

# Monatsprogramm

## November 2022

### 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. [szbergheim@vbi-heidelberg.de](mailto:szbergheim@vbi-heidelberg.de).

### Abschied

Am 10.09. übernahm Frau Hanna Streib erneut die Leitung der Duft-Qigong-Gruppe am Tag der offenen Tür im SeniorenZentrum Bergheim und begeisterte mit ihrer Persönlichkeit und Beweglichkeit die Teilnehmenden der Schnupperstunde. Auch einige Jahre zuvor etablierte und begleitete sie dieses Gruppenangebot bei uns. Mit 86 Jahren wusste sie jeden Augenblick aktiv und achtsam, im „Hier und Jetzt“ zu leben.

Wir nehmen Abschied von Hanna Streib und fühlen Ihre Präsenz in dem weiterbestehenden Duft-Qigong-Angebot, den Frau Waag und Frau Müller freitags (13.30 – 14:00 Uhr), fortführen und sich über neue Teilnehmer\*innen freuen.



**Goldener Oktober in Heidelberg**

(Foto: A. Peczyńska)

# Termine im November 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<p>11:00 - 12:00 Uhr <b>Mach mit - bleib fit!</b> <i>mit Frau Blachucik</i></p> <p>13:30 - 16:00 Uhr <b>Skat</b></p> <p>13:30 - 15:30 Uhr <b>Spielenachmittag mit Kaffee und Kuchen</b></p>	<p>10:15 - 15:15 Uhr <b>Smartphone/Tablet- und Computerberatung</b> <i>Einzelberatung mit Herrn Güde</i></p> <p>13:00 - 15:00 Uhr <b>Ukulele spielen(d) lernen</b> <i>mit Frau Affandi</i></p> <p>13:00 - 14:00 Uhr <b>Fortgeschrittene</b></p> <p>14:00 - 15:00 Uhr <b>Einsteiger*innen</b></p> <p>13:30 Uhr <b>Gemeinsamer Spaziergang nach dem Mittagessen entlang des Bewegungsparcours Bergheim</b> <i>mit Frau Hügel/Frau Peczyńska</i></p> <p>13:30 Uhr <b>Wandergruppe</b> <i>am 08.11. und 22.11. mit Frau Hügel</i></p> <p>13:30 - 15:30 Uhr <b>Spielenachmittag</b></p>	<p>09:00 - 10:00 Uhr <b>Yoga</b> <i>mit Frau Larenz</i></p> <p>10:00 - 11:30 Uhr <b>Boule an der Schwanenteichanlage, neben der Stadtbücherei</b></p> <p>10:45 - 12:15 Uhr <b>Gesprächsgruppe zu tagesaktuellen Themen</b> <i>mit Herrn Kleindienst</i></p> <p>11:00 - 12:00 Uhr <b>Gedächtnistraining</b> <i>mit Frau Engel</i></p> <p>13:30 - 15:30 Uhr <b>Spielenachmittag</b></p> <p>14:00 - 15:00 Uhr <b>Englisch- Konversation</b> <i>mit Frau Gottfried</i></p>	<p>09:00 - 12:15 Uhr <b>Doppelkopf</b></p> <p>10:15 - 15:15 Uhr <b>Smartphone/Tablet- und Computerberatung</b> <i>Einzelberatung mit Herrn Güde</i></p> <p>10:00 - 12:00 Uhr <b>Beratung für Ihre individuellen Fragen</b></p> <p>14:00 Uhr <b>Kreativgruppe</b></p> <p>14:00 - 15:00 Uhr <b>Bingo</b> am 10.11. und 24.11.</p> <p>14:30 Uhr <b>Sternstunden in der Kamera</b> 10.11.: „Die goldenen Jahre“ (Preview vor Bundesstart!) 24.11.: „Weinprobe für Anfänger“</p> <p>15:00 Uhr <b>Bridge</b></p>	<p>11:00 - 12:00 Uhr <b>Gymnastik im Garten oder im Stadtteilverein</b> <i>mit Frau Tegeler</i></p> <p>13:30 - 14:00 Uhr <b>Duft-QUIGONG</b></p> <p>14:00 - 17:00 Uhr <b>Betreuungsgruppe Nachmittagstreff für ältere Menschen mit demenzbedingten und psychischen Fähigkeitsstörungen</b> <i>In Kooperation mit der kath. Sozialstation Heidelberg-Süd</i></p> <p>14:30 - 16:00 Uhr <b>Singgruppe</b> <i>mit Herrn Huth</i></p> <p>16:30 – 17:30 Uhr <b>Capoeira im Garten oder im Stadtteilverein</b> <i>mit Frau Koch</i></p>

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

# Sonderveranstaltungen

## Impressionen von der Filmaufführung „Dancing-Queens“

mit Anschlussdiskussion im SeniorenZentrum Bergheim am 07.10.2022

im Rahmen des Europäischen Fimfestivals der Generationen

(Rückblick)

Auch dieses Jahr beteiligte sich unsere Begegnungstätte am Europäischen Filmfestival der Generationen und lud zu einer Komödie mit viel Reflexionspotenzial ein.



