

# Seniorenzentrum Kirchheim

Odenwaldstr. 4 – 69124 Heidelberg  
Tel./ 06221 – 720022 Fax. 784408



**Januar – Februar 2012**

Paritätische Sozialdienste gGmbH – Schwarzwaldstr.22 – 69124 Heidelberg  
Registriergericht Mannheim HRB 335250 – Geschäftsführer: ass.jur. Jörn Fuchs



SeniorenZentrum  
Kirchheim

Begegnung im Stadtteil

### **Öffnungszeiten:**

Montag 11.00 – 17.00 Uhr

Dienstag – Freitag 09.00 – 17.00 Uhr

### **Information – Beratung – Anmeldung:**

Montag und Mittwoch 11.00 – 14.00 Uhr

Und nach Vereinbarung.

Das Seniorenzentrum Kirchheim ist eine Anlaufstelle für ältere Menschen im Stadtteil.

Die Beratung ist vertraulich.

Wir unterstützen Sie bei Fragen und Problemen zu Themen des Älterwerdens, Vermittlung ambulanter Dienste, Wohnen im Alter, und sozialhilferechtlichen Fragen.

### **Freiwillige Mitarbeit:**

In der nachberuflichen Lebensphase bedeutet dies tätig sein in der Gemeinschaft.

- Für das Gemeinwohl etwas Sinnvolles zu leisten
- Weitergabe des eigenen Wissens wird ermöglicht
- An Entscheidungen der Einrichtung wird mitgearbeitet.

Möchten Sie sich gerne sozial engagieren und haben Zeit dafür?

Wir freuen uns auf Sie!

### **Mittagstisch:**

Das Seniorenzentrum bietet von Montags – Freitags einen gemeinsamen Mittagstisch an.

Voranmeldung einen Tag im Voraus zwischen 11.00 – 16.00 Uhr.



Liebe Besucher des Seniorenzentrums Kirchheim,

das Jahr 2012 ist noch ganz frisch und wartet wie die Natur darauf, sich mit seiner ganzen Pracht zu entfalten. Ich freue mich, ein Neues Jahr 2012 mit Ihnen gestalten zu dürfen und mit vielen schönen Ereignissen und Erlebnissen zu füllen. So wie die Natur sehnsüchtig darauf wartet, dass der Winter sich zurückzieht und die wärmende Sonne die Lebensgeister weckt, so werden wir unsere Neugier und Energie einsetzen, um gemeinsam Neues zu erkunden und interessante Veranstaltungen und Ausflüge zu planen.

Ich sehe das Zusammenleben von Jung und Alt als eine für die Gesellschaft und damit für uns alle wichtige Herausforderung. Wir werden überlegen, wie beide Generationen sich vorteilhaft ergänzen und wie wir das im Seniorenzentrum verwirklichen können. So soll Kraft, Energie und Ungeduld der Jungen mit Erfahrung, Ausdauer und Geduld der Senioren

sich balancieren. Das wird nicht immer ohne Spannung abgehen, beide Seiten lernen dann jedoch, besser miteinander umzugehen. Lassen Sie uns mit diesem Thema beschäftigen, ich habe das Gefühl, dass sich dabei etwas wirklich Interessantes entwickeln wird.

Wie können wir gesund leben, ohne dass das Leben trist wird. Welche Auswirkung hat die Ernährung auf die Gesundheit – und lebt man auch gesund, wenn man sich einfach wohl fühlt! Das lässt sich nicht immer nur wissenschaftlich klären. Wir planen Beiträge von Referenten, die mit Erfahrung und gesundem Menschenverstand sich in diesem Themenkreis auskennen.

Die monatlichen Kinoveranstaltungen für Senioren gibt es nicht mehr. Wir werden abwechselnd mit Hörbuch und Filmvorführungen selbst probieren, ob es dazu eine im Seniorenzentrum Kirchheim machbare Alternative gibt. Geben Sie uns bitte dazu Ihre Rückmeldung.

