1,50 €.

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 2 Werktage bis 13 Uhr vorher an; entweder persönlich, telefonisch unter der Telefon-Nr. 06221 970368 oder per Mail an szbergheim@vbi-heidelberg.de.

*Liebe Besucher*innen,*

das SeniorenZentrum Bergheim bleibt wegen Renovierungsarbeiten von Montag, den 2. Oktober, bis zum Freitag, den 6. Oktober, geschlossen.

Der Mittagstisch und die Gruppenangebote finden ab Montag, den 9. Oktober, wieder statt.

Wir freuen uns Sie dann in frisch gestrichenen Räumlichkeiten unserer offenen Begegnungsstätte wieder begrüßen zu dürfen.

Monatsprogramm

Oktober 2023

 **SeniorenZentrum
Bergheim**
Begegnung im Stadtteil



Unsere Montagsgymnastikgruppe
(Foto: SZ Bergheim)

Termine im Oktober 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<p>10:00 - 14:45 Uhr Smartphone/Tablet- und Computerberatung <i>Einzelberatung mit Anmeldung mit Herrn Güde</i></p> <p>11:00 - 12:00 Uhr Mach mit - bleib fit! Im Garten oder im Raum des Stadtteilvereins <i>mit Frau Blachucik</i></p> <p>14:00 - 16:00 Uhr Skat</p>	<p>13:00 - 15:00 Uhr Ukulele spielen(d) lernen <i>mit Frau Affandi</i></p> <p>13:00 - 14:00 Uhr Einsteiger*innen</p> <p>14:00 - 15:00 Uhr Fortgeschrittene</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 am 10.10. und 24.10. <i>mit Frau Hügel</i></p> <p>13:30 Uhr Schach</p> <p>14:00 - 16:00 Uhr Malkurs <i>mit Claus Messmer</i></p>	<p>09:00 - 10:00 Uhr Yoga <i>mit Frau Larenz</i></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 Spielenachmittag</p> <p>14:00 - 15:00 Uhr Englisch- Konversation <i>mit Frau Gottfried</i></p> <p>14:00 - 15:00 Uhr Bingo am 11.10. und 25.10.</p> <p>15:30 Uhr Schach für Anfänger <i>mit Nina Berbner</i> (ab 11.10., neues Angebot)</p>	<p>09:00 - 12:15 Uhr Doppelkopf</p> <p>10:00 - 14:45 Uhr Smartphone/Tablet- und Computerberatung <i>Einzelberatung mit Anmeldung mit Herrn Güde</i></p> <p>10:00 - 12:00 Uhr Beratung für Ihre individuellen Fragen</p> <p>14:00 Uhr Kreativgruppe</p> <p>14:30 Uhr Sternstunden in der Kamera 12.10.: HEAVEN CAN WAIT 26.10.: THE LOSTING KING</p> <p>15:00 Uhr Bridge</p>	<p>11:00 - 12:00 Uhr Gymnastik Im Garten oder im Raum des Stadtteilvereins <i>mit Frau Tegeler</i></p> <p>13:30 - 14:00 Uhr Duft-QI GONG <i>mit Frau Waag/Frau Müller</i></p> <p>14:00 - 15:30 Uhr Spielenachmittag</p> <p>14:30 - 16:00 Uhr Singgruppe <i>mit Herrn Huth</i></p>

SeniorenZentrum Bergheim * Vbi (e.V.) * Kirchstr 16 * 69115 Heidelberg
Telefon 06221 – 970368 * Mail: szbergheim@vbi-heidelberg.de

Sonderveranstaltungen

(Ausblick)

Informationsveranstaltung

hilver App – Hilfevermittlung Heidelberg

Ehrenamtliche Alltagshilfen für Seniorinnen und Senioren ab 80 Jahren

am 28.09.2023 um 16 Uhr

im SeniorenZentrum Bergheim (Kirchstraße 16)

Das Amt für Soziales und Senioren der Stadt Heidelberg, Projekt „Mobilität und Teilhabe“ wird Ende September im SeniorenZentrum Bergheim die „hilver App“ vorstellen und eine praktische Nutzungseinführung den potentiellen Multiplikatoren*innen (Ansprechpartner*innen) und Anwendern*innen geben.

