
Seniorenexpress Weststadt/Südstadt

Inhalt	Seite
Editorial	02
Programm	04
Mittagstisch	05
Rückblick März und April	06
Veranstaltungsprogramm Mai und Juni	07
Vorstellung neuer Angebote	10
Gefunden - Johann Wolfgang von Goethe	12
Rätselspaß	16

Impressum

Herausgeber: Seniorenzentrum Weststadt

Beiträge dieser Ausgabe: Kirsten Seidel, Marina Schrader, Miriam Becker, Dr. Karl-Heinz Wüst, Achim Roth

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe ist der 12.04.2024

Editorial

Liebe Seniorinnen und Senioren,
liebe Leserinnen und Leser,

„Was wir heute tun, entscheidet darüber, wie die Welt morgen aussieht.“

(Marie von Ebner-Eschenbach, 1830-1916)

Dieses Jahr möchten wir im April das wichtige Thema Nachhaltigkeit mit einigen interessanten Aktionen und Veranstaltungen aufgreifen.

Wie ist es um unseren heimischen Wald bestellt? Wie wohnen (Wild-)Bienen am liebsten? Was bedeutet eigentlich nachhaltige Ernährung? Wie schütze ich mich, wenn die Sommer immer heißer werden? Und was kann ich selbst in Bezug auf das Thema Nachhaltigkeit tun?

Manchmal sind es schon ganz kleine Veränderungen, die einen Unterschied machen.

Lassen Sie sich von unserem bunten Programm überraschen, wir freuen uns auf rege Teilnahme an unseren Veranstaltungen und einen spannenden Austausch!

Ihr Team vom Seniorenzentrum Weststadt/Südstadt



Vielen Dank an Herrn Achim Roth!

Kursübersicht - Seniorenzentrum Weststadt/Südstadt

Freitag

Vormittag:

Carpe Diem

9:30 – 11:00

Rummikub

10:30 – 11:30

1. Freitag im
Monat

Nachmittag:

Tango

15:00 – 16:30

Donnerstag

Vormittag:

Tai-Chi im

Sitzen

9:30 – 10:30

Nachmittag:

Kniffel

15:00 – 16:30

Darts

16:00 – 18:00

Mittwoch

Vormittag:

Yoga

9:45 – 11:00

**Gehirntraining
Neueinsteiger**

10:00 – 11:00

**Gymnastik auf dem
Willi**

10:00 – 10:30

**Bewegungstreff
Südstadt**

10:00 – 10:30

Nachmittag:

Sing mit: Lied,

Song, Hit!

14:00 – 15:00

2. & 4. Mittwoch

Sing Dich Fit

14:30 – 15:30

1. & 3. Mittwoch
im Monat

Lebenslinien -

Autobiografien

schreiben

14:30 – 15:45

2. & 4. Mittwoch
im Monat

Dienstag

Vormittag:

Gehirntraining

10:00 – 11:30

Nachmittag:

Bingo

14:00 – 16:00

1. Dienstag im
Monat

Malen und

Zeichnen Ü55

14:30 – 16:30

2. & 4. Dienstag
im Monat

Boule am

Pestallozziplatz

16:00 – 18:00

Montag

Vormittag:

Bridge

10:00 – 12:00

Tai Chi

Fortgeschrittene

10:00 – 11:00

Anfänger

11:15 – 12:15

Nachmittag:

Gymnastik

13:00

Montagswanderer

13:45

Rommée

14:00 – 16:30

Kreatives

Fotografieren

14:00 – 16:00

1. Montag im
Monat

Mittagstisch vor Ort und zum Abholen

Gerne können Sie in geselliger Runde bei uns Ihre Mittagsmahlzeit einnehmen.

Serviert wird der Mittagstisch im Seniorenzentrum von Montag bis Freitag, zwischen 12:00 Uhr bis 12:30 Uhr.

Das Menü besteht aus einer frisch gekochten Suppe, einer Hauptspeise mit Fleisch bzw. Fisch oder einer vegetarischen Hauptspeise sowie einem Salat bzw. Gemüse. Das Menü wird von einem süßen Dessert abgerundet.



Der Preis pro Menü beträgt € 6,00.

Für Personen ab 65 Jahren, die einen **Heidelberg Pass** oder **Heidelberg Pass plus** besitzen, beträgt der Preis € 1,50.

