

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

## DIA\_LOG

### Gemeinsam ins Konzert!

Der Heidelberger Frühling

kommt anlässlich des neuen Musikfestivals Neuland.Lied  
zu Besuch ins Seniorenzentrum Bergheim  
und lädt ein

zum gemeinsamen Besuch eines ganz besonderen Liederabends.

**Donnerstag, 2. Juni, 13:30 Uhr, Seniorenzentrum**

**Info- & Vorbereitungsgespräch (Teilnahme kostenlos)**

**Mittwoch, 15. Juni, 19:30 Uhr, Dezernat 16 (Bergheim)**

**Konzert DIA\_LOG – ein Konzertabend der besonderen Art,**

der Erinnerungen weckt,

zum Genießen und Schmunzeln einlädt

und mit viel junger Energie aufwartet!

**Infos & Rückfragen:** [www.heidelberger-fruehling.de/neuland.lied](http://www.heidelberger-fruehling.de/neuland.lied)



**SeniorenZentrum Bergheim**

E. Dişli-Gülçalar/A. Peczyńska  
Kirchstr. 16, 69115 Heidelberg,

Telefon 06221 9703-68 oder -67

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

[www.seniorenzentren-hd.de](http://www.seniorenzentren-hd.de)



# Monatsprogramm

## Juni 2022



**SeniorenZentrum  
Bergheim**

**Begegnung im Stadtteil**



*Impressionen aus dem Garten des SeniorenZentrums*

*(Fotos: A. Peczyńska)*

# Termine im Juni 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<p>11:00 - 12:00 Uhr <b>Mach mit - bleib fit!</b> <i>mit Frau Blacchucik</i></p>	<p>10:15 - 15:15 Uhr <b>Smartphone/Tablet- und Computerberatung</b> <i>Einzelberatung mit Herrn Güde</i></p>	<p>08:45 - 09:45 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>10:30 - 12:00 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>09:30 - 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>11:00 - 12:00 Uhr <b>Gymnastik im Garten oder im Stadtteilverein</b> <i>mit Frau Tegeler</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>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 - 14:30 Uhr <b>Ukulele spielen(d) lernen</b> <i>mit Frau Affandi</i></p> <p>13:30 Uhr <b>Wandergruppe</b> <i>am 07.06. 21.06. mit Frau Hügel</i></p> <p>13:30 - 15:30 Uhr <b>Spielenachmittag</b></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>13:30 - 15:30 Uhr <b>Spielenachmittag mit Kaffee und Kuchen</b></p> <p>14:00 Uhr <b>Kreativgruppe</b></p> <p>14:00 - 15:00 Uhr <b>Bingo</b> <i>am 02.06., 16.06. und 30.06.</i></p> <p>14:30 Uhr <b>Sternstunden in der Kamera</b> <i>09.06.: Mit Herz und Hund 23.06.: Petite Maman“</i></p> <p>15:00 Uhr <b>Bridge</b></p>	<p>13:30 - 14:30 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>16:00 - 17:00 Uhr <b>Capoeira mit Frau Koch</b> <i>am 03.06. und am 10.06.</i></p>
<p>Für alle Angebote in unserem Hause gelten die jeweils aktuell geltenden Corona-Regelungen. Die Teilnehmer*innenzahl orientieren je nach Raumgröße. Deshalb bedarf es immer einer Anmeldung zu den jeweiligen Veranstaltungen.</p>				

# Unsere neuen Bewegungsangebote

## Capoeira Workshop

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

freitags, von 16.00 bis 17.00 Uhr

(03.06 & 10.06 – bei Bedarf auch Folgetermine)

(Kursgebühr 2 € pro Termin, mit Anmeldung)

Nach einem Schnupperangebot startete im Mai unter Anleitung von Frau Sabine Koch der Capoeira-Workshop mit 5 Terminen, von denen zwei im Juni noch stattfinden werden.

Foto: Impressionen vom Capoeira Workshop am 13.05. im Garten des SeniorenZentrums Bergheim



## Hatha-Yoga mit Frau Larenz

Immer mittwochs (ab dem 08.06), von 08.45 bis 09.45 Uhr

(Kursgebühr 2 € pro Termin, mit Anmeldung)

Die Asanas aus dem Bereich des Hatha Yoga trainieren Muskeln, Beweglichkeit und Ausdauer und können bis ins hohe Alter praktiziert werden

**„Yoga ist in seiner Vielschichtigkeit eine wunderbare Möglichkeit für Menschen aller Altersklassen Sport, Meditation und Achtsamkeit miteinander zu verbinden – ich freue mich, mit Ihnen zu praktizieren.“**

Christina Larenz, Yoga Vidya Lehrerin (BYV)

Das Angebot orientiert sich an den Vorerfahrungen und Möglichkeiten der Teilnehmenden. Die Yoga Übungen, in Sanskrit Asanas, werden u.a. auf dem Stuhl oder im Stehen – bei schönem Wetter im Garten – ausgeführt.

