

VERANSTALTUNGEN

SENIORENZENTRUM ALTSTADT

SEPTEMBER – OKTOBER 2026



SeniorenZentrum
Altstadt
Begegnung im Stadtteil

SeniorenZentrum Altstadt
Marstallstraße 13, 69117 Heidelberg
Telefon: 18 19 18
e-Mail: szaltstadt@dwhd.de
www.diakonie-heidelberg.de
www.seniorenzentren-hd.de



**Diakonisches Werk
Heidelberg**



SeniorenZentrum
Altstadt
Begegnung im Stadtteil

Liebe Freund*innen unseres Seniorenzentrums,

der Herbst hält Einzug und lädt mit seinen bunten Farben zu gemütlichen und fröhlichen Stunden ein. Nutzen Sie die Gelegenheit, gemeinsam schöne Momente zu erleben, neue Kontakte zu knüpfen und an unseren abwechslungsreichen Veranstaltungen teilzunehmen.

Ob Musik, Bewegung, Kreatives oder geselliges Beisammensein – für jeden ist etwas dabei. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen einen lebendigen und schönen Herbst zu verbringen.

Kommen Sie vorbei, machen Sie mit und genießen Sie die gemeinsame Zeit!

Ihre Marie Denzer und Gerlinde Kratz



Informationen zum Seniorenzentrum

Bitte rufen Sie uns an oder kommen Sie vorbei, wenn Sie mehr Informationen zu den einzelnen Programmpunkten wünschen (Telefon 18 19 18).

Bitte melden Sie sich auch, wenn Sie Interesse an den Kursen haben, Ihnen aber Termin oder Zeitpunkt nicht möglich sind.

Vielleicht können wir noch etwas ändern.

Haben Sie Wünsche für neue Kurse, Vorträge, Ausflüge?

Bitte wenden Sie sich mit Ihren Ideen, Anregungen und Verbesserungsvorschlägen an die ehrenamtlichen und uns hauptamtlichen Mitarbeitenden.

Wir behalten uns vor Fotos, die bei Veranstaltungen und Festen gemacht werden, für unsere Zwecke zu veröffentlichen. Sollten Sie dies nicht wünschen, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

Jeden Donnerstag bieten wir ein abwechslungsreiches Nachmittagsprogramm an mit anschließendem Kaffee trinken und selbstgebackenem Kuchen - Vorträge, Lesungen, Gedächtnistraining, Spielerunden uvm. Bei schönem Wetter planen wir Ausflüge in der näheren Umgebung und achten hierbei darauf, dass unsere Ziele auch für mobilitätseingeschränkte Menschen gut erreichbar und durchführbar sind.

SENIORENKEISE IN DER ALTSTADT

Ganz nach dem Motto: „**Im Grunde sind es doch die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben**“ (Wilhelm von Humboldt), bietet die Evangelische Altstadtgemeinde Themennachmittage für Senior*innen.

Diese finden montags von 16.00-17.30 Uhr im Providenz-Gemeindehaus, Karl-Ludwig-Straße 1, statt.

Kontakttelefon ist 21117. Die nächsten Termine sind am **22.09. und am 27.10.2026.**

Serviceleistungen

Mittagstisch

Von Montag bis Freitag können Sie bei uns um 12:30 Uhr in netter Runde zu Mittag essen. Ein Essen mit Suppe und Dessert kostet 7,00 €.

Unsere Suppen und Desserts werden täglich von unseren Küchenfeen frisch zubereitet, an mehreren Tagen in der Woche auch das Hauptgericht.

Bitte melden Sie sich am Vortag bis 10:00 Uhr unter Tel. 181918 an.

1,50 € Mittagessen

Senior*innen ab 65 Jahre mit Heidelberg Pass (+) können kostengünstig am Mittagessen teilnehmen. Anmeldung am Vortag nach Vorlage des Passes bis 10:00 Uhr. „Unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg und aus Mitteln der gesetzlichen Pflegeversicherung“.

Senior*innenberatung

Für Ihre Fragen zu sozialen Hilfen und für vertrauensvolle Gespräche stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen Gerlinde Kratz und Marie Denzer gerne zur Verfügung. Sie können jederzeit persönlich oder telefonisch einen Termin vereinbaren.