Speisepläne erhalten Sie bei uns im Seniorenzentrum oder auf unserer Homepage.

Bitte melden Sie sich am Vortag an unter

Tel.: 58 38 360 / - 361 oder **szweststadt@heidelberg.de**

Vergangene Veranstaltungen



Das neue Jahr konnten wir mit einigen anregenden und spannenden Veranstaltungen beginnen. Bei der **Ausstellungseröffnung „Spaziergänge in Heidelbergs Umgebung“** von Thomas Braun entstanden interessante Gespräche mit dem Künstler und die Gemälde konnten in Ruhe bestaunt werden. Die Ausstellung ist noch bis zum 15. März zu unseren Öffnungszeiten zu besichtigen.

In unserem gemütlichen **Wintercafé** konnten entspannte Stunden bei Kaffee, warmen Waffeln und in geselliger Atmosphäre verbracht werden. Mit neuen und alten Bekanntschaften konnte geplaudert und die Gesellschaft genossen werden. Zudem hatten wir bereits das zweite Mal junge Studierende von Tante Inge zu Besuch, die sich angeregt mit den Senioren und Seniorinnen ausgetauscht haben.

Bei Herrn Pilz konnten die Zuhörenden einiges zum Thema **Transaktionsanalyse** hören und wie sie ihre Gespräche und Beziehungen positiv gestalten können. Das Thema stieß auf großes Interesse und regte einen interessanten Austausch an.

Volles Haus hatten wir beim **Vortrag zum Thema Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung** bei dem Herr Breuer von der Betreuungsbehörde viele hilfreiche und nützliche Informationen vermittelte.



Veranstaltungsprogramm März und April

Donnerstag, 07.03. 15:00 – 17:00 Uhr	Stammtisch Ü55 im Wintergarten
Donnerstag, 07.03. 14:30 – 16:00 Uhr	Digitale Wanderung zu den Gedenksteinen in Heidelberg“ von Gustav Wödl im großen Saal
Mittwoch, 13.03. 14:30 – 15:45 Uhr	Kursstart Lebenslinien – Autobiografisches Schreiben im Gruppenraum
Donnerstag, 14.03. 14:30 – 16:30 Uhr	Frühjahrscafé im großen Saal und Wintergarten
Donnerstag, 28.03. oder 04.04. 14:30 – 16:00 Uhr	Osterkonzert im Saal des Seniorenzentrums
Donnerstag, 04.04. 15:00 – 17:00 Uhr	Stammtisch Ü55 im Wintergarten
Freitag, 05.04. 10:00 – 11:00 Uhr	Kursstart „Englisch Auffrischkurs“ im Gruppenraum
Mittwoch, 10.04. 14:30 Uhr	Lesung „Ein Streifzug durchs Leben“ der Autobiografie-Gruppe des Seniorenzentrums im großen Saal
Donnerstag, 11.04. 14:30 – 16:30 Uhr	Ausstellungseröffnung des Mal- und Zeichenkurses des Seniorenzentrums im großen Saal
Montag, 15.04. - Freitag, 26.04.	Nachhaltigkeitswochen – buntes Programm

Für eine bessere Planung bitten wir um Anmeldung zu den Veranstaltungen unter 06221/5838360 oder an szweststadt@heidelberg.de.

Digitale Wanderung zu den Gedenksteinen in Heidelberg, am 7. März

Im Stadtwald in Heidelberg gibt es zahlreiche Gedenksteine. Diese weisen auf Ereignisse hin, die im Laufe der Zeit im Wald geschehen sind. Bei einer digitalen Wanderung werden auf der Leinwand spannende Geschichten rund um die Gedenksteine erzählt.

Frühjahrscafé, am 14.03.

Genießen Sie entspannte Stunden bei Kaffee und Kuchen sowie frisch gebackene Waffeln in geselliger Runde. Kommen Sie vorbei, bringen Sie Freunde mit oder machen Sie bei uns neue Bekanntschaften. Wir freuen uns auf Sie!

Osterkonzert, am 28.03 oder 04.04.

Wir laden zu einem stimmungsvollen Osterkonzert von Studentinnen der Musikhochschule Mannheim. Lassen Sie sich von einer Pianistin und Flötistin musikalisch verzaubern. Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben.

