

Wir bieten von Montag bis Freitag Mittagessen an.
Zum Abholen oder auch in unserem SeniorenZentrum. Sprechen Sie uns an.
Preis 7 €, für Personen ab 65 Jahren mit Heidelberg-Pass (+) für 1,50 €.

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.

Monatsprogramm

November 2023

 **SeniorenZentrum
Bergheim**
Begegnung im Stadtteil



Herbstimpressionen
(Foto: SZ Bergheim)



vbi

SeniorenZentrum Bergheim
E. Dişli-Gülçalar/A. Peczyńska
Kirchstr. 16, 69115 Heidelberg,
Telefon 06221 9703-68 oder -67
szbergheim@vbi-heidelberg.de
www.seniorenzentren-hd.de

 **SeniorenZentrum
Bergheim**
Begegnung im Stadtteil

Termine im November 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! Im Garten oder im Raum des Stadtteilvereins <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 Einsteiger*innen</p> <p>14:00 - 15:00 Uhr Fortgeschrittene</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 07.11. und 21.11. <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>10:45 - 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 08.11. und 22.11.</p> <p>15:30 Uhr Schach für Anfänger <i>mit Nina Berbner</i></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 09.11.: <i>WEISST DU NOCH</i> 23.11.: <i>VERMEER – REISE INS LICHT</i></p> <p>15:00 Uhr Bridge</p>	<p>11:00 - 12:00 Uhr Gymnastik Im Garten oder im Raum des Stadtteilvereins <i>mit Frau Tegeler</i></p> <p>13:30 - 14:00 Uhr Duft-QI GONG <i>mit Frau Waag/Frau Müller</i></p> <p>14:00 - 15:30 Uhr Spielenachmittag</p> <p>14:30 - 16:00 Uhr Singgruppe <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)

Impressionen

vom spanischen Koch-Workshop am 12.10.2023

Im Rahmen des *Bunten Oktobers* initiierte Dr. Nicolà Lutzmann einen **spanischen Koch-Workshop** in unserem Hause.



Fotos (SZ Bergheim & Nicola Lutzmann)

15 Teilnehmende kamen zusammen. Nach einer kurzen Einführung in die spanische Kochkunst haben alle fleißig bei der Zubereitung der leckeren Tapas mitangepackt. Anschließend durften diese in guter Gesellschaft verkostet werden.

Sonderveranstaltungen

(Rückblick)

Impressionen vom Theaterstück „Morgen höre ich auf!“
im Rahmen der Aktionswoche Heidelberger Bündnis gegen
Armut und Ausgrenzung

Die Veranstaltung wurde gut besucht und die Thematik traf auf großes Interesse. Das Monodrama erzählte von den großen Herausforderungen der Alkoholsucht.



Im Anschluss an die Aufführung fand ein Fachgespräch mit dem Schauspieler Lothar Clade, dem Regisseur Uwe von Grumbkow, Eva Leichmann, der kommunalen Suchtbeauftragten der Stadt HD, und Vanessa Fromm, von der Suchtberatung HD AGJ, statt. (Fotos: SZ Bergheim)



Sonderveranstaltungen

(Ausblick)

Europäisches Filmfestival der Generationen:

„Vier Wände für Zwei“

Donnerstag, 09.11.2023, um 15 Uhr

im SeniorenZentrum Bergheim

mit anschließendem Austausch (Moderation: Nina Berbner)

Geschichte einer bezaubernden, intergenerationellen Frauenfreundschaft



Sara (39 J.) ist eine erfolgreiche Managerin, die in Sevilla auf Wohnungssuche ist. Obwohl seit acht Jahren mit Daniel verheiratet, aber an der Beziehung zweifelnd, macht sie sich heimlich auf die Suche nach ihren eigenen vier Wänden. Der schräge Makler

Óscar zeigt ihr eine wunderschöne Wohnung, die perfekt wäre, jedoch einen entscheidenden Haken hat: Sara kann erst einziehen, wenn die derzeitige Eigentümerin Lola (74 J.) verstorben ist. Sara trifft sich mit Lola, die sich als wortgewandte, kettenrauchende und freigeistige Überlebende eines mehrfachen Bypasses herausstellt. Eine Naturgewalt, deren Lebensfreude und Leidenschaft mit Saras eher konservativer Einstellung kollidiert. Als Sara entdeckt, dass ihr Mann sie betrügt, sucht sie Trost und Rat bei Lola, der ähnliches widerfuhr. Es entwickelt sich eine ungewöhnliche Frauenfreundschaft, die von Zuneigung, Wortgefechten und viel Humor geprägt ist und am Ende über den Pakt, den sie mit dem Wohnungskauf beschlossen haben, hinauswächst...

Die Teilnahme ist kostenlos und Bedarf keiner Anmeldung.

