



SeniorenZentrum
Handschuhsheim
Begegnung im Stadtteil



Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Rhein-Neckar/Heidelberg e. V.

Seniorenzentrum Handschuhsheim
Obere Kirchgasse 5
69121 Heidelberg
Tel.: 06221 / 40 11 55
E-Mail: sz.handschuhsheim@drk-rn-heidelberg.de

Informations- und Veranstaltungskalender



Januar - März 2024



Liebe Seniorinnen & Senioren,

das Seniorenzentrum Handschuhshaus wünscht allen seinen Besucherinnen und Besuchern ein frohes neues Jahr 2024!

Im Januar möchten wir mit einem gemeinsamen Brunch am Sonntag starten, im Februar erwartet Sie zu Fasching ein leckeres Matjes Mittagessen und im März informieren wir Sie gemeinsam mit der Heidelberger Polizei zum Thema Trickbetrüger.

Darüber hinaus freuen wir uns, Sie auch bei unseren fortlaufenden Angeboten begrüßen zu dürfen. Das neue Jahr nutzen viele für neue Vorsätze und Veränderungen. Wenn Ihnen einmal der Sinn nach etwas Neuem steht, sprechen Sie uns gerne an, gemeinsam finden wir neue Aktivitäten für Sie.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ihr Team des Seniorenzentrums
Jürgen Reichenbach Manuela Rigato Isabella Gaa



Ihr Weg zu uns

Sie waren noch nicht bei uns?
So finden Sie uns



Ehrenamtliches Engagement im Seniorenzentrum

Suchen Sie Betätigung und haben Interesse, sich ehrenamtlich zu engagieren?

Wir freuen uns im Seniorenzentrum immer über neue Unterstützung in den verschiedenen Bereichen.

Zurzeit suchen wir nach neuen Übungsleiter*innen, sowohl für unsere Gesundheitskurse als auch für die aktivierenden Hausbesuche. Bei Interesse sprechen Sie uns gerne an oder schauen Sie auf unserer Homepage vorbei. Gemeinsam finden wir etwas Passendes für Sie.

www.drk-heidelberg.de/drk_heidelberg/stellenangebote/



Übersicht über die regelmäßigen Termine

Montag

10:00 – 11:00 Uhr	Gymnastik Gruppe
11:15 – 12:00 Uhr	Gesundheitssprechstunde (erster Montag im Monat)
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen
13:00 – 14:00 Uhr	Autogenes Training (jeden 2. Montag, gerade KW)
14:00 – 17:00 Uhr	Handarbeitsgruppe (vorletzter Montag im Monat)
15:00 – 16:00 Uhr	Gymnastik in der Tiefburgschule
15:00 – 16:00 Uhr	Gesundheitsvortrag (letzter Montag im Monat)

Dienstag

10:00 – 11:00 Uhr	Gedächtnistraining
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen
14:30 – 16:30 Uhr	Liedernachmittag

Mittwoch

12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen
13:00 – 14:00 Uhr	Techniksprechstunde
14:00 – 16:00 Uhr	Bastelgruppe
15:00 – 17:00 Uhr	Geselliges Tanzen / Altes Rathaus (2. & 4. Mittwoch im Monat)

Donnerstag

10:00 – 11:00 Uhr	Move & Flow
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen
13:00 – 14:00 Uhr	Gesprächsrunde am Mittag
14:00 – 16:00 Uhr	Kaffeeklatsch (erster Donnerstag im Monat)
Ab 19:30 Uhr	Geschichtswerkstatt

Freitag

09:30 – 10:00 Uhr	Bewegung im Freien / Grahampark
10:00 – 11:30 Uhr	Bewegungsparcours
10:00 – 11:30 Uhr	Das Spiel am Morgen
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen
14:00 – 15:00 Uhr	Englisch

**Wir bitten Sie um Anmeldung zu unseren
Veranstaltungen und freuen uns auf Ihren Besuch 😊**

Mittagstisch

Von Montag bis Freitag wird den Senior*innen des Seniorenzentrums Handschuhshaus ein abwechslungsreiches Mittagessen, bestehend aus zwei Gängen, einer Hauptspeise und einer Suppe oder einem Dessert, serviert.

Das Mittagessen wird gemeinsam um 12 Uhr eingenommen, es wird um Anmeldung bis spätestens 16 Uhr am Vortag gebeten.

Der Preis des Mittagessens liegt bei 6,50 €.

**Für Heidelbergpass und Heidelbergpass+ Inhaber bieten wir den Mittagstisch für 1,50 € an.
Bitte sprechen Sie uns an.**



Bayrischer Brunch

Ende Januar lädt das Seniorenzentrum zu einem gemeinsamen bayrischen Brunch ein. Lassen Sie es sich schmecken bei Weißwurst, Brezeln und Obazda.

Sonntag, 28.01.2024 11:00 – 14:00 Uhr

Matjesessen

Am Aschermittwoch lädt das Seniorenzentrum zu Matjes und Perllkartoffeln alle Seniorinnen und Senioren herzlich ein.