Zielgruppe der einführenden Informationsveranstaltung sind alle Personen, die am Projekt interessiert sind. Die Nutzung der App ist in Heidelberg für alle älteren Menschen ab 80 Jahren und mit maximalen Pflegegrad 1 möglich.

Sie sind herzlich eingeladen, sich über das neue Angebot persönlich – im Rahmen der Einführungsveranstaltung - zu informieren und Ihre Fragen zu klären. Um Anmeldung wird gebeten.

Ansprechpartnerinnen sind Frau Dokter/Frau Knappe

Tel.: 06221 58-38320/-322 (erreichbar Montag bis Donnerstag von 9 bis 14 Uhr) oder per E-Mail: hilver@heidelberg.de

Sonderveranstaltungen

(Ausblick)

Spanischer Koch – Workshop am 12.10.2023, um 16 Uhr,

im SeniorenZentrum Bergheim

in Kooperation mit der Akademie für Ältere

Auf erneute Initiative von Dr. Nicolà Lutzmann findet am 12.10.2023 ein **spanischer Kochworkshop** im SeniorenZentrum Bergheim statt:

„Innerhalb des **Bunten Oktobers*** widmet sich der monatliche Kochworkshop den typischen kleinen Gerichten Spaniens, als weltweite*r Vorreiter*in der (gesetzlichen) Anerkennung von queeren Lebensumständen. Im Workshop selbst haben Sie die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Teilnehmer*innen unter Anleitung von Nicolà Lutzmann einige, einfache Tapas wie z.B. Espinacas con carbanzos, Guisantes con Jamón, papas arrugadas oder Hígado al jerez zuzubereiten. Natürlich soll das gemeinsame Essen nicht zu kurz kommen! Freuen Sie sich auf eine genussvolle Verkostung der zubereiteten Köstlichkeiten in einer geselligen Atmosphäre.

Bitte beachten Sie, dass für die Teilnahme ein Unkostenbeitrag in Höhe von ca. 15,- € anfällt und diese Vorort bezahlt werden müssen. Besitzer*innen des HD-Pass(+)-Ausweises erhalten selbstverständlich eine entsprechende Ermäßigung. Wir freuen uns darauf, Sie am 12. Oktober um 16 Uhr im Seniorenzentrum Bergheim begrüßen zu dürfen. Reservieren Sie sich am besten gleich Ihren Platz und erleben Sie genußvoll einen Einblick in die spanische Tapas-Kultur.“

***Auszug aus dem Programm der Akademie für Ältere:** „Heidelberg wurde 2020 in das weltweite Netzwerk Rainbow Cities aufgenommen. Ziel ist es, gleiche Rechte und Entfaltungsmöglichkeiten queerer Menschen zu unterstützen und sich proaktiv für die Akzeptanz von lesbischen, schwulen, bisexuellen, trans*, inter* und queeren Menschen (kurz: LSBTIQ+) einzusetzen. Viele Angebote wenden sich bisher an Jüngere, die in den Freiheiten der 90er Jahren aufgewachsen sind und offener mit ihrer Lebenswelt auftreten (können).

Dagegen tun sich viele ältere Menschen, die von gesetzlichem Unrecht, Unverständnis und heftigen Anfeindungen der Gesellschaft (und eigenen Familie) betroffen waren, immer noch schwer, ihre Lebenswelten und Bedürfnisse zu formulieren und zu vertreten. Daher hat die **Akademie für Ältere Heidelberg** zusammen mit der **Psychologischen Lesben- und Schwulenberatung (PLUS) Rhein-Neckar e.V.** und deren Queer 50 plus-Gruppe, der **AIDS-Hilfe Heidelberg** und dem **Amt für Chancengleichheit der Stadt Heidelberg** ein Programm für Oktober 2023 zusammengestellt, um die Vernetzung zu stärken, Menschen zu informieren und die Geschichte der (staatlichen) Diskriminierung zu beleuchten.“