Ökumenische Nachbarschaftshilfe Altstadt

Hilde Stolz, die Kollegin der Nachbarschaftshilfe, berät Sie in ihrem Büro im Seniorenzentrum Altstadt, zur Zeit freitags von 10:00-12:00 Uhr. Anfragen können Sie jederzeit unter Telefon 60 04 84 auf dem Anrufbeantworter hinterlassen. Frau Stolz ruft Sie zurück.

Aktuelles

Liebe Besucher*innen,

In den kommenden zwei Monaten haben wir für Sie wieder einige tolle Angebote vorbereitet.

Erleben Sie am **4. September um 15:00 Uhr** einen abwechslungsreichen Trommelworkshop mit mitreißenden Rhythmen und viel Freude am gemeinsamen Musizieren. Jeder kann mitmachen, Instrumente werden gestellt. Wir freuen uns auf Sie!

Am **8. September** um 15:00 Uhr bieten wir eine kostenlose Führung durch die Stadthalle an.

Am **8. Oktober** dürfen Sie sich erstmalig auf einen **Filzworkshop** in unserem Seniorenzentrum freuen.

Merken Sie sich den Termin schon jetzt vor – wir freuen uns darauf, bald wieder gemeinsam kreativ zu werden.

Wir bieten weiterhin eine **Smartphone-Sprechstunde** an, zwei Mal im Monat, immer mittwochs ab 12:00 Uhr. Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie einen Termin möchten.

An den **bunten kreativen Nachmittagen mit Franziska Ahl am 1. September und am 6. Oktober** gestalten wir kleine Projekte wie Collagen, Buchschachteln oder Postkarten - für spielerische Kreativität, schöne Erinnerungen und Begegnungen. Beginn ist immer um 14:00 Uhr.

Ab sofort findet regelmäßig unser „**kleiner Nähtreff**“ und zwar jeden zweiten Montag im Monat um 14:00 Uhr statt. Dank einer gespendeten Nähmaschine haben wir nun die Möglichkeit, dieses Angebot dauerhaft umzusetzen – die nächsten Termine sind **14. September** und **12. Oktober**.

September 2026

Donnerstag, 03.09.2026, 09:30 Uhr

Frauenfrühstück, Anmeldung bitte bis 01.09.

Donnerstag, 03.09.2026, 14:00 Uhr

Spielenachmittag

Montag, 07.09.2026, 14:30 Uhr

Lesegruppe mit Kornelia Nagy

Donnerstag, 10.09.2026, 14:00 Uhr

„Literatur vor Ort“, Lesung mit Henri Hirt

Sonntag, 13.09.2026, 14:30 Uhr

Trauercafé

Donnerstag, 17.09.2026, 09:00 Uhr

Ganztagesausflug nach Heppenheim

Donnerstag, 24.09.2026, 14:00 Uhr

Gedächtnistraining mit Marion

Samstag, 26.09.2026, 14:00 Uhr

„Café Oase“ am Heidelberger Herbst

Oktober 2026

Donnerstag, 01.10.2026, 09:30 Uhr

Frauenfrühstück, Anmeldung bitte bis zum 29.9.

Donnerstag, 01.10.2026

Vortrag zum Thema Sicherheit, z.B. Telefonbetrug

Donnerstag, 08.10.2026

Filzworkshop mit Elke

Sonntag, 11.10.2026, 14:30 Uhr

Trauercafé

Donnerstag, 15.10.2026, 14:00 Uhr

Filmfestival der Generationen

Donnerstag, 22.10.2026, 14:00 Uhr

Singstunde mit Elke

Donnerstag, 29.10.2026, 14:00 Uhr

Gedächtnistraining mit Marion

Unser Wochenplan für Sie

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30-10:30 Uhr Rehasport / Sturzprophylaxe	09:30-11:00 Uhr Yoga 11:00 Uhr – 12:00 Uhr Italienisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen	10:30-11:30 Uhr Osteoporose- Gymnastik Wanderung (Termine bitte erfragen) 12:00-14:15 Uhr Smartphone- Sprechstunde 14-tägig	09:30-10:30 Uhr Französisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen 10:30-11:30 Uhr Englisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen 11:30-12:30 Uhr Englisch für Fortgeschrittene	11:00-12:00 Uhr Yoga
12:30 Uhr Mittagstisch*	12:30 Uhr Mittagstisch*	12:30 Uhr Mittagstisch*	12:30 Uhr Mittagstisch*	12:30 Uhr Mittagstisch*
14:30 Uhr Lesekreis mit Kornelia Nagy 1x im Monat	12:15-13:15 Uhr Italienisch für Anfänger*innen 14:00-16:00 Uhr Kreativgruppe 1x im Monat am ersten Diens- tag	14:30-16:00 Uhr Aquarellkurs mit Doris Dietz	14:00 Uhr wechselndes Donnerstags- programm	