In der zunehmenden Informationsfülle zu Themen wie Rente, ambulante Pflege und Heimpflege gibt es viele Fragen. Informationsveranstaltungen sollen Transparenz schaffen, damit Sie die richtigen Entscheidungen treffen können.

Wir, die Mitarbeiter, das Personal des Seniorenzentrums Kirchheim und ich wünschen Ihnen auch 2012 viel Freude, Spaß und ein hohes Wohlfühl in unserem Haus. Das Neue Jahr soll Ihnen Gesundheit, Glück und ein langes Leben bringen.

Ihre Gisela Lass-Schweiger

## Regelmäßige Angebote im Seniorenzentrum Kirchheim

<b>Montag</b>	11.00 Uhr	Musizierkreis
	12.30 Uhr	Mittagstisch
	13.00 Uhr	Treffen der Skatfreunde
	14.00 Uhr	Rummi-Kub Spielkreis
	14.00 Uhr	Jeden 3. Montag im Monat – Offener Kegeltreff, Robert-Koch-Schule, Eingang Breslauer Straße - mit Herrn Dieter Spieß.
<b>Dienstag</b>	09.00 Uhr	Französisch
	09.15 Uhr	Nähkreis
	10.00 Uhr	Am 2. und 4. Dienstag im Monat Begehung des Parcours
	12.30 Uhr	Mittagstisch
	14.00 Uhr	Gymnastik – mit Frau Helga Hammerl
	14.00 Uhr	Boule spielen- Bouleplatz am Freiheitsweg
	14.40 Uhr	Entspannungstraining
	15.00 Uhr	Kaffeetreff
<b>Mittwoch</b>	09.15 Uhr	Patchwork
	09.15 Uhr	Englisch für Anfänger
	10.30 Uhr	Sturzprophylaxe
	12.30 Uhr	Mittagstisch
	14.00 Uhr	Jeden 1. und 3. und 4. Mittwoch im Monat Bewegung von und mit Kopf, Herz und Hand – mit Frau Helga Raschke

<b>Donnerstag</b>	09.15 Uhr	Englisch
	10.15 Uhr	Italienisch
	12.30 Uhr	Mittagstisch
	13.00 Uhr	Treffen der Skatfreunde
	14.00 Uhr	Gymnastik in der Kurpfalzschule, Eingang Lochheimerstrasse
	14.30 Uhr	Begehung des Parcours
	15.00 Uhr	Kaffeetreff
	15.00 Uhr	Wassergymnastik im Hallenbad Hasenleiser, Baden-Badener Str. 14
<b>Freitag</b>	09.00 Uhr	Rückenfitness (geschlossene Gruppe)
	11.00 Uhr	Atmen, Bewegen, Entspannen - Yoga auf dem Stuhl mit Frau Gertrud Nikolaus
	12.30 Uhr	Mittagstisch
	14.00 Uhr	Gedächtnistraining - mit Frau Ursula Wawretschka
	15.00 Uhr	Rommé, Canasta, Gesellschaftsspiele

## Programm Januar 2012

### **Montag.02.Jan.**

12.30 Uhr

**geöffnet von 11.00-13.30 Uhr**  
Mittagstisch

### **Dienstag.03.Jan.**

12.30 Uhr

**geöffnet von 11.00-13.30 Uhr**  
Mittagstisch

### **Mittwoch.04.Jan.**

12.30 Uhr

**geöffnet von 11.00-13.30 Uhr**  
Mittagstisch

### **Donnerstag.05.Jan.**

12.30 Uhr

**geöffnet von 11.00-13.30 Uhr**  
Mittagstisch

### **Freitag.06.Jan.**

**Hl. Drei Könige**  
Das Seniorenzentrum ist geschlossen

### **Montag.09.Jan.**

ab 09.30 Uhr

**Fußpflege**, Voranmeldung erforderlich

9:30 Uhr

PC-Gruppe - Praxisübungen am Computer

14:00 Uhr

**Brain-Gym - Gehirngymnastik**  
**angeleitet von Frau Dagmar Barth**  
Viele Erwachsene haben Stress beim Lesen, Schreiben und anderen alltäglichen Tätigkeiten und können sich schlecht erinnern. Diese Lernschwierigkeiten sind oft Blockaden im Gehirn, die uns hindern, so leicht und mit so viel Freude zu lernen, wie wir es bei kleinen Kindern noch beobachten können.  
Frau Dagmar Barth bietet fünf Kurseinheiten im Seniorenzentrum an. Kosten: 40,00€/Person