Sonderveranstaltungen

(Ausblick)

**Theaterstück am 18.10. um 14 Uhr (bis ca. 17 Uhr) mit
anschließendem Fachgespräch im Rahmen der Aktionswoche
Heidelberger Bündnis gegen Armut und Ausgrenzung:
„Morgen höre ich auf!“**

„Morgen höre ich auf!“ von Eddie Cornwell (im Original „Tagebuch eines Trinkers“), übersetzt von Karlheinz Lemken, ist ein Monodrama, das von einem Mann handelt, der seinen problematischen Umgang mit Alkohol zunächst verleumdet und bagatellisiert. Seine Lebenssituation wird sich deshalb zunehmend verschlechtern. Das Stück erzählt dann von den großen Herausforderungen einen Weg aus der Alkoholabhängigkeit zu finden.

Nach dem ca. einstündigen Stück gibt es eine kurze Pause. Anschließend findet ein Fachgespräch mit dem Schauspieler Lothar Clade, dem Regisseur Uwe von Grumbkow und Fachleuten aus der Suchthilfe statt. In dem Fachgespräch wird u.a. diskutiert, wie eine Abhängigkeit oder Frühwarnzeichen erkannt werden können, wie eine Abwärtsspirale vermeidbar wäre und wie Angehörige und gesellschaftliche Strukturen helfen können.

**Der Besuch des Theaterstücks ist kostenlos
und Bedarf keiner Anmeldung.**

Die Veranstaltung findet statt mit freundlicher Unterstützung der
AOK - Die Gesundheitskasse Rhein-Neckar-Odenwald
Geschäftsbereich Prävention in Lebenswelten

Gruppenangebote

(neues offenes Angebot)

**Schach für Anfänger*innen,
mittwochs, ab dem 11.10. 2023
Leitung: Nina Berbner**

Kommen Sie jederzeit dazu und lernen Sie das Vergnügen dieses Spieles kennen. Mit der Methode des erfahrenen Schachlehrers Lars Günther spielen Sie von Anfang an.

Schach trainiert das Gehirn auf spielerische und gesellige Weise. Sie finden in jedem Seniorenzentrum Spieler, die mit Ihnen gerne üben.

Wer möchte, kann sich auch mit der Jugend messen. Schach verbindet Generationen.

Wer es einmal erlernt hat, kann überall mit Menschen spielen. Die Regeln sind international gültig. Auf Reisen lernen Sie mit Schach schnell Freunde kennen.

Genug geworben: Sie sind dran: machen Sie Ihren ersten Zug.

Im Seniorenzentrum Bergheim, mittwochs ab 15.30 Uhr

**Es grüßt Sie herzlich
Nina Berbner**



Porträtreihe

Ehrenamtliches Engagement

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

Singgruppe



(Foto: SZ Bergheim)

Ehrenamtliche: Brigitte Völker & Marita Matthes

seit 09/2022

Singgruppe: musikalische und gesangliche Unterstützung
freitags, 14:30 – 16:00 Uhr

Unsere Motivation

für ein ehrenamtliches Engagement im SeniorenZentrum Bergheim

Brigitte Völker, Krankenschwester im ambulanten Pflegedienst, aktuell noch teilzeitberufstätig + **Marita Matthes**, Rentnerin. Wir engagieren uns seit Sept. 2022 in der **Singgruppe** und unterstützen dort Herrn Huth ca. alle 14 Tage.

Brigitte ist begeisterte Klavierspielerin und Sängerin schon seit ihrer Kindheit, das Gitarrenspielen hat sie sich als Jugendliche selbst beigebracht.

Porträtreihe

Ehrenamtliches Engagement

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

An ihren freien Tagen findet sie dann auch noch Zeit für weitere Hobbies: Malen, Reiten, Wandern, Schwimmen und ihre Schildkröten.