Das Matjesessen ersetzt das reguläre Mittagessen an diesem Tag, bitte melden Sie sich rechtzeitig an.

Mittwoch, 15.02.2024 12:00 Uhr

Polizeiberatung

Der erste Polizeihauptmeister Johannes Vogelgesang klärt auf über Trickbetrüger und Schockanrufe und zeigt Ihnen, wie Sie sich vor Betrügern schützen können

Freitag, 15.03.2024 14 Uhr

Handysprechstunde

Sie haben Probleme oder Fragen mit ihrem Handy oder Smartphone? Dann besuchen Sie uns in der Handysprechstunde, unsere ehrenamtliche Mitarbeiterin kümmert sich gerne um ihr Anliegen.

Mittwoch 13:00 – 14:00 Uhr

17. & 31. Januar

14. & 28. Februar

13. & 27. März

Bitte melden Sie sich für die Termine an.

Tabletschulung

Um Seniorinnen und Senioren den Umgang mit dem Tablet näher zu bringen, bietet das Deutsche Rote Kreuz Kreisverband Rhein-Neckar/Heidelberg. e.V. voraussichtlich ab dem zweiten Quartal eine Tabletschulung an. Für nähere Infos beachten Sie bitte die Aushänge oder sprechen Sie uns bei Interesse gerne an.

Kreativangebote

Bastelgruppe unter Leitung von Frau Gesine Saggau

Hier werden saisonale und themenzentrierte Kreativ-Projekte umgesetzt.

Es sind keine besonderen Kenntnisse erforderlich.

Handarbeitsgruppe unter Leitung von Frau Maria Schmitt

Wer gerne in Gesellschaft strickt, häkelt oder näht ist hier genau richtig. Frau Schmitt kann Hilfestellung und Anregung geben und freut sich über einen regen Austausch unter den Teilnehmer*innen. Der Kurs ist kostenfrei, es wird um Voranmeldung gebeten.



Gesundheitsangebote

Gesundheitsvorträge

Frau Ursula Moos referiert jeden Monat zu einem anderen Gesundheitsthema und steht bei Fragen gerne mit Rat und Tat zur Seite.

29.01.2024 15 Uhr

Rund um Herz und Kreislauf – Natürliche Hilfen bei Herz- und Kreislaufbeschwerden

26.02.2024 15 Uhr

Schwindelbeschwerden – Vorbeugung bei Sturzgefahr

25.03.2024 15 Uhr

Blase und Nieren – Was kann man bei einer Blasenschwäche tun

Gedächtnis- und Konzentrationstraining

Halten Sie Ihr Gedächtnis auf Trab, aktivieren Sie Ihre Sinne und Ihre Erinnerung. Mit gezielten Übungen werden die Informationsverarbeitung geschult und die Wiedergabe der Inhalte trainiert.

Gesundheitssprechstunde

Jeden 1. Montag im Monat kommt Frau Comtesse ins Seniorenzentrum Handschuhshaus und steht zur Verfügung für Fragen rund um das Thema Gesundheit und misst bei Bedarf Blutdruck und Blutzucker. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.



Autogenes Training

Sind Sie Stress geplagt, leiden unter Bluthochdruck oder ständiger Unruhe? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die Kurse finden jeweils montags, von 13:00 – 14:00 Uhr, statt.

08. & 22. Januar | 05. & 19. Februar | 04. & 18. März

Bewegungsangebote

Gymnastik

Zum Kursprogramm gehören Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder kleinen Zusatzgewichten, immer angepasst an die körperlichen Eigenschaften der Teilnehmenden. Trainiert werden Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht.

Um den Bedürfnissen aller Teilnehmer*innen gerecht zu werden, werden zwei verschiedene Gymnastikgruppen angeboten. Die Stunde am Montagvormittag findet im Seniorenzentrum statt und richtet sich an Senior*innen die gerne überwiegend im Sitzen trainieren möchten. Die Stunde am Montagnachmittag findet in der Turnhalle statt und richtet sich an fittere und fortgeschrittenere Senior*innen. Die Übungen werden hier vorwiegend im Stehen, Gehen und Laufen absolviert.

Tanzen

Mit bekannten und neuen Melodien werden die Teilnehmer*innen zum Tanzen animiert. Die Übungen reichen von einfachen bis hin zu schwierigen Choreografien.

