

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.

FAUL

Faul steht er rum in soiner Eck, guckt er mol her, guck ich glei weg.
Kään Dreck, kää Ärwet dut er seh, nä, do bleibt er stocksteif steh.

Was verlangt er dann vun mir? Dass ich ehn aa noch dirigier?
Katzegroo kummt er mir vor, dann hot er aa noch Zoddlhoor.

Morge kummt er in die Brieh, vum Wäsche geht er jo net hie,
dann kämmt ma noch die Zoddl aus, ich hoff, es geh` kää Zoddl raus.

Fehlt grad noch, dass er sich druff freit, wann ich als Hex uffm Besse reit.
Jetz werd mol gschafft, los, alla hopp! Es gibt nix Fauleres als wie en Mopp.

Irma Springer, 09.08.2008

Monatsprogramm

Oktober 2022

 **SeniorenZentrum
Bergheim**
Begegnung im Stadtteil



**Impressionen vom „Senioren-Aktiv-Tag“
im SeniorenZentrum Bergheim (Foto: A. Peczyńska)**

Termine im Oktober 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 04.10. und 18.10. 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 06.10. und 20.10.</i></p> <p>14:30 Uhr Sternstunden in der Kamera 13.10. „Heinrich Vogeler“ 27.10. „Der Engländer, der in den Bus stieg und bis ans Ende der Welt fuhr“</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> <p>16:30 – 17:30 Uhr Capoeira im Garten oder im Stadtteilverein <i>mit Frau Koch</i></p>

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

Veranstaltungsreihe

u.a. im Rahmen des Jubiläumsjahres
„30 Jahre Heidelberger Seniorenzentren“
(Rückblick und Einblick)

Im September bot unser SeniorenZentrum vielfältige **Informations-, Begegnungs- und Bewegungsmöglichkeiten** an, die auf großes Interesse und Teilnahme zahlreicher Besucher*innen stießen.



03.09.: „Älter werden im Stadtteil“

Die Veranstaltung fand in Kooperation der lokalen Netzwerkpartner, des Arbeitskreises „Älter werden in Bergheim“, im Forum am Park der Stadtresidenz statt, und bot praktische Ratschläge für ein altersgerechtes Leben im Alter.

(Impressionen vom Informationstag, Fotos: B. Ortseifen)



10.09.: Der „**Senioren-Aktiv-Tag**“ gab u.a. die Gelegenheit, die eigene Alltagsfitness mit einem anerkannten Testverfahren beurteilen zu lassen und in unsere Bewegungsangebote reinzuschnuppern. Der **Vortrag von Herrn Dr. Phil. Christoph Roth** unter dem Motto „**Bewegung-Fitness-Selbständigkeit: Eine starke Allianz**“ gab den Auftakt zum vielfältigen Programm am Tag der offenen Tür des SeniorenZentrums Bergheim. (Fotos: A. Peczyńska)

Sonderveranstaltungen

(Rückblick und Ausblick)

Fotoimpressionen vom Tag der offenen Tür am 10.09.2022

Vielfältige Informations- und Bewegungsangebote begleiteten gesellige Begegnungen und anregende Gespräche. Einen kreativen und inspirierenden Rahmen erschaffte die **Bilderausstellung unserer langjährigen Besucherin, Marie-Luise Feiereisen**.