Marita kümmert sich mit Freude um Haus, Hof und am liebsten um Garten und Schildkröten, dazu wandert, schwimmt und singt sie gerne. Beide sind auch noch aktiv im Naturschutzbund (NABU).

Die Anfrage von Sängerinnen aus der Singgruppe, gemeinsam mit Herrn Huth die Singgruppe instrumental und gesanglich zu unterstützen, kam uns sehr entgegen, da wir nicht jede Woche Freitag nachmittags Zeit haben, aber gerne wieder mit anderen Menschen musizieren und singen wollten. Neben der Sangesfreude bringen wir beide Erfahrungen im Chorsingen mit, und Brigitte lässt dazu noch das Klavier, die Gitarre und auch mal das Schifferklavier erklingen.

Wir sind immer auf der Suche nach neuen Liedern, die wir gerne auch in der Singgruppe vorstellen und gemeinsam mit Herrn Huth an der Gitarre auch gleich ausprobieren. Es gibt aber auch die Möglichkeit, selbst Liedvorschläge aus den bereit gestellten Liederbüchern zu machen. So haben wir immer eine bunte Mischung aus Volksliedern, Schlagern, Gospels, Rock/Pop und manchmal auch Jazz. Es geht uns dabei nicht um Perfektion, sondern um die Freude am Singen und Musizieren.

Singen stärkt das Miteinander und führt die unterschiedlichsten Menschen zusammen. Für uns ist es immer eine Freude, dass die Singgruppe auch bereit ist, Neues auszuprobieren.

**Wir freuen uns über weitere Sängerinnen und Sänger!
Wo gesungen wird, da lass' dich fröhlich nieder ...**

Porträtreihe

Ehrenamtliches Engagement

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

Mach mit - bleib fit!



(Foto: SZ Bergheim)

Ehrenamtliche: Ulla Blachucik

seit 04/2016

Leitung der Sportstunde „Mach mit - bleib fit“!

montags, 11:00 – 12:00 Uhr, im Raum des Stadtteilvereins

Meine Motivation

für ein ehrenamtliches Engagement im SeniorenZentrum Bergheim

„Ehrenamt macht glücklich“! Ehrenamtliches Engagement macht Freude und kann sinnstiftend sein, denn kaum etwas ist erfüllender als das Leben anderer leichter und besser zu machen, etwas Gutes zu tun, oder gemeinsam etwas zu bewegen, was einem wichtig ist. Unter diesem Motto bin ich schon als lizenzierte Übungsleiterin, seit 1982 – speziell im

Porträtreihe

Ehrenamtliches Engagement

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

Senioren sport – sowohl im Trockenen wie auch im Wasser (Wassergymnastik) tätig.

Die Seniorengymnastik, auch Altengymnastik genannt, ist eine eigenständige Bewegungsform des Sports, die die Altersveränderungen des Menschen berücksichtigt.

Zum SeniorenZentrum Bergheim bin ich über eine langjährige Besucherin, sie war eine Teilnehmerin bei mir in der Gruppe der Wassergymnastik, bei der Akademie für Ältere (Abt. Gesundheit) auf Empfehlung hin, für die Seniorengymnastik am Montag gekommen.

„Mehr Bewegung ist auch immer mehr an Lebensqualität! Schließlich mindert körperliche Aktivität das Risiko für sämtliche Altersleiden.“ Studien zeigen, dass der Kopf vom Sport profitiert! „Bewegung begünstigt das Wachstum von Gehirnzellen und verbessert deren Verknüpfung“!



Und so beinhaltet meine Sportstunde, unter anderem Gedächtnistraining im Rahmen von Spielen und tanzen für Senioren. Aber auch der Spaß und die Freude sind mit dabei. Also, herzlich willkommen zu „Mach mit – bleib fit!“

(Foto SZ Bergheim)

Wenn auch Sie sich montags der Gymnastikgruppe anschließen möchten, sind Sie herzlich eingeladen,

Ihr Interesse dem SZ-Team mitzuteilen oder einfach vorbeizukommen.

Wir freuen uns über weitere Teilnehmer*innen!