

# Informations- und Veranstaltungskalender



## April - Juni 2024

**Liebe Seniorinnen & Senioren,**

das Seniorenzentrum Handschuhsheim wünscht allen seinen Besucherinnen und Besuchern frohe Ostern und einen wunderschönen Frühling.

Am 2. Sonntag nach Ostern freuen wir uns auf unseren gemeinsamen Osterbrunch, am 5. Mai erwartet Sie ein leckeres Spargelbuffet. Am 6. Mai informieren Sie Mitarbeiter des SKM Heidelberg über rechtliche Betreuung und die Vorsorgevollmacht.

Auch einen Ausflug wird es geben. Er führt uns am Nachmittag des 23. Mai an den Kreuzbergsee im Kraichgau.

Mit der Vorstellung des Hausnotrufes am 10. Juni sowie unseren gesamten Kursangeboten sind wir auch im Juni für Sie da.

Nach der Kerwe am dritten Wochenende im Juni läuten wir dann den Sommer ein. Frau Moos wird uns im Juni in ihrem Gesundheitsvortrag auch Tipps geben, wie wir uns vor Überhitzung schützen können.

Bleiben Sie gesund.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ihr Team des Seniorenzentrums  
Jürgen Reichenbach Manuela Rigato Isabella Gaa

## Übersicht über die regelmäßigen Termine

### Montag

10:00 – 11:00 Uhr	Gymnastik Gruppe
11:15 – 12:00 Uhr	Gesundheitssprechstunde (erster Montag im Monat)
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen
13:00 – 14:00 Uhr	Autogenes Training (jeden 2. Montag, gerade KW)
13:00 – 14:00 Uhr	Techniksprechstunde (ab Mai)
14:00 – 17:00 Uhr	Handarbeitsgruppe (vorletzter Montag im Monat)
15:00 – 16:00 Uhr	Gymnastik in der Tiefburgschule
15:00 – 16:00 Uhr	Gesundheitsvortrag (letzter Montag im Monat)

### Dienstag

10:00 – 11:00 Uhr	Gedächtnistraining
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen
14:30 – 16:30 Uhr	Liedernachmittag

### Mittwoch

12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen
13:00 – 14:00 Uhr	Techniksprechstunde (bis Ende April)
14:00 – 16:00 Uhr	Bastelgruppe
15:00 – 17:00 Uhr	Geselliges Tanzen / Altes Rathaus (2.& 4. Mittwoch im Monat)

### Donnerstag

12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen
13:00 – 14:00 Uhr	Gesprächsrunde am Mittag
14:00 – 16:00 Uhr	Kaffeeklatsch (erster Donnerstag im Monat)
Ab 19:30 Uhr	Geschichtswerkstatt

### Freitag

09:30 – 10:00 Uhr	Bewegung im Freien / Grahampark
10:00 – 11:30 Uhr	Bewegungsparcours
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen
14:00 – 15:00 Uhr	Englisch

**Wir bitten Sie um Anmeldung zu unseren  
Veranstaltungen und freuen uns auf Ihren Besuch 😊**

## Mittagstisch

Von Montag bis Freitag wird den Senior\*innen des Seniorenzentrums Handschuhshaus ein abwechslungsreiches Mittagessen, bestehend aus zwei Gängen, einer Hauptspeise und einer Suppe oder einem Dessert, serviert.

Das Mittagessen wird gemeinsam um 12 Uhr eingenommen, es wird um Anmeldung bis spätestens 16 Uhr am Vortag gebeten.

Der Preis des Mittagessens liegt bei 6,50 €.

Für Heidelbergpass und Heidelbergpass+ Inhaber bieten wir den Mittagstisch für 1,50 € an.  
Bitte sprechen Sie uns an.



## Kreativangebote

### Bastelgruppe Frau Gesine Saggau

Hier werden saisonale und themenzentrierte Kreativ-Projekte umgesetzt.

Es sind keine besonderen Kenntnisse erforderlich.

### Handarbeitsgruppe Frau Maria Schmitt

Wer gerne in Gesellschaft strickt, häkelt oder näht ist hier genau richtig. Frau Schmitt kann Hilfestellung und Anregung geben und freut sich über einen regen Austausch unter den Teilnehmer\*innen. Der Kurs ist kostenfrei, es wird um Voranmeldung gebeten.



## Gesundheitsangebote

### Gesundheitsvorträge

Frau Ursula Moos referiert jeden Monat zu einem anderen Gesundheitsthema und steht bei Fragen gerne mit Rat und Tat zur Seite.