Die Teilnahme am Mittagstisch kostet 7 Euro, bitte melden Sie sich am Vortag an

Filz-Workshop am 8. Oktober um 14:00 Uhr

Entdecken Sie die kreative Welt des Filzens und verbringen Sie eine abwechslungsreiche Zeit in geselliger Runde! Mit viel Freude am Gestalten entstehen individuelle Werke aus weicher Wolle. Dabei stehen Kreativität, Entspannung und das gemeinsame Erleben im Mittelpunkt.

Das Arbeiten mit den unterschiedlichen Materialien fördert die Feinmotorik, die Konzentration und die Freude am kreativen Schaffen. Gleichzeitig bietet der Workshop Raum für Austausch, anregende Gespräche und gemeinsame Erfolgserlebnisse.

Alle Materialien werden bereitgestellt. Wir freuen uns auf einen kreativen und geselligen Nachmittag mit Ihnen!

Am Donnerstag **15. Oktober um 14:00 Uhr** zeigen wir im Rahmen des „Filmfestivals der Generationen“ den Dokumentarfilm „Ein Tag ohne Frauen“.

Zur Entstehung: Am 24. Oktober 1975 beteiligten sich rund 90 Prozent der isländischen Frauen am sogenannten „Frauenfreitag“. Sie legten ihre Arbeit nieder und verweigerten Hausarbeit sowie Kinderbetreuung, um gegen Lohnungleichheit und fehlende Gleichberechtigung zu protestieren. Der landesweite Streik brachte Island weitgehend zum Stillstand und gilt als wichtiger Meilenstein der Frauenbewegung.

In den folgenden Jahren wurden bedeutende Fortschritte erzielt, darunter ein Gleichberechtigungsgesetz (1976) und die Wahl der weltweit ersten demokratisch gewählten Präsidentin (1980). Die Dokumentation blickt 50 Jahre später auf die Ereignisse zurück: Zeitzeuginnen berichten von den Anfängen, Herausforderungen und Erfolgen des Protests sowie von den gesellschaftlichen, politischen und persönlichen Veränderungen, die daraus entstanden. Animierte Elemente und persönliche Geschichten machen den Film zugleich informativ und unterhaltsam.



Henri Hirt wurde 2003 in Köln geboren. Schon während der Schulzeit stand für ihn fest: Ich werde Schriftsteller. Vormittags geht er Geld verdienen. Nachmittags schreibt und forscht er. Er lebt mit seinen Eltern, seinen Ideen und vielen Geschichtsbüchern in Walldorf bei Heidelberg.

„**Literatur vor Ort**“ ist eine vom Kulturrat der Stadt Heidelberg geförderte Lesereihe, deren Ziel es ist, Literatur zu den Menschen zu bringen, die Lesungen und Gesprächsrunden zur Literatur nicht mehr besuchen können oder wollen.

Einer der 10 Autoren, die bei der diesjährigen Ausschreibung ausgewählt wurde, ist **Henri Hirt**.

Er ist Anfang 20 und hat bisher zwei Gedicht- und Geschichtenbände in Verlagen veröffentlicht.

Am 10. September um 14:00 Uhr wird Henri Hirt für uns aus seinen Gedichts- und Geschichtenbänden vorlesen.

Am 17. September holen wir unseren aufgrund der hohen Temperaturen verschobenen **Ausflug nach Heppenheim** nach.

Treffpunkt ist um **09:15 Uhr am Heidelberger Hauptbahnhof**. Um **09:26 Uhr** fahren wir mit der **RB68** nach Heppenheim. Nach unserer Ankunft beginnt um **10:30 Uhr** ein geführter Stadtspaziergang durch die historische Altstadt. Die Führung kostet 3€/ Person.

Anschließend kehren wir um **12:00 Uhr** zum gemeinsamen Mittagessen im Restaurant „**Burgheim**“ ein. Danach bleibt genügend Zeit für einen gemütlichen Bummel durch die schöne Altstadt von Heppenheim.

Bei einer Tasse Kaffee lassen wir den Tag entspannt ausklingen, bevor wir gegen **16:30 Uhr** die Rückfahrt nach Heidelberg antreten.