(Fotos: U. Hügel, A. Peczyńska)



Ausblick

Wir laden Sie herzlich ein, weitere Veranstaltungen des SeniorenZentrums Bergheim zu besuchen und neue Gruppenangebote wahrzunehmen:

- **30.09.: Capoeira – Neustart des Kurses im Herbst**
mit Frau Prof.Dr. phil.habil. Sabine C. Koch:
Im Stadtteilverein, Kirchstraße 2, freitags 16:30 – 17:30 Uhr *(mit Voranmeldung, nähere Informationen siehe Rückseite)*
- **07.10.: Film „Dancing Queens“ mit Anschlussdiskussion**
moderiert durch unsere langjährige Besucherin, Anika Kucka
im Rahmen des 13. Europäischen Filmfestivals der Generationen:
SeniorenZentrum Bergheim, 15 Uhr *(ohne Voranmeldung, Eintritt frei)*
- **25.10.: Vortrag zum Thema „Armut und Schulden im Alter“**
Schuldnerberatung Vbl e.V., Kerstin Albert
SeniorenZentrum Bergheim, 14 Uhr *(ohne Voranmeldung, Eintritt frei)*

Capoeira für Senioren*innen

mit Prof. Dr. phil. habil. Sabine C. Koch

freitags, von 16.30 bis 17.30 Uhr, Kirchstraße 2,

im Raum des Stadtteilvereins

(Kursgebühr 2 € pro Termin, mit Anmeldung)

In Kooperation mit dem Verein Capoeira Heidelberg - Kampf, Kunst und Kultur aus Brasilien e.V., **startet am Freitag, dem 30. September 2022**, zum zweiten Mal der Capoeira-Kurs für Senioren*innen.

"Was ist Capoeira? Kampfkunst, Tanz, Akrobatik und Musik - Capoeira ist das alles und noch viel mehr! Der brasilianische "Kampftanz" bietet ein umfassendes Training zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Flexibilität. Auch Musik und Gesang sind integrative Bestandteile. Kommen Sie vorbei und probieren Sie es aus: Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundtechniken und gibt einen Einblick in die spannende Welt der Capoeira."

Quelle: Maré Alta Capoeira Heidelberg - Sportverein in Heidelberg

Eigentlich wird barfuß trainiert, aufgrund des Bodens des Veranstaltungsraumes, empfehlen wir leichte Turnschuhe und bequeme Kleidung. Falls Sie Interesse oder Fragen haben, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf (Tel.: 06221 – 970368, E-Mail: szbergheim@vbi-heidelberg.de)

Eine Teilnahme ist nur mit Anmeldung möglich.



13. Europäisches Filmfestival der Generationen

Film „Dancing-Queens“ mit Anschlussdiskussion

7. Oktober 2022, 15 Uhr, im SeniorenZentrum Bergheim

DiskutantIn: Ankica Kucka

(Eintritt frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich)

Dancing-Queens:

Reife Cheerleader trotzen Altersbeschwerden und Vorurteilen



Regie: Zara Hayes

Land: USA 2019

Länge: 91 Min.

Darsteller: Diane Keaton, Jacki Weaver, Celia Weston, Alisha Boe, Pam Grier, Phyllis Somerville, Bruce McGill

Als die alleinlebende Martha erfährt, dass sie Krebs hat, beschließt sie, in die Seniorenresidenz Sun Springs bei Phoenix zu ziehen. Sie will ihren Lebensabend zurückgezogen und in Ruhe genießen. Doch umgeben von Palmbäumen, Golfplätzen und immerzu aktiven Seniorengruppen fällt dies schwer, zumal ihre quirlige und redselige Nachbarin Sheryl ständig vor der Tür steht. Hinzu kommt, dass die Hausordnung vorsieht, sich an Gruppenaktivitäten zu beteiligen. Doch an Stelle von Bingo oder Aquajogging will sie lieber ihren Jugendtraum erfüllen und eine eigene Gruppe von Cheerleadern gründen. Gemeinsam mit Sheryl finden sie weitere Mitstreiterinnen, die mit großen Herzen und Lebenswillen ihren altersbedingten Einschränkungen trotzen. Anfangs noch belächelt und verspottet, holen sie sich eine junge Trainerin, die sie auf ein großes Event vorbereiten hilft...

Eine unterhaltsame Komödie über ältere Frauen, die mit Hüftschwung und Prothese gegen Altersdiskriminierung und Jugendkult ankämpfen.