Lesung „Ein Streifzug durchs Leben“ der Autobiografie-Gruppe des Seniorenzentrums, am 10. April

Die Autobiografie-Gruppe des Seniorenzentrums lädt Sie ein auf eine spannende Reise durch die verschiedenen Lebensphasen der Autoren und Autorinnen. Erleben Sie mit uns die Aufregung der Kindheit, die unvergesslichen Momente der Jugend und die prägenden Erfahrungen des Erwachsenwerdens. Von kleinen Alltagsbegebenheiten bis hin zu großen Lebensveränderungen - wir nehmen Sie mit auf eine emotionale Achterbahnfahrt der Erinnerungen. Lassen Sie sich von den vielseitigen Texten unserer Schreibgruppe begeistern. Mal humorvoll und unterhaltsam, mal nachdenklich und berührend.

Ausstellungseröffnung des Mal- und Zeichenkurses des Seniorenzentrums, am 11. April

Die Malgruppe des Seniorenzentrums hat im Laufe der Jahre mehrere beeindruckende Kunstausstellungen organisiert. Diese fanden an verschiedenen Orten statt, darunter im Stift Neuburg, im Café Zimmermann und im Restaurant/Galerie Löwenkeller. Besonders bemerkenswert ist, dass auch im Seniorenzentrum selbst bereits mehrere Kunstausstellungen stattgefunden haben, was zeigt, dass die Kunst einen festen Platz in der Gemeinschaft hat.

Diesmal präsentiert die Malgruppe eine Retrospektive, die die Werke verschiedener Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen über ihre unterschiedlichen Schaffensphasen hinweg zeigt. Es ist eine Hommage an die langjährige Geschichte des Kurses und die Vielfalt der kreativen Ausdrücke, die von den Teilnehmern des Mal- und Zeichenkurses im Laufe der Zeit geschaffen wurden.

Nachhaltigkeitswochen im Seniorenzentrum vom 15.04. – 26.04.

Im April möchten wir uns gemeinsam mit Ihnen auf eine spannende Reise begeben und uns intensiv mit dem Thema Nachhaltigkeit auseinandersetzen. Freuen Sie sich u.a. auf einen interessanten Vortrag, in dem wir uns mit dem Klimawandel und Schutzmaßnahmen in Heidelberg beschäftigen werden, auf kreative Angebote, wie den Bau eines Insektenhauses oder einer Filmvorführung mit anschließender Diskussion. Zudem haben wir zwei Ausflüge in Heidelberg und Umgebung sowie einen Kochworkshop unter dem Motto „nachhaltiges Kochen“ geplant. Die Angebote sind teilweise intergenerationell ausgerichtet und berücksichtigen in jedem Fall die Möglichkeit mobilitätseingeschränkter Personen zu integrieren. Genaue Termine werden im März bekannt gegeben.



Vielen Dank an Herrn Achim Roth!

Neue Kursangebote

Lebenslinien – Autobiografisches Schreiben

Jedes Leben ist einzigartig. Und wert, in Erinnerungen festgehalten zu werden. In diesem Kurs schreiben wir eigene Erfahrungen, Glückliches und Schweres individuell auf, in persönlicher Gestaltung mit Fotos, Briefen und allem, was im Leben von Bedeutung war und ist. Der Kurs findet ab dem 13. März jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 14:30 – 15:45 Uhr unter der Leitung von Frau Münch statt.



Englisch Auffrischkurs

Sie sehnen sich nach neuen Herausforderungen und möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen? Dann ist unser Englisch Auffrischkurs für Senioren genau das Richtige für Sie! In unserem neuen Englischkurs haben Sie die Möglichkeit auf unterhaltsame Art und Weise gemeinsam mit einer erfahrenen Kursleiterin Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen. In lockerer und entspannter Atmosphäre üben wir die Grundlagen der englischen Sprache. Die Kursgebühr beträgt einen 1 Euro pro Treffen.



Bei Interesse an den Kursen melden Sie sich bitte im Büro des Seniorenzentrums oder kontaktieren Sie uns telefonisch unter 06221/5838360 oder per Mail an szweststadt@heidelberg.de.

