

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

BALL IS FRIEHLING

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

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

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

Irma Springer, 29.01.2011

Monatsprogramm

März 2023

 **SeniorenZentrum
Bergheim**
Begegnung im Stadtteil



(Frühlingsanzeichen Foto SZ Bergheim)

Termine im März 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<p>10:15 - 15:15 Uhr Smartphone/Tablet- und Computerberatung <i>Einzelberatung mit Herrn Güde</i></p> <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 Spielesachmittag</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 07.03. und 21.03. mit Frau Hügel</i></p> <p>13:30 - 15:30 Uhr Spielesachmittag</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 Spielesachmittag</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 09.03., 23.03.</p> <p>14:30 Uhr Sternstunden in der Kamera 02.03.23: SHE SAID 16.03.23: EIN TRIUMPH 30.03.23: THE ORDINARIES</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)

Faschingsdienstag im SeniorenZentrum Bergheim



Was für ein Nachmittag! Bei Sekt, Berlinern, Kaffee und Kuchen wurden Reden gehalten, Sketche vorgetragen, gesungen, musiziert, getanzt, geschunkelt und geschaukelt, Kostüme prämiert und vor allem gelacht. Vielen, vielen Dank an alle Unterstützer*innen und Mitwirkenden. Es war Dank Ihnen allen ein wirklich bunter, geselliger Nachmittag.



(Fotos: SZ Bergheim)



Sonderveranstaltungen

(Rückblick)

Schmunzel-, Lach-, und Rätselnachmittag mit Oktavia Planeth



Am 9. Februar lud das SeniorenZentrum Bergheim zu einem Schmunzel-, Lach- und Rätselnachmittag ein. Frau Oktavia Planeth stimmte mit ihren sorgfältig ausgewählten Kurzgeschichten und Rätseln etwa 20 Besucher*innen auf die Fashingszeit ein. Bei Kaffee und Kuchen sowie musikalischer Begleitung von Herrn Planeth auf dem Klavier erzählten die Anwesenden eigene Lieblingswitze und erfreuten sich am gemütlichen Beisammensein.

(Fotos: SZ Bergheim)



Sonderveranstaltungen

(Ausblick)

Am Donnerstag, den 02.03.2023 um 14 Uhr Informationsveranstaltung Malgruppe mit Claus Messmer, Grafiker und Maler

Aufgrund großer Nachfrage hat sich Herr Messmer bereit erklärt, bei uns im Hause einen Malkurs anzubieten:

„Sie wollen Müdigkeit und Langeweile umgehen und suchen eine erbauliche Betätigung?

Sie haben Farben und denken an Malerei? Hierfür möchte ich Sie zu einer Informationsveranstaltung herzlich (aufgrund von Nachfrage) einladen und ab April 2023 einen Kurs im SeniorenZentrum Bergheim anbieten, an dem Sie teilnehmen können, mit und ohne Kenntnisse. Wenn Sie sich dafür interessieren und Sie auch daran teilnehmen wollen, treffen wir uns am 02. März für ein Vorgespräch, um unsere Wünsche und Fragen vorzutragen.“

Claus Messmer, Grafiker und Maler

Sonderveranstaltungen

(Ausblick)

Am Dienstag, den 21.03.2023, 14 - 16 Uhr

Praxiskurs positive Psychologie und Resilienz

mit Stefan Spiecker

Kosten: Nach eigenem Ermessen (auf Spendenbasis)



Stefan Spiecker ist u.a. zertifizierter Berater der positiven Psychologie und Fachcoach für Resilienz und Stressmanagement.

Dieses niedrigschwellige Angebot konzentriert sich vor allem auf positive Aspekte der Alltagsbewältigung und Lebensgestaltung.

Inhalte des Praxiskurses:

- Positive Emotionen fördern
- Innere Freundlichkeit und Selbstmitgefühl entwickeln
- Positive Kommunikation
- Krafquelle Dankbarkeit
- Achtsamkeit und Genuss
- Optimismus und Mindset

Wenn Sie an dieser Veranstaltung teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte bis zum 17.03. bei uns an.

Sonderveranstaltungen

(Ausblick)

Am Mittwoch, den 29.03.2023, 15 - 17 Uhr

Auftaktworkshop – Ehrenamtliches Engagement

im SeniorenZentrum Bergheim

Wir starteten dieses Jahr ein neues Projekt, welches das ehrenamtliche Engagement in unserer offenen Begegnungsstätte in den Fokus stellt. Einerseits möchten wir die Freiwilligen und ihr vielfältiges Engagement im Rahmen einer Porträtreihe vorstellen, bekannter und sichtbarer machen und würdigen. Andererseits ist uns wichtig, die Ideen und Wünsche der ehrenamtlich Engagierten kontinuierlich aufzugreifen und auf ihre Bedürfnisse gezielt einzugehen, um sie bestmöglich in ihrem Engagement zu begleiten und zu unterstützen.

