



 **Seniorenzentrum
Ziegelhausen/
Schlierbach**
Begegnung im Stadtteil

Ihr Programm

März 2024



Liebe Besucher*innen,

liebe Freunde des Seniorenzentrums,

wir freuen uns, Sie in unserem Seniorenzentrum begrüßen zu dürfen. Wir haben unterschiedliche Kursangebote zur Auswahl, es gibt neben Kreativangeboten auch Spielgruppen sowie besondere Veranstaltungen. Daneben besteht die Möglichkeit an den Wochentagen im Seniorenzentrum Mittag zu essen.

Da der Erhalt und die Förderung der Gesundheit und die damit verbundene Selbstständigkeit gerade im Alter von großer Bedeutung ist, bieten wir dieses Jahr eine Vortragsreihe zum Thema „Gesundheit im Alter“ an. Monatlich gibt es eine Informationsveranstaltung dazu. Alle Interessent*innen sind zu den Veranstaltungen eingeladen.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Gabriele Bamarni & Anne Lauck



Gemeinschaftlicher **Mittagstisch** von Montag bis Freitag: **12 Uhr**,

Anmeldung ist bis **09:30 Uhr** am Vortag erforderlich.

Wer abgeholt werden möchte kann sich im Zentrum melden.

Montag		
	10:00 Uhr	Qi Gong
	14:00 Uhr	Ganzheitliche Gymnastik
	15:30 Uhr	Fit im Alltag
	16:00 Uhr	Spanisch (pausiert)
25. Februar	16:45 Uhr	Literaturkreis für Frauen
Dienstag		
	08:50 Uhr	Tai-Chi mit Vorkenntnissen
	10:00 Uhr	Boule-Sportanlage Schlierbach (pausiert)
	10:00 Uhr	Tai-Chi
	10:00 Uhr	Bewegungstreff auf dem Kuchenblech
	11:30 Uhr	Leichtes Fitnessstraining
	14:00 Uhr	Strickcafé
	15:00 Uhr	Malen und Zeichnen
Mittwoch		
NEU!	09:30 Uhr	Italienisch für Anfänger
	14:00 Uhr	Doppelkopf
06. März	15:00 Uhr	Tatkraftgruppentreff
13. März	15:00 Uhr	Nachbarschaftshilfe Vortrag
Donnerstag		
	10:00 Uhr	Französisch mit Vorkenntnissen
	13:00 Uhr	Englisch mit Vorkenntnissen
	14:45 Uhr	Englisch mit wenig Vorkenntnissen
07.+ 21. März	14:30 Uhr	Auszeit- Treffen für pfleg. Angehörige
Freitag		
	09:30 Uhr	Yoga
	11:00 Uhr	Mobilitätstraining mit Musik
	13:45 Uhr	Griechisch mit Vorkenntnissen

	15:00 Uhr	Malen und Zeichnen
	15:30 Uhr	Schach

Haben Sie Fragen zum Programm? Brauchen Sie Beratung?

Dann wenden sie sich bitte an:

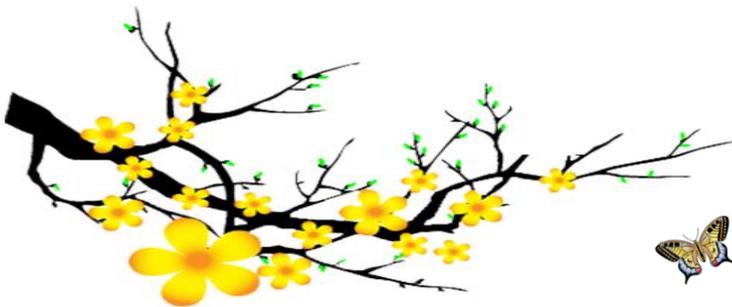
Seniorenzentrum Ziegelhausen /Schlierbach
 Telefon 06221 - 330360
 oder den Caritasverband Heidelberg e.V., Tel. 3303-0 (Träger)

Besondere Veranstaltungen:

Vortragsreihe „Gesundheit im Alter“:

Am **13. 03., um 15 Uhr:** Thema **Nachbarschaftshilfe** mit Frau Schölch von der Nachbarschaftshilfe Ziegelhausen.

Einen schönen Frühlingsanfang!



**Seniorenzentrum
 Ziegelhausen/Schlierbach**
 Brahmsstraße 6
 69118 Heidelberg-Ziegelhausen

Buslinie 33, Haltestelle: „Brahms-
 straße“ oder „Textilmuseum“
 Buslinie 36, Haltestelle: „Kirche“
 S-Bahn- Linie 1+2 Haltestelle:
 S-Bahnhof Schlierbach/ Ziegelhausen

Seniorentreff im Bürgerhaus
 Schlierbacher Landstraße 130
 69118 Heidelberg-Schlierbach

Buslinie 33+35, Haltestelle: „Rombach-
 weg“