Bildnachweis: www.unsplash.com, www.pixabay.com

Ein Angebot des Projekts Mobilität und Teilhabe



hilver – Hilfevermittlung Heidelberg

Ehrenamtliche Alltagshilfen für Seniorinnen und Senioren ab 80 Jahren

Kleine Hilfen im Alltag tragen dazu bei, dass ältere Menschen länger im häuslichen Umfeld selbstbestimmt leben können. Dies kann das Wechseln einer Glühbirne sein, das Tippen eines Briefes oder die Begleitung zum Einkaufen. Die App „hilver“ ermöglicht eine schnelle, unbürokratische Vermittlung zwischen unterstützungsbedürftigen Personen ab 80 Jahren und ehrenamtlich engagierten Bürgerinnen und Bürgern.

Sie möchten hilver für sich nutzen? Dann haben Sie folgende Möglichkeiten:

- Sie laden die App selbst herunter und nutzen sie auf Ihrem Smartphone
- Eine angehörige Person nutzt die App und stellt Anfragen in Ihrem Namen online
- Die Registrierung und das Stellen von Anfragen funktionieren per Anruf beim Projekt „Mobilität und Teilhabe“.

Ihr Kontakt: Amt für Soziales und Senioren, Projekt „Mobilität und Teilhabe“ – Telefon 06221 58-38322/320. Wir sind Montag bis Donnerstag von 9 bis 14 Uhr für Sie erreichbar.

Seniorenexpress Weststadt/Südstadt
Gefunden - Johann Wolfgang von Goethe

Ich ging im Walde
So für mich hin,
Und nichts zu suchen,
Das war mein Sinn.

Im Schatten sah ich
Ein Blümchen stehn,
Wie Sterne leuchtend,
Wie Äuglein schön.

Ich wollt es brechen,
Da sagt' es fein:
Soll ich zum Welken
Gebrochen sein?
Ich grubs mit allen
Den Würzlein aus,
Zum Garten trug ichs
Am hübschen Haus.

Und pflanzt es wieder
Am stillen Ort;
Nun zweigt es immer
Und blüht so fort.

Johann Wolfgang von Goethe: *dtv-Gesamtausgabe*. Band 1. München 1961.
S. 20.

<i>für sich</i>	allein;
<i>das Würzlein</i>	kleine Wurzel;
<i>zweigen</i>	Zweige treiben, gedeihen, wachsen.

Anmerkungen zu Goethes Gedicht *Gefunden*.

Am 26. August 1813 fährt Goethe in einer Kutsche durch das Ilmtal. Auf dem Weg zwischen Weimar und Stadtilm entsteht das Gedicht *Gefunden*. In Stadtilm schreibt er das Gedicht auf zwei kleine Blätter, faltet diese zu einem Brief, siegelt den Brief und adressiert ihn an „Frau von Goethe“.

Der Vierundsechzigjährige widmet diese Verse seiner Frau nach einem Vierteljahrhundert gemeinsamen Lebens.

Der Goethe-Biograph Karl Otto Conrady bezeichnet dieses kleine Werk als „das bekannte, anspielungsreiche Gedicht“ (Karl Otto Conrady: *Goethe. Leben und Werk*. Bd. I. 2. Aufl. Königstein/Taunus. 1984. S. 497). Und in der Tat finden sich in diesem Gedicht, wenn auch poetisch verschlüsselt, nicht wenige Anspielungen auf das ungewöhnliche Zusammenleben der beiden.

Nach seiner Rückkehr von einer langen Italienreise, auf der Goethe die faszinierende Kultur und Natur dieses Landes schätzen gelernt und an der südlichen Lebensfreude teilgenommen hatte, fiel es ihm schwer, sich wieder an die deutschen Zustände zu gewöhnen.

Dass ihm das sehr schwer fallen würde, ahnte sein Freund Knebel. Er schrieb am 18.4.1788 an die Schwester: „Ich fürchte, dass er sich so bald nicht wieder an die deutsche Luft gewöhnen möchte. Freilich ists ja in Deutschland überall schlecht, und die Luft wäre noch am ersten zu ertragen. Aber unser elendes Reichssystem, Vorurteile aller Art, Dumpfheit, Plumpheit, Ungefühl, Unart, Ungemach und Unsinn, Stolz und Armut, das sind die Dinge, die noch schlimmer sind als die schlimmste Luft“ (zit. nach: Conrady, a. a. O., S. 487).

