

Seniorenzentrum Kirchheim

Odenwaldstr. 4 69124 Heidelberg Tel. 06221 - 720022

Programm für April 2024



SeniorenZentrum
Kirchheim

Begegnung im Stadtteil

Seniorenzentrum Kirchheim

„Heidelberger Brunnen“

Donnerstag, 11.04.24

Stadtführung: „Heidelberger Altstadt-Brunnen“
mit Herrn Dieter Berberich

Herr Berberich lädt Sie zu einer spannenden Stadtführung zu mehr als 20 mittelalterlichen Brunnen in der Heidelberger Altstadt ein.

Über 50 Quellen des Königstuhls und des Gaisbergs sicherten die Wasserversorgung der Heidelberger. Viele Brunnenanlagen samt einiger Wasserverteiler sind noch heute erhalten.

Freuen Sie sich auf interessante Informationen über Wasserverteilung, das Bäderviertel, Brunnenputzer, Brunnengemeinschaften und viele Geschichten dazu.

Treffpunkt 13:45 Uhr vor dem Seniorenzentrum Kirchheim

Anmeldung erforderlich!!



(Bild D. Berberich: Wasserverteiler Klingenteich)

Seniorenzentrum Kirchheim

Montag, 15.04.24

Foto-Ausstellung: „Heidelberger Brunnen“ von Rainer Rück

Wir laden Sie herzlich ein zu unserer neuen Ausstellung im CaféÜ50

Herr Rück ist mit seinem Wohnmobil viel in der Welt unterwegs und schießt dabei seine wunderbaren Fotos. Aber auch Heidelberg hat einiges zu bieten.

Unsere aktuelle Ausstellung im CaféÜ50 macht die vielen Heidelberger Brunnen mit ihren unterschiedlichen Geschichten zum Thema.



Mittwoch, 24.04.24, 14.00 Uhr

Bilder-Show zum Thema "Brunnen und Wasserspiele in Heidelberg", von und mit Herrn Rainer Rück

Herr Rück selbst wird Ihnen an diesem Nachmittag seine Fotografien von Heidelberger Brunnen in einer schön zusammengestellten Bilder-Show präsentieren.

Wir laden Sie sehr herzlich dazu ein!

Der Eintritt ist frei!!

Regelmäßige Angebote im Seniorenzentrum Kirchheim

.... *Unser Wochenplan*

Montag

09.30 Uhr	„Zusammen Kreativ“ (M. Kinze) 08.04; 22.04
10:00 Uhr	Boule-Spiel am Freiheitsplatz (H.-J. Heinath)
10:00 Uhr	Alla-Hopp- Fitnessgruppe auf der Anlage (X. Fan)
14:00 Uhr	Spiel-Treff im Café Ü50 (D. Bederke)
14:00 Uhr	Montags-Quizz (D. Bederke) entfällt!!
14:30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen (M.Kroll / C.Kocher) 08.04; 22.04

Dienstag

09:00 Uhr	Stuhlgymnastik (G. Berberich)
10:00 Uhr	Stepptanz im Bürgerzentrum (S. Reith)
10:00 Uhr	„Offener Gymnastik-Treff “ am Kerweplatz
10:30 Uhr	Französischkurs (P. Kambili)
10:30 Uhr	Badminton in der Soccarena HD
14:30 Uhr	Süßes im Café Ü50 (H. Bergner, R. Six)
14:30 Uhr	Feldenkrais - Leichter bewegen im Alltag (O. Solberg)

Mittwoch

09:00 Uhr	Patchwork- Gruppe
09:15 Uhr	Englisch ohne Leistungsdruck (E. Mrosek)
09:30 Uhr	Sektfrühstück (H. Fuchs / U. Gärtner / C. Neuer) 24.04
10:00 Uhr	Alla-Hopp-Fitnessgruppe auf der Anlage (H. Weilemann)
11:00 Uhr	E-Bike-Radtour (G. Roth) Termine auf Anfrage!
12:00 Uhr	Reha-Sport im Sitzen (L. Kirsch) Sportzentrum Erlenweg

