

Monatsprogramm

März 2022



**SeniorenZentrum
Bergheim**
Begegnung im Stadtteil



Ein Teil unserer Faschingsdekoration, gebastelt von unseren
Kollegen*innen vom Projekt Einstieg

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 6,00 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 14 Uhr an; entweder persönlich,

telefonisch unter der Telefon-Nr. 06221 970368 oder per Mail an

szbergheim@vbi-heidelberg.de.

BALL IS FRIEHLING

Winder mecht mer fascht nix aus, ich denk an Friehlingsblumme.
Gewiss, ma kriggt de kalte Graus, wonn als noch Flogge kumme.

Ich stell mer vor, wie`s grient un bliest,
sich Veilsche iwwer Bladder drigge,
wie arg sich die Nadur bemieht, die Flur schää auszuscmigge.

Schun denk ich an e Friehlingslied un fangs glei oo zu summe.
Un wonn ma aa noch Schnee draus sieht –
de Friehling muss ball kumme.

Irma Springer, 29.01.2011

Termine im März 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<p>11:00 - 12:00 Uhr Mach mit - bleib fit! <i>mit Frau Blacchucik</i></p>	<p>10:15 - 15:15 Uhr Smartphone/Tablet- und Computerberatung <i>Einzelberatung mit Herrn Güde</i></p>	<p>10:00 - 11:30 Uhr Boule an der Schwanenteichanlage, neben der Stadtbücherei</p> <p>10:30 - 12:00 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>09:30 - 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>11:00 - 12:00 Uhr Gymnastik im Garten oder im Stadtteilverein <i>mit Frau Tegeler</i></p>
<p>13:30 - 16:00 Uhr Skat</p> <p>13:30 - 15:30 Uhr Spielenachmittag</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 - 14:30 Uhr Ukulele spielen(d) lernen <i>mit Frau Affandi</i></p> <p>13:30 Uhr Wandergruppe <i>am 1. und 15.03. mit Frau Hügel</i></p> <p>13:30 - 15:30 Uhr Spielenachmittag</p>	<p>13:30 - 15:30 Uhr Spielenachmittag</p> <p>14:00 - 15:00 Uhr Englisch- Konversation <i>mit Frau Gottfried</i></p>	<p>13:30 - 15:30 Uhr Spielenachmittag</p> <p>14:00 Uhr Töpfergruppe</p> <p>14:00 - 15:00 Uhr Bingo am 10. und 24.03.</p> <p>14:30 Uhr Sternstunden in der Kamera <i>am 3.03.: À la Carte – Freiheit geht durch den Magen am 17.03.: Spencer</i></p> <p>15:00 Uhr Bridge</p>	<p>13:30 - 14:30 Uhr Duft-QUIGONG</p> <p>14:00 - 17:00 Uhr Betreuungsgruppe Nachmittagsstreff <i>für ältere Menschen mit demenzbedingten und psychischen Fähigkeitsstörungen In Kooperation mit der kath. Sozialstation Heidelberg-Süd</i></p>
<p>Für alle Angebote in unserem Hause müssen je nach aktueller Verordnung Impf-, Test- oder Genesenennachweise vorgelegt werden. Die Teilnehmer*innenzahl orientieren je nach Raumgröße. Deshalb bedarf es immer einer Anmeldung zu den jeweiligen Veranstaltungen.</p>				

Fasching 2022 im SeniorenZentrum Bergheim

Am 1. März, 14 – 16 Uhr (mit Anmeldung)

Auch dieses Jahr sind die Umzüge und Faschings-Veranstaltungen Pandemie bedingt abgesagt worden und die Möglichkeiten, in Gruppen gesellig zu feiern, kaum möglich. Wir können deshalb auch im SeniorenZentrum Bergheim nur in einem beschränkten Rahmen Fasching-Akzente setzen.

Damit nicht alle Rituale in Vergessenheit geraten, organisiert unsere Begegnungsstätte am Faschingsdienstag, den 1. März, von 14 bis 16 Uhr, einen (im Rahmen aller Möglichkeiten) Nachmittag mit Kaffee, Berliner und Faschingsdekoration.

Falls Sie dabei sein möchten, melden Sie sich bitte bis zum 25.02. bei uns an.

Die Dekoration wurde uns von unseren Kollegen*innen vom Projekt Einstieg zur Verfügung gestellt. Hierbei wurde auch die interaktive Mitwirkung unserer Senior*innen stets im Blick gehalten.



Unsere Projektgruppe: Garten

Wir suchen engagierte Gartenfreunde*innen für unseren Garten

Liebe Senioren*innen, letztes Jahr hat eine Gruppe von Besucher*innen die Pflege des Gartens und Patenschaften für die Hochbeete übernommen. Vielen, vielen Dank nochmals an dieser Stelle für Ihr Engagement!

Falls Sie ebenfalls Lust haben, im Garten tätig zu werden, sei es z.B. Blumen zu pflanzen, eine Patenschaft eines Hochbeetes zu übernehmen, zu gießen oder sich anderweitig kreativ auszutoben, sprechen Sie uns an. Wir freuen uns!

Dank der Gruppe können alle anderen die Schönheit und Pracht des Gartens in vollen Zügen genießen...

Rechts auf dem Bild Herr Bernhard Eckstein, beim Einpflanzen eines gespendeten Zwetschgenbaums.



