

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

Ausblick Jahresprojekt: Von Senioren*innen für Senioren*innen

2023 möchten wir u.a. die ehrenamtlich Engagierten unserer Begegnungsstätte in einer Porträt-Reihe und mit kleinen Beiträgen über ihre Einsatzbereiche und ihre Motivation, sich mit eigenen Talenten, Ressourcen und Zeit für andere einzubringen, vorstellen und sichtbar machen.

Ohne dieses vielfältige Engagement vieler Freiwilliger wären unsere Gruppenangebote, Sonderveranstaltungen und der Alltag (Mittagstisch, Fahrdienste usw.) im SeniorenZentrum Bergheim kaum möglich gewesen. Unser Dank gilt allen, die zum Gelingen immer wieder beitragen, mitwirken und sich engagieren!

Monatsprogramm

Januar 2023

 **SeniorenZentrum
Bergheim**
Begegnung im Stadtteil



*Wir wünschen Ihnen ein gesundes und
friedvolles neues Jahr!*

Termine im Januar 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<p>11:00 - 12:00 Uhr Mach mit - bleib fit! <i>mit Frau Blachucik</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 Uhr 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 03.01. und 17.01. mit Frau Hügel</i></p> <p>13:30 - 15:30 Uhr Spielenachmittag</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>14:00 Uhr Kreativgruppe</p> <p>14:00 - 15:00 Uhr Bingo am 05.01., 19.01.</p> <p>14:30 Uhr Sternstunden in der Kamera</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>Für alle Angebote in unserem Hause gelten die jeweils aktuellen Corona-Regelungen.</p>				

Sonderveranstaltungen

(Rückblick)

24.11.: Vanillekipferl-Backen mit Frau Steppan



Unsere langjährige Besucherin, Frau Steppan, hat wie vor Corona-Zeiten traditionell zusammen mit dem Küchen-Team Vanillekipferl gebacken und die vorweihnachtliche Stimmung und Düfte in unserer Begegnungsstätte verbreitet. Die *Regie* hat selbstverständlich unsere 90 jährige

Seniorin geführt und das SZ-Team mit ihrem Elan für die gemeinsame Aktivität begeistern können. Die köstlichen Kipferl bereicherten die Advents-Sonntage und wurden bei Kaffee und Glühwein stark nachgefragt und genossen.



(Impressionen vom Back-Nachmittag, Fotos: SZ Bergheim)

Sonderveranstaltungen

(Rückblick)

27.11. (1. Advent): Vernissage von Frau Marie-Luise Feiereisen

Frau Feiereisen, ebenfalls eine langjährige Besucherin, stellte Ihre ausdrucksvollen Bilder und vielfältigen Techniken in den Räumlichkeiten des SeniorenZentrums Bergheim vor. Nicht nur viele Stamm-Besucher*innen, sondern auch viele künstlerische Wegbegleiter*innen aus dem Freundeskreis kamen an diesem Nachmittag zusammen. Besonders erfreut waren alle, die ehemalige Leiterin des SZ Bergheim, Frau Lempp-Gast, ebenfalls wieder zu sehen.

Unsere Gesangs-Gruppe begleitete die Ausstellung und motivierte alle Anwesenden mitzusingen. Selbstgebackene Weihnachtsplätzchen, leckerer Kuchen sowie stimmungsvolle Dekoration und Weihnachtsklänge animierten zum gemütlichen Beisamensein, anregenden Gesprächen und zogen etwa 40 Besucher*inenn an. Im folgenden erhalten Sie anhand der Fotos einen kleinen Eindruck über den gelungenen und fröhlichen 1. Advent:



(Impressionen vom 1. Advent, Fotos: SZ Bergheim)



(Impressionen vom 1. Advent, Fotos: SZ Bergheim)

Sonderveranstaltungen

(Rückblick)

04.12. (2. Advent): Märchennachmittag mit Oktavia Planeth

Auf eine besondere Reise nahm uns Frau Oktavia Planeth am 2. Advent mit. Mit musikalischer Untermalung von Herrn Günther Planeth am Klavier verzauberte sie die Besucher*innen mit den sorgfältig ausgesuchten berührenden Märchen und Kurzgeschichten aus verschiedenen Ländern, beispielsweise „Der silberne Falke“ (Frankreich), „Das Lebenswasser“ (Russland), „Wie die Geige auf die Welt kam“ (Roma-Märchen), „Nasredin und der Kessel“ (Türkei) oder die „Bienenkönigin“ (Deutschland).



Bei Kaffee und Kuchen, Kerzenlicht und Klavierklängen nahm Frau Planeth alle Anwesenden mit auf eine Reise und bescherte allen einen zauberhaften Nachmittag, der auf Weihnachten einstimmte und auch zum Singen und Austauschen animierte.



(Impressionen vom 2. Advent, Fotos: SZ Bergheim)

(Impressionen vom 2. Advent, Fotos: SZ Bergheim)



Sonderveranstaltungen

(Rückblick)

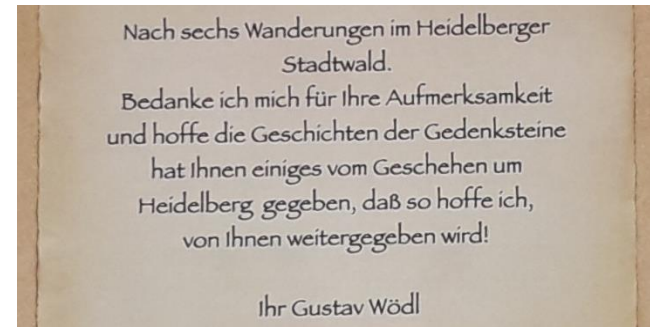
11.12. (3. Advent): Digitale Wanderung zu den Gedenksteinen im HD.Wald mit Gustav Wödl, Teil II

Draußen rieselte leise der Schnee und drinnen im SeniorenZentrum nahm uns Herr Wödl zum zweiten Mal mit in den Heidelberger Stadtwald und zu den Gedenksteinen.



Diesmal ging es u.a. vom Felsenmeer über den Hohler-Kästenbaumplatz zum Königstuhl-Stein. Über den Königstuhlstein erfuhren wir die beiden Deutungen seiner Namensgebung. Aber auch über die anderen Wanderungen konnten wir unglaublich viel Hintergrundwissen erfahren, z. B. über die Entstehung der Himmelsleiter oder die ehemalige Nutzung der oberen Burg.

(Impressionen vom 3. Advent, Fotos: SZ Bergheim)



Sonderveranstaltungen

(Rückblick)

18.12. (4. Advent): Weihnachtsbäckerei im SeniorenZentrum Bergheim

Vormittags waren die Seniorinnen mit Frau Dişli-Gülçalar in der Weihnachtsbäckerei unter sich und nutzten die Gelegenheit, ein Foto am Photopoint zu machen. Nachmittags waren etliche Familien mit Kindern vor Ort und ließen sich ebenfalls in diesem weihnachtlichen Rahmen fotografieren.

Bei Weihnachtsmusik wurden viele Plätzchen gebacken und das SeniorenZentrum füllte sich eine Woche vor Weihnachten nochmals mit guter Laune, leckerem Duft und Menschen aller Generationen.



(Impressionen vom 4. Advent, Fotos: SZ Bergheim)