Regelmäßige Angebote im Seniorenzentrum Kirchheim

.... *Unser Wochenplan*

Donnerstag

09:00 Uhr	Stuhlgymnastik im Seniorenzentrum (G. Berberich)
09:00 Uhr	„Spielend fit“ in der Praxis Lehmann (Hegenichstr.18) (S. Schmöle)
10:30 Uhr	Positives Denken im Alltag (C. Kocher) 11.04
14:00 Uhr	Bingo (Rita Six) 04.04
14:00 Uhr	Gemeinsames Singen (D. Siedelberg, V.Ruf) 18.04
14:00 Uhr	Nordic Walking Gruppe , ca, 1 Std. (Treff vor dem SZ)
14:30 Uhr	Herzhaft Lecker im Café Ü50 (B. Heinath,)

Freitag

10:45 Uhr	Yoga auf dem Stuhl (G. Nikolaus)
14:00 Uhr	Gedächtnis-Training (I. Hofmann, E. Kropf)
14:00 Uhr	Spiel-Treff im Café Ü50 (B. Schneider, C. Windisch)
19:00 Uhr	Tanzabend im Café Ü50 (R. Six / H.Bergner / O.Knopf/ W.Berger) 19.04

Wenn Sie mit dem Gedanken spielen, sich einer Gruppe anzuschließen, nehmen Sie bitte zuvor Kontakt mit Frau Ruf oder Herr Ueltzhöffer auf.

Bei fast allen Kursen ist ein unverbindliches „Reinschnuppern“ möglich.

Die Kursgebühren liegen zwischen 2,- € und 3,- € pro Stunde. Viele Angebote sind kostenlos.



Weitere Veranstaltungen

Vorschau Mai 2024

Sonntag, 05.05.24, 14 Uhr

Kunstspaziergang in Kirchheim.

An diesem Sonntag hat unser Café Ü50 von 14-17 Uhr geöffnet. Kommen Sie gerne auf einen Kaffee und ein Stück Torte vorbei und bewundern Sie die ausgestellten Bilder der Heidelberger Brunnen.

Mittwoch, 15.05.24 14.30 Uhr

Nina Bungarten liest

eine Geschichte aus dem Buch „**Bevor der Brand kam. Geheimnisse unter Bäumen**“ von Christos Anastasopoulos

Dauer: 1 Stunde
Mit Voranmeldung!

Donnerstag, 16.05.24, 14.00 Uhr

„Traditionelles Masingen“ mit D. Siedelberg und V. Ruf



Wir suchen dringend
ehrenamtliche Unterstützung!!

Ehrenamtliches Engagement ist eine wichtige Stütze für unsere Seniorenarbeit. Ohne die Menschen, die sich auf ganz unterschiedlichste Weise bei uns engagieren, könnten wir nicht ein solch vielfältiges Programm anbieten.

Ehrenamtliches Engagement im Seniorenzentrum bedeutet, dass Sie sich entsprechend Ihren ganz persönlichen Fähigkeiten und Talenten bei uns einbringen können. Es ist eine sinnvolle Betätigung, macht Spaß und bietet nicht zuletzt auch die Möglichkeit sich weiterzuentwickeln. Dabei lernen Sie andere Menschen kennen, werden Teil eines Teams und erfahren dadurch sehr viel Dankbarkeit und Wertschätzung.

Wenn auch Sie Freude daran haben sich für andere Menschen zu engagieren, melden Sie sich bitte einfach bei uns!!

Wir vereinbaren dann gerne ein persönliches Gespräch mit Ihnen, in welchem wir Ihre Fragen beantworten können.



Service

Öffnungszeiten:

Büro/Café Ü50:

Mo, Di, Do und Fr.: 9.00 Uhr-17.00 Uhr
Mi 9.00-14.00 Uhr

Beratungsangebot:

Frau Ruf und Herr Ueltzhöffer bieten Ihnen gerne ein Gespräch „unter vier Augen“ an.

Vereinbaren Sie am besten vorher einen Termin, damit wir uns auch Zeit für Sie nehmen können. Wir beraten Sie gerne zu allen Fragen, die sich mit fortschreitendem Alter stellen wie zu Vorsorge, zu häuslicher Versorgung, über die Möglichkeiten der ambulanten, teilstationären oder stationären Versorgung usw.

Gerne unterstützen wir Sie auch dabei wieder Anschluss zu bekommen nach langem Alleinsein.

Ihr Team vom Seniorenzentrum Kirchheim

***Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr. 4,
69124 Heidelberg***

Telefon: **06221-720022**

E-Mail: szkirchheim@psd-ggmbH.de

Internet: www.seniorenzentren-hd.de

Leitung: Vera Ruf, Marc Ueltzhöffer

Redaktion: Gerhard Riemenschneider, Vera Ruf, Marc Ueltzhöffer