**Dienstag.10.Jan.**

10:00 Uhr

**Begehung des Parcours mit Frau Hildegard Fuchs und Frau Margarethe Popp**

14:00 Uhr

bei guter Witterung Boule spielen, Bouleplatz beim Freiheitsweg

**Mittwoch.11.Jan.**

14:00 Uhr

**Seniorentreff für Sehbehinderte**

15:00-16.00 Uhr

**"Gespräch am runden Tisch"  
zu Gast: Stadtteilvereinsvorsitzender  
Herr Jörn Fuchs**

**Donnerstag.12.Jan.**

14:30 Uhr

**Begehung des Parcours mit Ehepaar Rehm**

14:30 Uhr

**Bingo-Spielenachmittag mit Frau Doris Albrecht**

**Montag.16.Jan.**

14:00 Uhr

**Brain-Gym - angeleitet von Frau Dagmar Barth  
(geschlossene Gruppe)**

14:00 Uhr

Robert-Koch-Schule  
Eingang Breslauer  
Straße

**Offener Kegeltreff mit Herrn Dieter Spieß**  
Kegel-Begeisterte oder die, die es werden wollen, sind herzlich eingeladen, in lustiger Runde einmal im Monat diesem Sport nachzugehen.

14:00-15:00 Uhr

Mitarbeitertreff, Programmbesprechung

**Dienstag.17.Jan.**

14:00 Uhr

bei guter Witterung Boule spielen, Bouleplatz beim Freiheitsweg

## **Mittwoch.18.Jan.**

09:30 Uhr

### **Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

In Kooperation mit dem Math.-Vogt-Haus. Bei den monatlichen Treffen des Gesprächskreises erhalten Sie fachliche Information und kompetente Unterstützung. Es bietet sich die Möglichkeit miteinander ins Gespräch zu kommen und Erfahrungen auszutauschen, damit Sie mit Ihren Belastungen nicht alleine sind. Sie können jederzeit mit hinzukommen.

14:00 Uhr

### **Bewegung von und mit Kopf, Herz und Hand -angeleitet von Frau Helga Raschke**

15:00 Uhr

### **Gemeinsame Lesestunde "Hörbuch Momo" Teil 1**

Momo lebt am Rande einer Großstadt in den Ruinen eines Amphitheaters. Sie besitzt nichts als das, was sie findet oder was man ihr schenkt. Und hat eine außergewöhnliche Gabe: Sie hat immer Zeit und ist eine wunderbare Zuhörerin. Eines Tages treten die grauen Herren auf den Plan. Sie haben es auf die kostbare Lebenszeit der Menschen abgesehen und Momo ist die Einzige, die Ihnen noch Einhalt gebieten kann....

15:00 Uhr

### **Radler-Stammtisch mit Frau Hildegard Fuchs und Herrn Manfred Böhm.**

## **Donnerstag.19.Jan.**

14:30 Uhr

### **Begehung des Parcours mit Frau Gertrud Nikolaus**

## **Freitag.20.Jan.**

17:30 Uhr

### **Stammtisch**

## **Montag.23.Jan.**

9:30 Uhr

**Gemeinsames Frühstück mit den freiwilligen Mitarbeitern des Seniorenzentrums Kirchheim. Einladung ergeht gesondert. Das Seniorenzentrum ist ab 12.00 Uhr geöffnet. **Achtung!!!!!!!!!!!!** **Computerkurs und Musizierkreis entfallen heute****