Sudoku 9x9 – mittelleicht

	9	2	6		7	4		5
5		8			4	2		
	3		9		5		7	8
	1	9		4	3	5		
7	2		5	6			1	3
		3	2	1		9	4	
	8	1			6	7		4
9		7	4	5			8	2
3		5	8	7	2		9	1

Lösung:

3	4	5	8	7	2	6	9	1
9	6	7	4	5	1	3	8	2
2	8	1	3	9	6	7	5	4
6	5	3	2	1	8	9	4	7
7	2	4	5	6	9	8	1	3
8	1	9	7	4	3	5	2	6
4	3	6	9	2	5	1	7	8
5	7	8	1	3	4	2	6	9
1	9	2	6	8	7	4	3	5

Sudoku 9x9 – leicht

6	4		2	9	8	5		7
	5	2	1		6	9	8	4
7	9	8		4	5		6	2
9		3	6	1	4	8	7	
	8	6	5	3		4	2	9
5	7	4		8	2	6		3
8	3		7	6	9	2	4	1
4	1	9	8		3	7	5	6
2		7	4	5	1	3		8

Lösung:

2	6	7	4	5	1	3	9	8
4	1	9	8	2	3	7	5	6
8	3	5	7	6	9	2	4	1
5	7	4	9	8	2	6	1	3
1	8	6	5	3	7	4	2	9
9	2	3	6	1	4	8	7	5
7	9	8	3	4	5	1	6	2
3	5	2	1	7	6	9	8	4
6	4	1	2	9	8	5	3	7

Move & Flow – Bioenergetisches Training

Durch sanfte Bewegungen wird den Teilnehmenden zu mehr Körperwahrnehmung und Lebendigkeit verholfen. In einer Gruppe von sechs Teilnehmenden werden an sechs Freitagen vielseitige Körperübungen aus der Bioenergetik nach Alexander Lowen durchgeführt. Das Training eignet sich auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen. Durch Atmung und Bewegung wird darauf hingewirkt, Verspannungen zu lockern und innere Ruhe und Gelassenheit zu gewinnen.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und rutschfeste Socken / Turnschlappchen mitbringen.

Aktivierende Hausbesuche

Bei den aktivierenden Hausbesuchen werden ältere und hochbetagte Menschen von erfahrenen und ausgebildeten DRK-Übungsleiter*innen zu Hause besucht. Vor Ort werden unter Anleitung der Übungsleiter*innen individuelle Übungen gemacht. Die "Senioren-gymnastikstunde" wird gewissermaßen von der Sporthalle in Ihr Wohnzimmer verlegt. Die Übungsleiter*innen bringen die nötigen Sportgeräte wie z.B. Bälle oder Ringe mit zu den Besuchen. Bei den aktivierenden Hausbesuchen geht es jedoch nicht nur um den Bewegungsaspekt, sondern auch um soziale Kontakte und Gespräche.

Für weitere Informationen und bei Interesse an den aktivierenden Hausbesuchen sprechen Sie uns gerne an.

https://www.drk-heidelberg.de/drk_heidelberg/senioren/aktivierende-hausbesuche.php



Das Spiel am Morgen von Frau Gudrun Wollmann

Frau Wollmann hat für das Seniorenzentrum ein geselliges Spiel entwickelt, bei dem Sie Ihr Gedächtnis auffrischen können, in Erinnerungen eintauchen, Neues dazu lernen, sich gegenseitig austauschen und ergänzen können. Beim biographischen Erzählen soll im Vordergrund die Auffrischung von Lösungskompetenzen stehen, von denen die Teilnehmer*innen gegenseitig profitieren. In angenehmer, ruhiger Atmosphäre und dem begleitenden Kaffeetrinken entscheidet jeder für sich, wie weit er sich einbringen möchte.



Gesellige und kommunikative Angebote

Liedernachmittag mit Gertrud Kilian

In gemütlicher Kaffeerunde wird unter der Leitung von Gertrud Kilian musiziert und gesungen.

„Kaffeeklatsch“ in geselliger Runde

Einmal im Monat lädt Frau Manuela Rigato zu selbst gebackenem Kuchen und einer Tasse Kaffee ein. Kommen Sie vorbei und treffen Sie Bekannte, Nachbarn oder Freunde und tauschen Sie sich aus. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Gesprächsrunde am Mittag

Suchen Sie Gesprächspartner, mit denen Sie sich über aktuelle Themen austauschen können? Dann sind Sie im Seniorenzentrum richtig.

Bei einer Tasse Kaffee und in gemütlicher Runde gibt es immer ein Thema, über das man sich austauschen kann.

Geschichtswerkstatt

Die Geschichte Handschuhsheims vor und nach der Eingemeindung, seine geologischen Besonderheiten und vieles andere mehr werden in diesem Kreis zusammengetragen und besprochen.

Beratung für Senior*innen und Angehörige

Mit zunehmendem Alter entstehen viele Fragen über die Versorgung zu Hause und die Möglichkeiten, seinen Körper und Geist fit zu halten. Wir beraten Sie und Ihre Angehörigen gerne zu folgenden Themen:

- Häusliche Versorgung
- Hilfsangebote der Dienstleister
- Dementielle Erkrankung
- Angebote für Senior*innen
- Freizeitangebote
- Umzug ins Seniorenheim
- Ehrenamtliches Engagement im Seniorenzentrum

Wir geben außerdem gerne Auskunft über Freizeitangebote in Handschuhsheim und dem ganzen Stadtgebiet und stellen für Sie die Kontakte her. Sie haben Ideen und verborgene Talente und möchten gerne etwas tun? Wir freuen uns über Ihr Interesse.