#### 29.04.2024 15.00 Uhr

Rund um Herz und Kreislauf – Natürliche Hilfen bei Herz- und Kreislaufbeschwerden

#### 27.05.2024 15.00 Uhr

Wie Kräuter der Gesundheit helfen.

Bei der Ernährung kann man mit Kräutern helfen, dass der Körper wichtige Nährstoffe bekommt.

#### 24.06.2024 15.00 Uhr

Wie kann man sich vor Überhitzung schützen?

Welche Maßnahmen von Bekleidung über Sonnenschutz bis hin zur Flüssigkeitszufuhr helfen, um sich vor der Sommerhitze zu schützen?



## **Gesundheitssprechstunde**

Jeden 1. Montag im Monat kommt Frau Comtesse ins Seniorenzentrum Handschuhsheim und steht zur Verfügung für Fragen rund um das Thema Gesundheit und misst bei Bedarf Blutdruck und Blutzucker.

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

## **Gedächtnis- und Konzentrationstraining**

Halten Sie Ihr Gedächtnis auf Trab, aktivieren Sie Ihre Sinne und Ihre Erinnerung. Mit gezielten Übungen werden die Informationsverarbeitung geschult und die Wiedergabe der Inhalte trainiert.

## **Autogenes Training**

Sind Sie Stress geplagt, leiden unter Bluthochdruck oder ständiger Unruhe?

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die Kurse finden jeweils montags, von 13:00 – 14:00 Uhr, statt.

**08. & 22. April | 06. & 27. Mai | 10. & 24. Juni**

## **Bewegungsangebote**

### **Gymnastik**

Zum Kursprogramm gehören Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder kleinen Zusatzgewichten, immer angepasst an die körperlichen Eigenschaften der Teilnehmenden. Trainiert werden Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht.

Um den Bedürfnissen aller Teilnehmer\*innen gerecht zu werden, werden zwei verschiedene Gymnastikgruppen angeboten. Die Stunde am Montagvormittag findet im Seniorenzentrum statt und richtet sich an Senior\*innen die gerne überwiegend im Sitzen trainieren möchten. Die Stunde am Montagnachmittag findet in der Turnhalle statt und richtet sich an fittere und fortgeschrittenere Senior\*innen. Die Übungen werden hier vorwiegend im Stehen, Gehen und Laufen absolviert.

### **Tanzen**

Mit bekannten und neuen Melodien werden die Teilnehmer\*innen zum Tanzen animiert. Die Übungen reichen von einfachen bis hin zu schwierigen Choreografien.



## Aktivierende Hausbesuche

Bei den aktivierenden Hausbesuchen werden ältere und hochbetagte Menschen von erfahrenen und ausgebildeten DRK-Übungsleiter\*innen zu Hause besucht. Vor Ort werden unter Anleitung der Übungsleiter\*innen individuelle Übungen gemacht. Die "Senioren-gymnastikstunde" wird gewissermaßen von der Sporthalle in Ihr Wohnzimmer verlegt. Die Übungsleiter\*innen bringen die nötigen Sportgeräte wie z.B. Bälle oder Ringe mit zu den Besuchen. Bei den aktivierenden Hausbesuchen geht es jedoch nicht nur um den Bewegungsaspekt, sondern auch um soziale Kontakte und Gespräche.

Für weitere Informationen und bei Interesse an den aktivierenden Hausbesuchen sprechen Sie uns gerne an.

[https://www.drk-heidelberg.de/drk\\_heidelberg/senioren/aktivierende-hausbesuche.php](https://www.drk-heidelberg.de/drk_heidelberg/senioren/aktivierende-hausbesuche.php)



## Beratung für Senior\*innen und Angehörige

Mit zunehmendem Alter entstehen viele Fragen über die Versorgung zu Hause und die Möglichkeiten, seinen Körper und Geist fit zu halten. Wir beraten Sie und Ihre Angehörigen gerne zu folgenden Themen:

- Häusliche Versorgung
- Hilfsangebote der Dienstleiter
- Dementielle Erkrankung
- Angebote für Senior\*innen
- Freizeitangebote
- Umzug ins Seniorenheim
- Ehrenamtliches Engagement im Seniorenzentrum

Wir geben außerdem gerne Auskunft über Freizeitangebote in Handschuhsheim und dem ganzen Stadtgebiet und stellen für Sie die Kontakte her. Sie haben Ideen und verborgene Talente und möchten gerne etwas tun? Wir freuen uns über Ihr Interesse.

