

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 2 Werktage bis 13 Uhr vorher an; entweder persönlich, telefonisch unter der Telefon-Nr. 06221 970368 oder per Mail an szbergheim@vbi-heidelberg.de.

SOMMERPAUSE

Liebe Senioren*innen,

der heiße Sommer lädt dazu ein, einige Aktivitäten ruhen zu lassen. So gönnt sich unsere Singgruppe eine Auszeit und geht im Juli und im August in die Sommerpause.

Ab September geht es weiter mit gemeinsamem Singen und Musizieren in unserer offenen Begegnungsstätte!

Ihr Team des SeniorenZentrums Bergheim

Monatsprogramm

Juli 2023

SeniorenZentrum Bergheim
Begegnung im Stadtteil



Impressionen aus dem äthiopischen Kochworkshop im Juni

(Foto SZ Bergheim)

Termine im Juli 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<p>10:00 - 14:45 Uhr Smartphone/Tablet- und Computerberatung <i>Einzelberatung mit Anmeldung mit Herrn Güde</i></p> <p>11:00 - 12:00 Uhr Mach mit - bleib fit! <i>mit Frau Blachucik</i></p> <p>14:00 - 16:00 Uhr Skat</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 am 04.07. und 18.07. <i>mit Frau Hügel</i></p> <p>13:30 Uhr Schach</p> <p>14:00 - 16:00 Uhr Malkurs <i>mit Claus Messmer</i></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>14:00 - 15:00 Uhr Bingo am 05.07. und 19.07.</p>	<p>09:00 - 12:15 Uhr Doppelkopf</p> <p>10:00 - 14:45 Uhr Smartphone/Tablet- und Computerberatung <i>Einzelberatung mit Anmeldung mit Herrn Güde</i></p> <p>10:00 - 12:00 Uhr Beratung für Ihre individuellen Fragen</p> <p>14:00 Uhr Kreativgruppe</p> <p>14:30 Uhr Sternstunden in der Kamera 06.07.: <i>Living - Einmal wirklich leben</i> 20.07.: <i>Adiós Buenos Aires</i></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-QI GONG</p> <p>14:00 - 15:30 Uhr Spielenachmittag</p> <p>14:30 - 16:00 Uhr Singgruppe macht im Juli und August Sommerpause <i>mit Herrn Huth</i></p>

SeniorenZentrum Bergheim * Vbi (e.V.) * Kirchstr 16 * 69115 Heidelberg
Telefon 06221 – 970368 * Mail: szbergheim@vbi-heidelberg.de

Sonderveranstaltungen

(Rückblick)

Äthiopisches Kochen - Workshop in Kooperation mit der Akademie für Ältere

Auf erneute Initiative von Dr. Nicolà Lutzmann fand am 14.06.2023 ein **Kochworkshop** im SeniorenZentrum Bergheim statt.

Frau Worku hat eine wunderbare Einführung in die äthiopische (Koch-)Kultur, deren Entstehung und aktuelle Entwicklungen, gegeben. Ihren „kulturellen Schatz“ an den für Äthiopien typischen Gegenständen erweiterte spontan mit den aus früheren Reisen mitgebrachten Schmuckstücken und Ikonen unsere Besucherin, Frau Hettinger.



Anschließend wurden zusammen mit 16 Teilnehmenden leckere Gerichte zum gemeinsamen Essen unter Anleitung von Frau Worku zubereitet.



Fotos: SZ Bergheim

Sonderveranstaltungen

(Rückblick)

Flohmarkt auf dem Alfons-Beil-Platz, am 24.06.2023

Das Quartiersmanagement westliches Bergheim organisierte mit mehreren Kooperationspartner*innen auf dem Alfons-Beil-Platz einen Flohmarkt mit buntem Rahmenprogramm. Auch das SeniorenZentrum Bergheim war vor Ort. Einige Seniorinnen unterstützten tatkräftig bei der Kuchen- und Kaffeeausgabe.



Frau Oktavia Planeth bot innerhalb der Kirche 2x für jeweils 30 Minuten Märchen für Klein und Groß an.

Sonderveranstaltungen

(Ausblick)

**EngagementMarkt, am 08.07.2023 von 11.00 bis 17.00 Uhr
auf dem Friedrich-Ebert-Platz
in Kooperation mit der FreiwilligenAgentur**

Das SeniorenZentrumBergheim **wird mit eigenem Info-Stand** auf dem **EngagementMarkt auf dem Friedrich-Ebert-Platz** vertreten sein, der dieses Jahr im Rahmen des **Straßenfestes in der Plöck** stattfindet. Der EngagementMarkt wird von der Koordinierungsstelle Bürgerengagement und gesellschaftliches Miteinander im OB Referat und der FreiwilligenAgentur Heidelberg organisiert und etwa **30 Info-Stände mit Mitmach-Aktionen für Jung und Alt** umfassen.

Mit unserer Beteiligung am EngagementMarkt möchten wir **die Vielfalt des Engagements in unserer offenen Begegnungsstätte** gezielt vorstellen und die vielen engagierten Personen, u.a. mit unserer **Porträt-Reihe**, würdigen und sichtbar machen. Es ist uns wichtig, auf dieser Weise die Gesichter, die sich hinter den vielfältigen Gruppenangeboten, Serviceleistungen und Einsatzbereichen verbergen, ebenfalls die Beweggründe der freiwillig Engagierten, der breiteren Öffentlichkeit bekannt zu machen.