**Wenn auch Sie Lust haben, Hatha-Yoga zu praktizieren, nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Ein Einstieg ist noch möglich.**

**[szbergheim@vbi-heidelberg.de](mailto:szbergheim@vbi-heidelberg.de); Tel. 06221-9703-68**

## **„Begegnung im Stadtteil“ Generationen - Graffiti - Projekt**

Am 06. & am 13. Mai 2022 kamen zwei Generationen in zwei Workshops im Nachbarschaftsraum Westliches Bergheim zusammen, um in einem Reflexionsprozess ein gemeinsames Motiv zu entwickeln und dieses als Graffiti umzusetzen. Bereits während der ersten Begegnung entstand eine vertrauensvolle und kreative Atmosphäre, in der Gedanken, Lebenserfahrungen, Emotionen und vieles mehr in einem generationenübergreifenden Dialog & Austausch ihren künstlerischen Ausdruck gefunden haben.

***Erfahrungsbericht aus der Perspektive einer Teilnehmerin*** lässt hinter die Kulissen beider Workshops schauen und vermittelt uns bildhaft vielfältige Eindrücke, Erkenntnisse und die in beiden Begegnungen entstandenen Synergien.

Das finale Ergebnis der Graffiti-Workshops wird im Rahmen einer für Sommer 2022 geplanten Vernissage feierlich vorgestellt und gewürdigt. Über den weiteren Verlauf informieren wir Sie zeitnah.

***Das Projekt-Team bedankt sich herzlich für die engagierte Mitwirkung der Teilnehmenden & bei allen Kooperationspartnern für die tatkräftige Unterstützung.***



Fotos: Impressionen des Graffiti-Workshop



## GRAFFITI

eine gelungene *Begegnung der Generationen*

Franz Kafka sagte einmal;

„ *Neue Wege entstehen, indem man sie geht.* „

Und genau danach wagte mutig Frau *Anna Peczynska* vom Seniorenzentrum HD - Bergheim, zusammen mit Gerontologen Prof. *Tobias Müller* und *Aljoscha*, dem Graffiti-Künstler, diesen neuen Weg zu gehen.

Allein schon das Angebot in dieser Form - in nur zwei Begegnungen im Mai 2022 - war eine wahre Herausforderung, die manche Teilnehmer / innen sehr neugierig machte. So entstand, trotz dem großen Altersunterschied - oder gerade deshalb - eine interessante homogene und durchaus harmonische Gruppe von ca. 14 Personen.

Wer hätte sich je vorstellen können, dass sich in so einem völlig neuen und anspruchsvollen Aufgabenbereich schon nach nur zwei Begegnungen, solche kreative, originelle und individuelle *Gedanken* entwickeln würden - *Impulse*, die zum Schluss ein solches bewundernswertes künstlerisches Ergebnis führen würden!?

Das vorgeschlagene Thema

„ *Zwischen den Menschen entstehen Distanzen – Brücken aber auch* „

wurde einstimmig und in der komprimierten Form aufgenommen und als zwei wesentliche Begriffe in das *Hauptmotto* aufgegriffen:

*Distanzen* auf einer - und *Brücken* auf der anderen Seite.

Das gemeinsam entstandene Bild mit dieser wichtigen Botschaft und von Künstler *Aljoscha* unterstützt, ist der beste Beweis für die gemeinsame, brückenhafte, und gegenseitig respektvolle Zusammenarbeit.

Jede Epoche wird durch entsprechende *Kunstbewegung* geprägt. Wie zutreffend bezeichnete der Künstlergenie *Leonardo da Vinci* die Kunst;

„ *Kunst ist die Königin aller Wissenschaften,  
die zu allen Generationen der Welt spricht.* „

Und J.W.v.Goethe meint;

„ *Kunst ist eine Vermittlerin des Unausdrücklichen.* “

Eins steht fest;

die *Kunst*, gleich in welcher Art und Gestaltung, *verbindet* und letztendlich *befreit*.

Dafür ein ganz *herzliches Dankeschön* an die Initiatoren dieses Projekts aber genauso an das Seniorenzentrum Bergheim für die *liebvolle* und *großzügige Bewirtung*.

In diesem Sinne bleiben mir persönlich diese paar kurzweilige Stunden in der angenehmen Erinnerung, gleichzeitig aber motivierend und angenehm befreiend.

Mit allerbesten Wünschen von  
Ankica Kucka

Ebb. 14.Mai 2022