14:00 Uhr

**Brain-Gym - angeleitet von Frau Dagmar Barth (geschlossene Gruppe)**

## **Dienstag.24.Jan.**

10.00 Uhr

**Begehung des Parcours mit Frau Irmgard Scheller**

14:00 Uhr

bei guter Witterung Boule spielen, Bouleplatz beim Freiheitsweg

## **Mittwoch.25.Jan.**

9:30 Uhr

**Offener Frühstückstreff**  
Vor Anmeldung bis zum 21.01.2012

14:00 Uhr

**Bewegung von und mit Kopf, Herz und Hand - angeleitet von Frau Helga Raschke**

15:00 Uhr

**Lieder die zu Herzen gehen Schlager und Evergreens**  
vorgestellt von Herrn Dieter Siegelberg

## **Donnerstag.26.Jan.**

ab 09.30 Uhr

**Fußpflege, Voranmeldung erforderlich**

14:30 Uhr

**Begehung des Parcours mit Herrn Philipp Körner**

## **Sonntag.29.Jan.**

14.00 Uhr

**Neujahrstreffen**  
**Das Seniorenzentrum ist ab 13.30 Uhr geöffnet**

**Montag.30.Jan.**

14:00 Uhr

**Brain-Gym - angeleitet von Frau Dagmar Barth  
(geschlossene Gruppe)**

**Dienstag.31.Jan.**

14:00 Uhr

bei guter Witterung Boule spielen,  
Bouleplatz beim Freiheitsweg

## Programm Februar 2012

**Mittwoch.01.Feb.**

14:00 Uhr

**Bewegung von und mit Kopf, Herz und Hand  
-angeleitet von Frau Helga Raschke**

**Donnerstag.02.Feb.**

09:00 Uhr

Straßenbahnhaltestelle  
Odenwaldplatz

**Wandern mit Frau Irmgard Scheller und  
Herrn Manfred Dengler**

Wir machen eine Wanderung entlang des  
Neckars (mit Einkehr)

14:30 Uhr

**Begehung des Parcours  
mit Ehepaar Liesegang**

14:30 Uhr

**Bingo-Spielenachmittag  
mit Frau Doris Albrecht**

**Montag.06.Feb.**

09:30 Uhr

Praktische Anwendungen am Computer

14:00 Uhr

**Brain-Gym - angeleitet von Frau Dagmar Barth  
(geschlossene Gruppe)**

**Dienstag.07.Feb.**

14:00 Uhr

bei guter Witterung Boule spielen,  
Bouleplatz beim Freiheitsweg

**Mittwoch.08.Feb.**

14:00 Uhr

**Seniorentreff für Sehbehinderte**

15:00 Uhr

**"Gespräch am runden Tisch"**

Was sagen uns die Horoskope für 2012??  
Zu Gast: " lassen Sie sich überraschen"

**Donnerstag.09.Feb.**

14:30 Uhr

**Begehung des Parcours mit Ehepaar Rehm**

**Montag.13.Feb.**

ab 09.30 Uhr

09:30 Uhr

**Fußpflege, Voranmeldung erforderlich**

Praktische Anwendungen am Computer

**Dienstag.14.Feb.**

14:00 Uhr

bei guter Witterung Boule spielen,  
Bouleplatz beim Freiheitsweg

**Mittwoch.15.Feb.**

09:30 Uhr

**Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

In Kooperation mit dem Math.-Vogt-Haus. Bei den monatlichen Treffen des Gesprächskreises erhalten Sie fachliche Information und kompetente Unterstützung. Es bietet sich die Möglichkeit miteinander ins Gespräch zu kommen und Erfahrungen auszutauschen, damit Sie mit Ihren Belastungen nicht alleine sind. Sie können jederzeit mit hinzukommen.

14:00 Uhr

**Bewegung von und mit Kopf, Herz und Hand  
-angeleitet von Frau Helga Raschke**

15:00 Uhr

**Radler-Stammtisch mit Frau Hildegard Fuchs  
und Herrn Manfred Böhm.**

15:00 Uhr

**Gemeinsame Lesestunde "Hörbuch Momo"  
Teil 2**

Momo begegnet der Schildkröte Kassiopeia, die ihr Meister Hora, der Verwalter der Zeit, geschickt hat, um Momo vor den grauen Herren zu schützen. Momo findet so den Weg ins Nirgendhaus in der Niemalsgasse und hat dort ein wunderbares Erlebnis.....