Der EngagementMarkt ist auch eine gute Möglichkeit, die am Engagement interessierten Personen im persönlichen Gespräch kennenzulernen und idealerweise für die Mitwirkung bei uns zu gewinnen.

Frau Peczyńska wird den **Info-Stand des SeniorenZentrums Bergheim** am 08.07. betreuen und freut sich über Unterstützung, die individuell für ein Zeitfenster zwischen 11 bis 17 Uhr vereinbart werden kann.

Falls Sie Zeit und das Interesse haben, dabei zu sein, sprechen Sie uns an!

Ebenfalls freuen wir uns über **die Engagement-Porträts**, die engagierte Personen bei uns vorab jederzeit einreichen können.

Sonderveranstaltungen

(Ausblick)

**SeniorenZentrum Bergheim
auf dem EngagementMarkt**



UNTERSTÜTZT VON
**MITTENDRINNENSTADT
HEIDELBERG**

Erlebe und entdecke die Geschäfte in deiner Stadt!

Plöck-Fest

mit EngagementMarkt auf dem Friedrich-Ebert-Platz

Samstag, 8. Juli / 11 – 18 Uhr

Freiwilliges Engagement stellt sich vor (11 – 17 Uhr)
Gastronomisches Angebot / Musik
Kinderprogramm / Blumendekoration
Aktionen der Betriebe

Gefördert durch:
Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen
Zukunftsfähige Innenstädte und Zentren

Heidelberg
DER PARITÄTISCHE HEIDELBERGER ANTIKWARIAT
Pro Heidelberg Citymarktingverein
engagiertestadt Heidelberg
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Sonderveranstaltungen

(Ausblick)

**Generationsübergreifende Märchenstunde im Garten des
SeniorenZentrums Bergheim,
hinter der Musikschule (Kirchstraße2)
mit Oktavia Planeth, am 10. Juli, um 15 Uhr**

In Kooperation mit dem KiFaz (Kinder- und Familienzentrum) St. Albert veranstalten wir am 10. Juli eine generationsübergreifende Märchenstunde in unserem Garten. Willkommen sind Klein und Groß um sich von Oktavia Planeth mit den Klassikern der Gebrüder Grimm auf eine märchenhafte Reise zu begeben.

Die Teilnahme ist kostenlos und Bedarf keiner Anmeldung. Vor Ort wird es auf Spendenbasis Getränke und Muffins geben. Wir freuen uns auf Sie!



Sonderveranstaltungen

(Ausblick)

Bergheimer Sommer `23, am 22.07.2023

Nach einem gelungenen Abstecher nach Bergheim West kehrt der Bergheimer Sommer wieder auf den angestammtem Veranstaltungsort, die „Schwanenteichanlage“ neben der Stadtbücherei, zurück. Wir feiern dort wie in früheren Jahren am letzten Samstag vor Beginn der Sommerferien, in diesem Jahr ist das der 22. Juli.

Die Besucher*innen erwartet wieder ein attraktives Veranstaltungsprogramm mit leckeren Verköstigungsmöglichkeiten. Auf der Bühne wird wie gewohnt ein abwechslungsreiches Musikprogramm geboten werden.



Auf dem Foto ist der Kuchenstand des SeniorenZentrums Bergheim von 2019, das letzte Mal auf der Schwanenteichanlage, zu sehen. Auch 2023 sind wir mit einem Kuchenstand vertreten und freuen uns über Kuchenspenden und Unterstützende beim Kuchenverkauf. Bei Interesse sprechen Sie uns gerne an.

Porträtreihe

Ehrenamtliches Engagement

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

Gymnastik

bei schönem Wetter im Garten,
sonst im Raum des Stadtteilvereins



(Foto: F. Tegeler)

Ehrenamtliche: Federica Tegeler

seit 01/2016

Leiterin der Gymnastik, freitags, 11:00– 12:00 Uhr

bei schönem Wetter im Garten sonst im Raum des Stadtteilvereins

Meine Motivation

für ein ehrenamtliches Engagement im SeniorenZentrum Bergheim

Mein Name ist Federica Tegeler. Ich biete bereits seit mehreren Jahren freitags von 11.00-12.00 Uhr eine Stunde Gymnastik in der Halle des Stadtteilvereins Bergheim an; in den Sommermonaten findet die Stunde im anliegenden Garten statt.

Porträtreihe

Ehrenamtliches Engagement

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

Unter dem Motto ‚*In Bewegung bleiben*‘ lege ich dabei besonderen Wert darauf, das Gleichgewicht, die Beweglichkeit und die Koordination zu trainieren, sowohl im Stehen als auch im Sitzen – ergänzt durch ein leichtes Krafttraining. Und bei allem Training vergessen wir natürlich den Spaß dabei nicht.

Meine eigene Freude an der Bewegung, Erfahrungen als langjährige Teilnehmerin einer speziellen Rückengymnastikgruppe und Fortbildungen zum Thema ‚*Bewegung im Alter*‘ haben mich veranlasst, diese Aufgabe zu übernehmen in dem Wissen, dass Bewegung bis ins hohe Alter sinnvoll ist zur Prävention oder Milderung von Schmerzen und Symptomen im Bewegungsapparat.

Jede*r ist willkommen, sich uns anzuschließen!



(Fotos SZ Bergheim: Gymnastik am 23.06.2023 im Garten)

**Wenn auch Sie Gymnastik freitags praktizieren möchten,
sind Sie herzlich eingeladen,**

Ihr Interesse dem SZ-Team mitzuteilen oder einfach vorbeizukommen.

Wir freuen uns über weitere Teilnehmer*innen!