Generationsübergreifendes Graffiti – Projekt

im Frühjahr – Sommer 2022

Das SeniorenZentrum Bergheim hat gemeinsam mit der Kolping-Hochschule-Köln, Fachbereich Gerontologie, Gesundheit und Care den Antrag auf die Umsetzung einer Kunstaktion mit Älteren und Jugendlichen an das Quartiersmanagement westliches Bergheim noch im Jahr 2021 gestellt und hierfür die Förderung aus dem Nachbarschaftsfond erhalten.

Das Projekt Graffiti hat zugleich Senior*innen und Jugendliche im Blick und verfolgt folgende Ziele:

- Über die gemeinsame Auseinandersetzung mit der Frage "Was ist 'Alter'?" wird ein Reflexionsprozess über die Vielfalt des alt-Seins und alt-Werdens angestoßen.

- Durch das Format eines Generationenworkshops werden die Teilnehmenden für die Anliegen und Perspektiven der "anderen" Generation im Quartier sensibilisiert.

- Durch die Erstellung eines Graffitis auf robusten, aber transportablen speziellen Holzplatten wird es den Teilnehmenden ermöglicht, konkret ihr Quartier selbstbestimmt zu gestalten. Dies erhöht die Identifikation mit dem Quartier und das Selbstwirksamkeitserleben der Bewohner*innen.

Mit der wissenschaftlichen Begleitung soll mit **5 - 8 Senioren*innen und 5 - 8 Jugendlichen** über den Blick auf Ältere und Jüngere diskutiert werden. Das Ergebnis wird in Form eines Graffiti dargestellt, welches dann in unterschiedlichen Räumlichkeiten in Bergheim ausgestellt wird.

Das Projekt gliedert sich in drei Teile auf:

- **Motiventwicklung in der Gruppe am Freitag, den 06. Mai 2022 (geplanter Termin)**
Im moderierten 1. Workshop, an dem ca. 5 -8 Senioren*innen und ca. 5 – 8 Jugendliche teilnehmen werden, reflektieren diese gemeinsam darüber, was es bedeutet, "alt" zu sein und entwickeln hieraus **eine Motividee**.
- **Gemeinsame künstlerische Umsetzung am Freitag, den 13. Mai 2022 (geplanter Termin):**
Im 2. Workshop werden die Teilnehmenden dieses Motiv und der Anleitung eines professionellen Graffiti-Künstlers als **Graffiti** realisieren.
- **Feierliche Vernissage, voraussichtlich im Sommer 2022 (noch nicht terminiert):**
Der dritte Teil des Projekts besteht **in einer Vernissage**, zu der die Teilnehmenden, die Bewohner*innen des Quartiers sowie die lokale Presse eingeladen werden.

Liebe Senior*innen, Sie sind herzlich eingeladen als Teilnehmende an diesem Vorhaben aktiv mitzuwirken. Fühlen Sie sich angesprochen bzw. sind Sie neugierig geworden, so sprechen Sie uns bitte direkt an. Voraussetzung für die Teilnahme ist Ihre Begeisterung, Ihr Interesse sowie Ihre Mobilität und die Bereitschaft am gesamten Projekt teilzunehmen. Wir freuen uns insbesondere Senior*innen aus unserem Stadtteil Bergheim für die Mitwirkung im Graffiti - Projekt zu gewinnen.

Als Ansprechperson steht Ihnen Frau Peczyńska zur Verfügung und freut sich sehr über Ihr Interesse.



Liebe Gäste des SeniorenZentrums Bergheim,

„Begegnung im Stadtteil“ ist das Motto des SeniorenZentrums Bergheim, und genau darum geht es auch bei dem *Generationen-Graffiti!* Konkret soll es zur Begegnung einer kleinen Gruppe Älterer und einer kleinen Gruppe Jüngerer kommen.

Ziel dieser Begegnung ist es, dass Sie Ihre eigenen Erfahrungen mit den Jugendlichen teilen können und Sie andersrum Einblicke darüber gewinnen, wie Jugendliche heute auf bestimmte Themen blicken. Konkret wollen wir uns der Frage widmen, was es bedeutet „alt“ oder „älter“ zu werden. Das Ergebnis dieser Begegnung wird anschließend modern in Form eines Graffitis umgesetzt. Damit kann nicht nur das eigene Umfeld künstlerisch bereichert werden, es soll auch dazu beitragen, dass diejenigen, die an diesem Bild vorbeilaufen und es betrachten selber zum Nachdenken über das eigene Alter(n) angeregt werden.

Ablauf

Das Generationen-Graffiti ist auf zwei Termine aufgeteilt. Nach diesen beiden Terminen ist zusätzlich eine kleine „Vernissage“ des Bildes geplant, zu der wir Sie sehr gern einladen werden!

Termin 1: An diesem Termin möchten wir mit Ihnen und den Jugendlichen darüber ins Gespräch kommen, was es eigentlich bedeutet „alt“ bzw. „älter“ zu werden. Lassen Sie die Jugendlichen an Ihren Erfahrungen teilhaben und versetzen Sie sich in die Situation der Jugendlichen. Aus den gemeinsamen und auch verschiedenen Erfahrungen wollen wir dann kreativ werden und überlegen, wie sich diese zusammen in einem Bild abbilden lassen könnten.

Termin 2: Greifen Sie gern zur Sprühdose! An diesem Termin wollen wir alle gemeinsam unter Anleitung eines erfahrenen Graffiti-Künstlers unser Motiv künstlerisch umsetzen. Natürlich können Sie auch nur zuschauen und kommentieren, wenn Sie mögen. Wir freuen uns aber, wenn Sie sich auch an der Umsetzung ausprobieren.

