

**Wir bieten von Montag bis Freitag Mittagessen an.**  
Zum Abholen oder auch in unserem SeniorenZentrum. Sprechen Sie uns an.  
**Preis 7 €, für Personen mit Heidelberg-Pass für 1 €.**

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

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)



Wir bedanken uns bei Ihnen Allen,  
die als Ehrenamtlich\*e, als Kooperationspartner und als  
Besucher\*in im nun zu Ende gehenden Jahr im  
SeniorenZentrum Bergheim mitgewirkt und zum guten  
Gelingen maßgeblich beigetragen haben.

Wir wünschen allen Leser\*innen einen guten  
Jahresabschluss 2022 und ein friedliches Jahr 2023.

*Das gesamte Team des SeniorenZentrums Bergheim*

# Monatsprogramm

## Dezember 2022

 **SeniorenZentrum  
Bergheim**  
Begegnung im Stadtteil

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt ...



# Termine im Dezember 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 06.12. und 20.12. 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 01.12., 08.12. und 15.12.</p> <p>14:30 Uhr <b>Sternstunden in der Kamera</b> 08.12.: <i>Monsieur Claude und sein großes Fest</i> 22.12.: <i>Der Schneeleopard</i></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

(Rückblick)

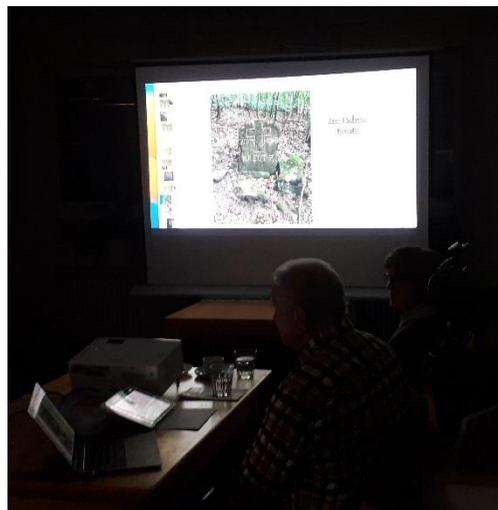


Unsere Kollegin, Kerstin Albert, referierte am 25.10.2022 zum Thema „Armut und Schulden im Alter“ und stellte das Angebot der Schuldnerberatung vor.

Dabei wurden Erfahrungswerte aus dem Beratungsalltag auch hinsichtlich möglicher Ursachen sowie ein Haushaltsplan vorgestellt.

Anschließend hatten Interessierte die Möglichkeit, Fragen an die Referentin zu richten und an einer Diskussionsrunde zum Thema teilzunehmen.

Bei Kaffee und Kuchen führte Gustav Wödl bei einer Wanderung auf dem Bildschirm im SeniorenZentrum Bergheim zu den Gedenksteinen im Stadtwald Heidelberg. Bei der bildlichen Darstellung der Steine erzählte er dessen spannende Geschichte. Die Fortsetzung findet am 11. Dezember statt.



(Impressionen vom 25.10. und 16.11.2022, Fotos: SZ Bergheim)

# Sonderveranstaltungen

(Ausblick)

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

- **27.11. (1. Advent): Vernissage unserer langjährigen Besucherin, Marie-Luise Feiereisen**  
SeniorenZentrum Bergheim, 14 Uhr *(ohne Voranmeldung, Eintritt frei)*
- **04.12. (2. Advent): Oktavia Planeth liest Märchen vor**  
SeniorenZentrum Bergheim, 14 Uhr *(ohne Voranmeldung, Eintritt frei)*
- **11.12. (3. Advent): Digitale Wanderung zu den Gedenksteinen im HD.Wald mit Gustav Wödl, Teil II**  
SeniorenZentrum Bergheim, 14 Uhr *(ohne Voranmeldung, Eintritt frei)*
- **18.12. (4. Advent): Weihnachtsbäckerei**  
SeniorenZentrum Bergheim, 11 bis 13 Uhr für Senioren\*innen, 15 bis 17 Uhr für Senioren\*innen, Familien und Kinder
- **24.12.: Weihnachten im SeniorenZentrum**  
SeniorenZentrum Bergheim, 13 Uhr *(mit Voranmeldung)*

## **Oktavia Planeth liest Märchen vor**

*Märchenzeit im SeniorenZentrum*

*am 4. Dezember, 14 Uhr, im SeniorenZentrum Bergheim*

*(Eintritt frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich)*



Bei Kaffee und Kuchen nimmt Sie Frau Planeth mit auf eine Reise in die Märchenwelt. Seien Sie gespannt!

## **Weihnachtsbäckerei**

*Das SeniorenZentrum wird zur Weihnachtsbäckerei*

*am 18. Dezember, 11 bis 13 Uhr für Senioren\*innen*

*15 bis 17 Uhr für Senioren\*innen, Familien und Kinder*



Lassen Sie uns nach über 2 Jahren wieder zusammen Plätzchen backen. Gerne können Sie sich vorab dafür anmelden.

## **Wanderung zu den Gedenksteinen im HD.Wald**

*Digitale Wanderung zu den Gedenksteinen*

*im Heidelberger Stadtwald mit Gustav Wödl, Teil II*

*am 11. Dezember, 14 Uhr, im SeniorenZentrum Bergheim*

*(Eintritt frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich)*

Gustav Wödl nimmt Sie erneut mit zu einer Wanderung auf dem Bildschirm im SeniorenZentrum Bergheim zu den Gedenksteinen im Stadtwald Heidelberg.

## **Weihnachten im SeniorenZentrum**

*Mittagessen mit anschließender Weihnachtsfeier im*

*SeniorenZentrum Bergheim*

*am Samstag, den 24. Dezember, ab 13 Uhr (mit Anmeldung)*

Liebe Besucher\*innen,

wie bereits in der letzten Ausgabe angekündigt, möchten wir gerne mit Ihnen am 24. Dezember zu Mittag essen und anschließend in gemütlicher Runde beisammen sein.

Wir freuen uns auf Sie!