In dieser Situation, nachdem er den heiteren Himmel Italiens mit dem düsteren Himmel Deutschlands vertauscht hatte, traf Goethe mit der dreiundzwanzigjährigen Christiane Vulpius, einer Arbeiterin in einer Fabrik zur Herstellung künstlicher Blumen, zusammen. Diese Begegnung veränderte sein gesamtes privates Leben.

Goethe hatte Christiane nicht gesucht; sie begegneten sich, als Christiane eine Bittschrift für ihren Bruder August überreichte, der in Schwierigkeiten geraten war. An diesem Tag beginnt ihre Lebensgemeinschaft, ihre „Gewissensehe“ wie Goethe es nannte, denn heiraten werden sie erst 18 Jahre später, im Jahr 1806.

Liest man die Briefe der adligen Damen von Weimar, so spürt man, mit welchem Hass diese in den Konventionen der Zeit gefangenen Frauen auf das

gänzlich unkonventionelle Verhältnis des Dichtersfürsten und der Arbeiterin herabschauten.

Christiane kennt die Schattenseiten des Lebens; sie kommt aus einer armen Familie und muss in einer Fabrik arbeiten, um den Lebensunterhalt der Familie zu verdienen.

Eine Blume dient in dem Gedicht als Ausgangspunkt einer Allegorie, in der in anmutiger Weise Biographisches verschlüsselt wird.

Das Wort ‚Allegorie‘ stammt von dem griechischen Wort ‚allegoria‘ ab und dies bedeutet: das Anderssagen. Ein allegorischer Text erlaubt zugleich zwei Deutungen, eine wörtliche (hier: eine Blume) und eine allegorische (hier: eine Frau).

Relevante Textelemente der einen Version haben ihre Entsprechung im Kontext der anderen:

Blume	Frau
brechen	verletzen, Schaden zufügen, entjungfern
Welken	soziale Nachteile erleiden
ausgraben	in eine andere soziale Sphäre bringen
mit allen / Den Würzlein	unbeschädigt wiedernpflanzen eine neue Heimat geben
Garten	neue, schöne Umgebung
zweigen	leben, sich entfalten
blühen	gedeihen.

Diese Entsprechungen sind ein, wenn auch grobes, Gerüst für eine mögliche Interpretation.

Dabei muss auch noch eine metaphorische Bedeutung des Wortes ‚Blume‘ berücksichtigt werden, zu der die Gebrüder Grimm im Deutschen Wörterbuch (Bd. 2, S. 159) zahlreiche Beispiele gesammelt haben: Eine Bedeutung des Wortes ist ‚Jungfernschaft‘. ‚Eine Blume brechen‘ entspräche demzufolge ‚entjungfern‘. Der außereheliche Verlust der Jungfernschaft oder die Schwängerung, werden sie bekannt, hatten und haben in traditionellen Gesellschaften oft große Nachteile für die betroffenen, allein gelassenen Frauen (vgl. dazu: Sigrid Damm: *Christiane und Goethe. Eine Recherche*. 20. Aufl., Frankfurt am Main, Leipzig, 1998. S. 128ff).

Dieses Los blieb Christiane erspart. Goethe lebte mit ihr zunächst im Gartenhaus, einem abseits gelegenen, stillen Ort vor den Toren der Stadt und dann in dem großen repräsentativen Haus im Zentrum Weimars

Seniorenexpress Weststadt/Südstadt

zusammen. Dort konnte sich Christiane bei der Bewältigung der umfassenden Aufgaben des großen Haushaltes entfalten.

Das Gedicht ist ein Dank an die Lebensgefährtin, die in Liebe und Leid stets treu zu ihrem Geliebten und Mann gestanden hat.

Vielen Dank an Herrn Dr. Karl-Heinz Wüst!



Vielen Dank an Herrn Achim Roth!

Sudoku

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

Viel Spaß beim Lösen!

Newsletter des Seniorenzentrums Weststadt

Abonnieren Sie unseren Newsletter und erhalten Sie alle zwei Monate unseren aktuellen Seniorenexpress als PDF-Datei per Mail.

Zudem informieren wir Sie über Sonderveranstaltungen und Ausflügen oder bei neuen Angeboten.

Senden Sie hierfür eine E-Mail an szweststadt@heidelberg.de mit Angabe Ihres Namens, E-Mail-Adresse und mit Bestätigung der Einwilligung der Speicherung Ihrer Daten für die Aufnahme in den Newsletter.



Vielen Dank an Herrn Achim Roth!