In einem Auftakt-Workshop für & mit ehrenamtlich Engagierte/n

möchten wir daher den Raum für einen gemeinsamen Erfahrungs- und Ideenaustausch und für eine noch bessere interne Planung und Vernetzung geben.

Unsere aktiven Ehrenamtlichen treffen sich

am 29.03.2023 um 15 Uhr im SeniorenZentrum Bergheim.

In einem Rückblick, Einblick und Ausblick möchten wir die bereits laufenden Aktivitäten, Gruppenangebote und Projekte, die geplanten Initiativen beleuchten, neue, aktuelle Anregungen aufgreifen und vorhandene Kompetenzen eruieren. Gemütliches Beisamensein dient besserem Kennenlernen und der internen Vernetzung. **Wir freuen uns auf diesen strukturierten Austausch und aktive Beteiligung.**

Porträtreihe

Ehrenamtliches Engagement

„Von Senioren*innen für & mit Senioren*innen“

Ukulele spielen(d) lernen



(Foto: Enni Affandi)

Ehrenamtliche: Frau Enni Affandi

seit 10/2021

Ukulele-Lehrerein & Leiterin des Gruppenangebots „Ukulele spielen(d) lernen“
dienstags 13:00 – 14:00 Uhr für Fortgeschrittene
dienstags 14:00 15: 00 Uhr Einsteiger*innen

Meine Motivation

für ein ehrenamtliches Engagement im SeniorenZentrum Bergheim

Als Musikerin habe ich das Privileg, ehrenamtlich im SZ-Bergheim zu arbeiten und Ukulele zu unterrichten. Jede Unterrichtsstunde gibt mir ein Gefühl der Erfüllung, wenn ich beobachte, wie die Teilnehmer*innen ihre Fähigkeiten verbessern und durch die Musik neue Kontakte knüpfen.

Ich glaube an die Kraft der Musik, Menschen zusammenzubringen und ein Gemeinschaftsgefühl zu fördern.

Porträtreihe

Ehrenamtliches Engagement

„Von Senioren*innen für & mit Senioren*innen“

Mein Ziel ist es, den Teilnehmer*innen nicht nur das Ukulelespielen beizubringen, sondern auch eine positive und angenehme Atmosphäre zu schaffen, in der sie Spaß haben können. Ich kümmere mich darum, jeden Einzelnen und seine Interessen kennenzulernen, und passe meinen Unterricht an seine Fähigkeiten und Vorlieben an.

Durch meine ehrenamtliche Arbeit habe ich ein tieferes Verständnis für den Wert von Geduld und Verständnis füreinander entwickelt. Ich habe gelernt, ein Umfeld zu schaffen, das die Teilnehmenden in ihrer Vielfalt und im Teamgeist stärkt, und ich bin immer wieder begeistert von ihrer Widerstandsfähigkeit und ihrem Lerneifer. Ich bin dankbar für die Möglichkeit, das Leben mit SZ-Bergheim positiv zu beeinflussen, die mein Handeln auf andere haben kann. Diese Erfahrung hat mich in meiner Überzeugung bestärkt, wie wichtig es ist, anderen zu helfen und etwas an unsere Gemeinschaft zurückzugeben.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Freiwilligenarbeit mit SZ-Bergheim eine lohnende und erfüllende Erfahrung ist. Ich fühle mich geehrt, eine Rolle im Leben des SZ-Bergheim zu spielen und durch Musik Freude und Wachstum zu vermitteln. Jede Ukulelestunde erinnert mich daran, welchen Einfluss wir auf die Menschen um uns herum haben können und wie wichtig es ist, etwas zurückzugeben und miteinander zu teilen.

Wenn auch Sie Ukulele spielen(d) lernen oder ihre bereits vorhandenen Kenntnisse ausbauen möchten, sind Sie herzlich eingeladen,

Ihr Interesse dem SZ-Team mitzuteilen.

Wir freuen uns über weitere Teilnehmer*innen!

Kreativgruppe

Origami-Collagen-Nachmittag

Unter Anleitung unserer Praktikantin Viki bastelte die Kreativgruppe am 16. Februar Origami-Collagen. Die neue Technik forderte die Teilnehmerinnen und inspirierte sie, sich auf andere Art und Weise kreativ auszudrücken.

Die Arbeit mit Ton kam ebenfalls nicht zu kurz und durfte parallel Gestalt eines bezaubernden Schutzengels annehmen.



(Fotos: SZ Bergheim)

Singen und Musizieren

immer freitags, 14:30 bis 16 Uhr,
im SeniorenZentrum Bergheim



Seit August 2022 hat die Gruppe durch die Initiative von Herrn Huth ihre Aktivität wieder aufgenommen und freut sich über rege Teilnahme sowie vielfältige musikalische Begleitung. Das Klavier ist durch die Klavierstimmerin, Frau Marion Beuter, wieder „fit“ gemacht worden und kann nun die Gesangstimmen in voller Klangpracht zur Freude der Musizierenden und der Zuhörenden begleiten.



(Fotos: SZ Bergheim)