Die Hauptdarstellerin und ihre Geschichte symbolisiert Mut zum „aktiven Leben“ bis ins hohe Alter und trotz der unheilbaren Erkrankung. Die Geschichte inspiriert und motiviert, den Augenblick im „Hier und Jetzt“ zu leben und sich durch die evtl. alters- oder krankheitsbedingten Einschränkungen nicht aus dem Leben zurückzuziehen, worauf auch Frau Ankica Kucka, die Diskutantin, in ihren einleitenden und abschließenden Worten die anwesenden Zuschauer\*innen hinwies.



(Impressionen vom 07.10.2022, Fotos: A. Peczyńska)

# Gruppenangebote und Sonderveranstaltungen

(Ausblick)

Wir laden Sie herzlich ein, weitere Veranstaltungen des SeniorenZentrums Bergheim zu besuchen und unsere vielfältigen Gruppenangebote wahrzunehmen. Im November stehen Ihnen sowohl die bewährten Gruppenangebote wie auch unsere Herbst- und Advents-Veranstaltungen zur Verfügung:

- **Im November: Mach mit – bleib fit! Atemtraining, -gymnastik bei trübem Herbstwetter – „Den Atem neu entdecken“**

mit Ulla Blachucik, im Stadteilverein, Kirchstraße 2, montags 11 – 12 Uhr  
(Kursgebühr 1 € pro Termin, ohne Anmeldung)

- **16.11.: Digitale Wanderung zu den Gedenksteinen im HD.Wald**

mit Gustav Wödl, im SeniorenZentrum Bergheim, 15 Uhr  
(ohne Voranmeldung, Eintritt frei)

- **27.11. (1. Advent): Vernissage unserer langjährigen Besucherin, Marie-Luise Feiereisen**

SeniorenZentrum Bergheim, 14 Uhr (ohne Voranmeldung, Eintritt frei)



## Mach mit – bleib fit!

Gymnastikangebot, im November mit dem Schwerpunkt:

„Atemtraining - Gymnastik bei trübem Herbstwetter“

mit Ulla Blachucik (Atemtrainerin, -therapeutin),

montags, von 11 bis 12 Uhr,

Kirchstraße 2, im Raum des Stadtteilvereins

(Kursgebühr 1 € pro Termin, ohne Anmeldung)

### Unter dem Motto: „Den Atem neu entdecken“

Sind wir gesund, atmen wir ganz selbstverständlich, ohne darüber nachzudenken, was unsere Lunge leisten muss.

Wie wir unsere Lunge und unser ganzes Atemsystem unterstützen können, damit dies solange bleibt, erfahren Sie im Atemtraining beim Mitmachen. Wir können unseren Atem lenken, ihn be- oder entschleunigen und dadurch unser Wohlbefinden steigern und das Immunsystem stärken. Warum es sich lohnt, ihm mehr Aufmerksamkeit zu schenken, um auch Atemwegserkrankungen im Herbst/Winter vorzubeugen?



### ***Einatmen – Ausatmen ... Zeit zum Durchatmen!***

Das Atemtraining wird sowohl im Stehen, als auch im Sitzen, in bequemer Kleidung, durchgeführt.

*Alle sind herzlich eingeladen, aktiv dabei zu sein.*

## Wanderung zu den Gedenksteinen im HD.Wald

Digitale Wanderung zu den Gedenksteinen

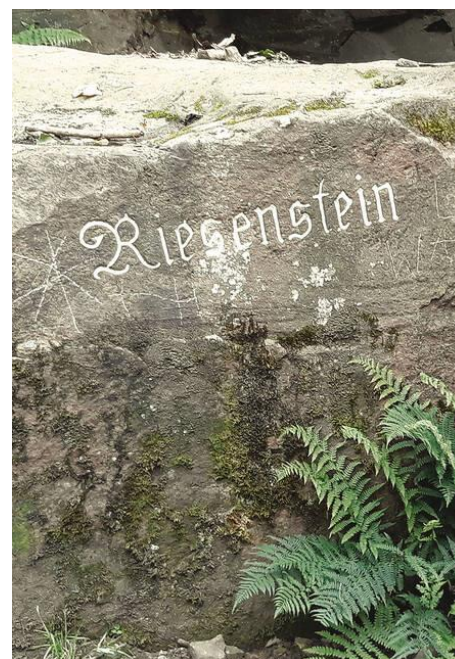
im Heidelberger Stadtwald

mit Gustav Wödl, am Mittwoch,

den 16. November 2022, 15 Uhr, im SeniorenZentrum Bergheim

(Eintritt frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich)