## **Gesellige und kommunikative Angebote**

### **Liedernachmittag mit Gertrud Kilian**

In gemütlicher Kaffeerunde wird unter der Leitung von Gertrud Kilian musiziert und gesungen.

### **„Kaffeeklatsch“ in geselliger Runde**

Einmal im Monat lädt Frau Manuela Rigato zu selbst gebackenem Kuchen und einer Tasse Kaffee ein. Kommen Sie vorbei und treffen Sie Bekannte, Nachbarn oder Freunde und tauschen Sie sich aus. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

### **Gesprächsrunde am Mittag**

Suchen Sie Gesprächspartner, mit denen Sie sich über aktuelle Themen austauschen können? Dann sind Sie im Seniorenzentrum richtig.

Bei einer Tasse Kaffee und in gemütlicher Runde gibt es immer ein Thema, über das man sich austauschen kann.

### **Geschichtswerkstatt**

Die Geschichte Handschuhsheims vor und nach der Eingemeindung, seine geologischen Besonderheiten und vieles andere mehr werden in diesem Kreis zusammengetragen und besprochen.

## **Oster Brunch**

Im April lädt das Seniorenzentrum zu einem gemeinsamen Oster Brunch ein.

**Sonntag, 14.04.2024 11:00 – 14:00 Uhr**

Anmeldung bis 10.04.

## **Handysprechstunde**

Unsere ehrenamtliche Mitarbeiterin beantwortet Ihnen gerne Ihre Fragen zu Handy oder Tablet.

**Mittwoch 13:00 – 14:00 Uhr**

**10. & 24. April**

**Ab Mai findet die Sprechstunde montags statt**

**06., 13. & 27. Mai**

**03. Juni**

Bitte melden Sie sich für die Termine an.

## **Spargelbuffet**

Frischer Spargel, Sauce Hollandaise und weitere Köstlichkeiten stehen für Sie beim Spargelbuffet bereit.

**Sonntag, 05.05.2024 11:00 Uhr**

Anmeldung bis 30.04.

## Vorsorgevollmacht & rechtliche Betreuung

Zu Gast sind Frau Plöger und Frau Balyimez vom Sozialdienst Katholischer Männer. Ihre Themen sind Vorsorgevollmacht, rechtliche Betreuung, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung & Ehegattennotvertretungsrecht.

**Montag, 06.05.2024 15:00 Uhr**

## Ausflug Kraichgau

Mit dem Bus fahren wir an den Kreuzbergsee im Kraichgau. Dort besteht die Möglichkeit, am See spazieren zu gehen im Anschluss im dortigen Kreuzberghof zu Kaffee und Kuchen oder einer Vesper einzukehren.

Um Anmeldung bis zum 17.05. wird gebeten.

**Donnerstag, 23.05.2024 13:30 Uhr**

## Vorstellung des DRK-Hausnotruf

Das Deutsche Rote Kreuz präsentiert sein Angebot rund um den Hausnotruf und zeigt Ihnen auf, wie Sie sich auch im Alter zu Hause sicher fühlen und im Falle eines Falls 24/7 Hilfe erreichen können.

**Montag, 10.06.2024 15 Uhr**

## Newsletter

Das Seniorenzentrum bringt ab sofort, alle drei Monate, einen Newsletter heraus. Dieser ist nicht nur für die Seniorinnen und Senioren, sondern auch für Angehörige und Akteure des Stadtteils, die mit Seniorinnen und Senioren eng zusammenarbeiten.

Der Newsletter wird als PDF Datei per E-Mail versendet und beinhaltet Infos über Sonderveranstaltungen, Ausflüge, neue Angebote und weitere nützliche Infos für Seniorinnen und Senioren.

Senden Sie uns hierfür eine E-Mail [sz.handschuhsheim@drk-rn-heidelberg.de](mailto:sz.handschuhsheim@drk-rn-heidelberg.de) mit Angabe Ihres Namens, E-Mail-Adresse und mit Bestätigung der Einwilligung der Speicherung Ihrer Daten für die Aufnahmen in den Newsletter.

## Ihr Weg zu uns

Sie waren noch nicht bei uns?  
So finden Sie uns



**Deutsches Rotes Kreuz  
Kreisverband Rhein-Neckar/Heidelberg e. V.**

**Seniorenzentrum Handschuhsheim**

Obere Kirchgasse 5

69121 Heidelberg

Tel.: 06221 / 40 11 55

E-Mail: [sz.handschuhsheim@drk-rn-heidelberg.de](mailto:sz.handschuhsheim@drk-rn-heidelberg.de)