

Monatsprogramm

September 2022

 **SeniorenZentrum
Bergheim**
Begegnung im Stadtteil

Wir bieten von Montag bis Freitag Mittagessen an.

Je nach aktueller Corona-Verordnung, zum Abholen oder auch in unserem SeniorenZentrum. Sprechen Sie uns an.

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

Preis 7,00 Euro, für Personen mit Heidelberg-Pass für 1 Euro.

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.

Im August startete wieder unsere Singgruppe



Geselliger Nachmittag,
gemeinsames Singen, mit Begleitung von Gitarre und Klavier,
findet wieder **freitags, ab 14.30 Uhr**, in den Räumlichkeiten unseres
SeniorenZentrums Bergheim statt.
Alle Interessierten sind herzlich eingeladen,
das Angebot wahrzunehmen.



**Impressionen vom Ukulele-Konzert vom 9. August
im SeniorenZentrum Bergheim** (Foto: A. Peczyńska)

Termine im September 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<p>11:00 - 12:00 Uhr Mach mit - bleib fit! <i>mit Frau Blacchucik</i></p> <p>13:30 - 16:00 Uhr Skat</p> <p>13:30 - 15:30 Uhr Spielenachmittag mit Kaffee und Kuchen</p>	<p>10:15 - 15:15 Uhr Smartphone/Tablet- und Computerberatung <i>Einzelberatung mit Herrn Güde</i></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 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 06.09. und 20.09. mit Frau Hügel</i></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 Spielenachmittag</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>13:30 - 15:30 Uhr Spielenachmittag mit Kaffee und Kuchen</p> <p>14:00 Uhr Kreativgruppe</p> <p>14:00 - 15:00 Uhr Bingo <i>am 08.09. und 22.09.</i></p> <p>14:30 Uhr Sternstunden in der Kamera 01.09. „Meine Stunden mit Leo“ 15.09. „Mittagsstunde“ <i>(Preview mit norddeutschen Spezialitäten)</i> 29.09. „Corsage“</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 aktuell geltenden Corona-Regelungen.

Sonderveranstaltungen & Projekte

(Rückblick)

In den Sommermonaten Juli & August war unser Programm durch verschiedene Events & Zusatzangebote bereichert. Nach zweijähriger Corona bedingten Pause konnten traditionelle Großveranstaltungen wieder stattfinden, an denen auch das SeniorenZentrum Bergheim beteiligt war.



Das Sommerfest des Vbl e.V. am 03.07. gab dem haupt- und ehrenamtlichen Team unserer offenen Begegnungsstätte und unserer Kooperationspartnern die Möglichkeit, sich in entspannter Atmosphäre auszutauschen und gemeinsam zu feiern.



Der Bergheimer Sommer '22 fand dieses Jahr am **13.07. in Bergheim West** statt und bot die von unserem Küchen-Team und unseren Seniorinnen selbstgebackenen Kuchen an. Unser Kuchenstand war sehr gefragt und die leckeren Kuchen schnell vergriffen.

1. Quartierswerkstatt am 26.07. Gemeinsam. Bergheim.

Gestalten. bat uns die Gelegenheit, das Ergebnis des Generationen Graffiti Projektes der breiteren Öffentlichkeit kurz vorzustellen.

(Fotos: A. Peczyńska)



Veranstaltungsreihe

im Rahmen des Jubiläumsjahrs

„30 Jahre Heidelberger Seniorenzentren“

(Rückblick & Ausblick)

▪ 09.08. Ukulele- Konzert

Zum Auftakt der Veranstaltungsreihe im SeniorenZentrum Bergheim lud die Ukulele-Gruppe zum Konzert und gemeinsamen Musizieren am **09.08.** ein. Das Angebot lockte viele Senioren*innen und fand einen schönen Abschluss in anregenden Gesprächen bei Kaffee und Kuchen.



Impressionen vom Ukulele-Konzert im SeniorenZentrum Bergheim (Fotos: A. Peczyńska)

Wir laden Sie herzlich ein, weitere Veranstaltungen zu besuchen:

▪ 03.09. „Älter werden in Bergheim“

Informationsveranstaltung in der Stadtresidenz

Nähere Informationen, Programm und Ablauf siehe beigelegtem Flyer

▪ 10.09. „Senioren-Aktiv-Tag: Tag der offenen Tür im SeniorenZentrum Bergheim“

Nähere Informationen, das vorläufige Programm und Ablauf siehe Rückseite



SeniorenZentrum
Bergheim
Begegnung im Stadtteil

**Tag der
offenen Tür**
Samstag,
10.09.2022
ab 13:00 Uhr
Kirchstraße 16
69115 Heidelberg



Senioren-Aktiv-Tag -

Tag der offenen Tür im SeniorenZentrum Bergheim

13 Uhr Begrüßung: Leitungsteam Elif Dişli-Gülçalar und Anna Peczyńska

13:30 Uhr Vortrag: Dr. phil. Christoph Rott, Sportkreis Heidelberg

„Bewegung – Fitness – Selbstständigkeit: Eine starke Allianz“

14 bis 17 Uhr Fitnesstests (Dauer ca. 20 Minuten): Sportkreis Heidelberg

Nach dem Vortrag haben Sie die Möglichkeit, Ihre Alltagsfitness mit einem anerkannten Testverfahren beurteilen zu lassen. Damit erfahren Sie, wie es um Ihre gegenwärtige und vor allem um Ihre zukünftige Selbstständigkeit bestellt ist. Sie erhalten eine ausführliche individuelle Rückmeldung und Beratung.

Bewegung im Alter –

Angebote des SeniorenZentrums Bergheim zum Reinschnuppern und mitmachen:

14 Uhr Atemübungen mit Ulla Blacchucik

14:30 Uhr Yoga mit Christina Larenz

15 Uhr Gymnastik mit Federica Tegeler

15:30 Uhr Vorstellung des Angebots Gedächtnistraining mit Jutta Engel

16 Uhr Spaziergang entlang des Bewegungsparcours Bergheim mit Anna Peczyńska,
Treffpunkt Eingang SeniorenZentrum Bergheim

16:30 Uhr Vorstellung des Angebots Wandergruppe mit Ulrike Hügel

17 Uhr Duft-Qigong mit Bärbel Waag

17:30 Uhr Capoeira mit Prof. Dr. phil. habil. Sabine C. Koch, Maré Alta Capoeira, Heidelberg

18 Uhr Vorstellung Kreativgruppe mit Irmgard Eckrich und Ingrid Weihrauch

18:30 Uhr Vorstellung Projektgruppe Garten mit Begehung des Gartens mit Elif Dişli-Gülçalar

Parallel findet in den Räumen des SeniorenZentrums eine Ausstellung unserer langjährigen Besucherin Frau Marie-Louise Feiereisen statt.

Eine Anmeldung zu den Angeboten ist nicht erforderlich!