Zu Kaffee und Kuchen führt Sie Gustav Wödl bei einer Wanderung auf dem Bildschirm im SeniorenZentrum Bergheim zu den Gedenksteinen im Stadtwald Heidelberg. Bei der bildlichen Darstellung der Steine erzählt er Ihnen dessen spannende Geschichte. Sie werden sich wundern, was sich im Laufe der Zeit an Ereignissen angesammelt hat und sind sicherlich begeistert über deren Erzählung. Die Fortsetzung findet am 11. Dezember statt.



Gedenksteine erzählen von Ereignissen im Stadtwald – Wo Kaiser Franz seine Hirsche schoss. Wanderführer Gustav Wödl: „Es ist ein Schatz, den wir da haben.“

Quelle Bild und Zitat:

Heidelberg: Gedenksteine erzählen von Ereignissen im Stadtwald - Heidelberg - Nachrichten und Aktuelles - Rhein-Neckar-Zeitung (rnz.de)

## Vernissage im SeniorenZentrum Bergheim

*Bilderausstellung unserer langjährigen Besucherin,*

*Marie-Luise Feiereisen*

*am Sonntag, den 27. November 2022, um 14.00 Uhr*

Wir laden Sie herzlich am 1. Advent zur Vernissage von Frau Marie-Luise Feiereisen ein. Seit September teilt sie mit uns ihre vielfältige Sammlung, die in den Räumlichkeiten unserer offenen Begegnungstätte zu sehen ist.



Nach einer kurzen Begrüßung und Eröffnung durch das Leitungsteam um 14 Uhr wird die Künstlerin eine kleine Führung durch die Ausstellung anbieten. Falls das Interesse besteht, geht sie dabei auf verschiedene Techniken ihrer Bilder ein.

Für einen gemütlichen und geselligen Rahmen wird ebenfalls gesorgt. Freuen Sie sich auf Kaffee und selbstgebackenen Kuchen sowie ab 15 Uhr auf musikalische Beiträge der Sing-Gruppe des SeniorenZentrums Bergheim.

*Wir freuen uns über Ihr zahlreiches Kommen!*

## Vernissage im SeniorenZentrum Bergheim

*Bilderausstellung unserer langjährigen Besucherin,*

*Marie-Luise Feiereisen*

*am Sonntag, den 27. November 2022, um 14.00 Uhr*



## Weihnachten im SeniorenZentrum

*Mittagessen mit anschließender Weihnachtsfeier im  
SeniorenZentrum Bergheim*

*am Samstag, den 24. Dezember 2022, ab 13 Uhr*



Liebe Besucher\*innen,

wie jedes Jahr steht Weihnachten vor der Tür. Die letzten beiden Jahre waren besonders zu dieser Jahreszeit nicht einfach. Auch diesen Winter begleiten uns alle verschiedene Umstände, ohne die es sicherlich doch um einiges einfacher wäre, durch die dunkle und kalte Jahreszeit zu kommen...

Und da es sich bekanntlich gemeinsam schöner als einsam Zeit verbringen lässt, öffnen wir am 24.12. die Türen des SeniorenZentrums Bergheim und möchten mit Ihnen gemeinsam ein Weihnachtessen einnehmen und anschließend eine Weihnachtsfeier bei Kaffee, Kuchen und kleinen Überraschungen anbieten.

## Weihnachten im SeniorenZentrum

*Mittagessen mit anschließender Weihnachtsfeier im  
SeniorenZentrum Bergheim*

*am Samstag, den 24. Dezember 2022, ab 13 Uhr*



Frau Dişli-Gülçalar wird am 24.12. alleine vor Ort sein und freut sich über helfende Hände. Falls Sie an diesem Tag am Mittagessen und/oder der Weihnachtsfeier teilnehmen möchten und/oder bei der Planung und Umsetzung unterstützen möchten, sprechen sie bitte Frau Dişli-Gülçalar direkt an. Sie freut sich schon darauf!