**Donnerstag.16.Feb.**

14:30 Uhr

**Begehung des Parcours  
mit Frau Gertrud Nikolaus**

**Freitag.17.Feb.**

17:30 Uhr

**Stammtisch**

**Montag.20.Feb.**

13:11 Uhr

**Rosenmontags-Faschingsfahrt**

Unsere Faschingsfeier findet im restaurierten RNV-Oldtimer "Sixty" mit dem typischen Ambiente der 60iger Jahre statt. Originalgetreue Sitzplätze und urige Tische runden das Gesamtbild ab.

Die Fahrt startet am 21.02.2012 an der Straßenbahnhaltestelle Odenwaldplatz um 13.11 Uhr und dauert vier Stunden.

Voranmeldung bis 20.01.2012.

bei der Anmeldung ist ein Betrag von 15,00 € zu entrichten.

**Achtung !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**

**Skat, Rummi-Kub und Kegeln entfallen heute.**

**Dienstag.21.Feb.**

14:00 Uhr

**Fasching - Das Seniorenzentrum ist ab 14:00 Uhr**

**geschlossen**

**Achtung!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**

**Boule, Gymnastik,Entspannungstraining und Kaffeetreff entfallen**

**Mittwoch.22.Feb.**

12:30 Uhr

14:00 Uhr

**Heringssessen - bitte voranmelden**

**Bewegung von und mit Kopf, Herz und Hand -angeleitet von Frau Helga Raschke**

**Donnerstag.23.Feb.**

14:30 Uhr

**Begehung des Parcours mit Herrn Philipp Körner**

**Sonntag.26.Feb.**

14:00-17:00 Uhr

**Sonntagscafe, Einlass ab 13:30 Uhr**

**Montag.27.Feb.**

09:30 Uhr

**Praktische Anwendungen am Computer**

**Dienstag.28.Feb.**

14:00 Uhr

bei guter Witterung Boule spielen,  
Bouleplatz beim Freiheitsweg

**Mittwoch.29.Feb.**

9:30 Uhr

**Offener Frühstückstreff**

Voranmeldung bis zum 24.02.2012

14:00 Uhr

**Bewegung von und mit Kopf, Herz und Hand  
-angeleitet von Frau Helga Raschke**

**Vorschau**

**Februar 2012**

**Rosenmontags-Faschingsfahrt**

Unsere Faschingsfeier findet im restaurierten RNV-Oldtimer "Sixty" mit dem typischen Ambiente der 60iger Jahre statt. Originalgetreue Sitzplätze und urige Tische runden das Gesamtbild ab.

Die Fahrt startet am 21.02.2012 an der Straßenbahnhaltestelle Odenwaldplatz um 13.11 Uhr und dauert vier Stunden.

Voranmeldung bis 20.01.2012.

Bei der Anmeldung ist ein Betrag von 15,00 € zu entrichten.

**März 2012**

Gemeinsamer Theaterbesuch im Gemeindehaus im Pfaffengrund.

Es wird das Stück „Die lustige Brautnacht“ von Peter Hinrichsen gespielt.

Die Aufführung findet am Samstag, den 10.03.2012 statt.

Abfahrt ist um 18.00 Uhr beim Bürgerzentrum Kirchheim.

Das Theaterstück beginnt um 19:30 Uhr.

Bei der Anmeldung ist der Preis von 10,00 € zu zahlen.

## So finden Sie das Seniorenzentrum Kirchheim



mit der Straßenbahnlinie 26 bis zur Haltestelle „Odenwaldstraße“.

Seniorenzentrum Kirchheim  
Odenwaldstr. 4  
69124 Heidelberg

Tel.:06221-720022 Fax:06221-784408  
Mail :szkirchheim@psd-ggmbH.de  
[www.seniorenzentren-hd.de](http://www.seniorenzentren-hd.de)  
Leiterin: Frau Gisela Lass-Schweiger