Im Anschluss laden wir Sie zu einem gemeinsamen Austausch bei Kaffee und Kuchen ein.

Sondervorstellungen

(Ausblick)

Generationsübergreifende Märchenstunde

im KiFaz (Kinder- und Familienzentrum), St. Albert,

mit Oktavia Planeth, am Dienstag, den 21.11.2023 um 14:30 Uhr

Das KiFaz (Kinder- und Familienzentrum) St. Albert, lädt alle Senioren*innen zu einer generationsübergreifenden Märchenstunde im Kindergarten ein. Frau Planeth wird Ihre Märchenzauberbox auspacken und zum besten geben.

Die Teilnahme ist kostenlos und Bedarf keiner Anmeldung. Wer möchte, kann direkt um 14:30 Uhr in die Bergheimer Straße 108, in den Kindergarten gehen. Sie können aber auch gemeinsam mit Frau Disli-Gülcalar um 14:10 Uhr am SeniorenZentrum loslaufen. Wir freuen uns auf Sie!



**Post zum 30-jährigen Jubiläum des
SeniorenZentrums Bergheim
von Renate Haas**

Alles
Gute

Für die
guten Geister im
Seniorenzentrum
Bergheim

*„Für die guten Geister im
SeniorenZentrum Bergheim“*

In Heidelberg, gibt es ein Haus
da geh'n die „Alten“ ein und aus.
Seniorenzentrum wird es genannt,
es ist in Bergheim gut bekannt.
Wir haben kürzlich erst vernommen,
es ist ein großer Tag gekommen.
Das Haus besteht seit 30 Jahren,
das haben wir erst jetzt erfahren.
Von guten Geistern stets betreut,
hat es so manchen schon erfreut.
Wir wünschen heut für lange Zeit,
den Menschen die Gelegenheit
Herz und Verstand zu motivieren,
sich nicht in Einsamkeit verlieren.
Ein Dank an die, die`s möglich machen
statt traurig allein, - gemeinsam lachen.
Es soll noch lange Zeit bestehen,
ich freu'mich auf ein Wiederseh'n.

Viele gute Wünsche von Renate Haas

Porträtreihe

Ehrenamtliches Engagement

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

diverse Engagement-Bereiche



(Foto: SZ Bergheim)

Ehrenamtliche: Ankica Kucka

seit ca. 2013

Engagement-Bereiche: u.a. Graffiti-Projekt, Diskussionsmoderation während des Filmfestivals, Capoeira-Ein-/Vorführung (Tag der offenen Tür)

Wann: punktuell, projekt- & bedarfsorientiert

Meine Motivation

für ein ehrenamtliches Engagement im SeniorenZentrum Bergheim

Durch die Empfehlung einiger, auch aktiver Senior*innen bei der Akademie für Ältere in Heidelberg, kam ich vor ca. 10 Jahren zum SeniorenZentrum Bergheim/HD. So ergab sich für mich eine andere *Perspektive*, mit völlig *neuen Impulsen* und *Möglichkeiten*, mich weiterzubilden, bereichern, aber genauso im gegenseitigen Austausch das anzubieten, was mich persönlich bewegt.

Porträtreihe

Ehrenamtliches Engagement

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

Es war und ist noch immer eine wunderbare Erfahrung zwei Kulturen zusammen zu bringen – die vom Balkan und der Deutschen. Es sind gleichzeitig Unterschiede mancher Art, die bis zur, teilweise einer wunderbaren bereichernden Verschmelzung führen – insbesondere im Bereich Kultur und Kunst. Für die Angebote im SeniorenZentrum Bergheim, wie *Capoeira*, *Graffiti-Projekt*, *Englisch-Konversation*, *Schach*, *Singen*, *Malen* ... bin ich immer wieder vom Herzen dankbar.

Im **SZ-Bergheim** habe ich die **Möglichkeit, meine Interessen und Fähigkeiten in verschiedene Aktivitäten (z.B. Graffiti-Projekt, Diskussionsmoderation im Rahmen des Filmfestivals, Tag der offenen Tür literarische Beiträge, Kurzgeschichten erzählen uvm.)** einzubringen.

Was mich besonders wach hält, ist das *Ideenreichtum* des fleißigen SZ-Teams. Es sind Impulse, auf die ich selbst niemals kommen würde. Da bleibt einem zum Schluss nur eins, was zählt: *WEITER SO!*



(Foto SZ Bergheim: Auftakt-Workshop für die Ehrenamtlichen; links Fr. Feiereisen, recht Fr. Kucka)

Ich möchte andere Senior*innen ermutigen, im Alter aktiv zu bleiben & eigene Talente und Zeit, in die Aktivitäten des SZ Bergheim einzubringen!

Herzlichst, Ankica Kucka