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

Oktober 2026

SeniorenZentrum
Handschuhsheim
Begegnung im Stadtteil

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

Liebe Seniorinnen & Senioren,

In diesem Veranstaltungskalender finden Sie eine Übersicht über alle Termine und Angebote unseres Seniorenzentrums für Oktober.

Bei Fragen oder wenn Sie Unterstützung benötigen, stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.

Unsere Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite dieses Veranstaltungskalenders.

Ihr Team des Seniorenzentrums

Besonderheiten im Oktober

Kaffeeklatsch mit Manuela Rigato

Am Donnerstag, den 01.10.2026 ab 14 Uhr Kaffee und Kuchen bei geselligem Zusammentreffen.

SeniorenZentrum Handschuhsheim
Begegnung im Stadtteil

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

Übersicht regelmäßige Termine

Montag

10:00 – 11:00 Uhr	Gymnastik
11:15 – 12:00 Uhr	Gesundheitssprechstunde (1. Montag im Monat)
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen
13:30 – 14:30 Uhr	Gesundheitsvortrag (letzter Montag im Monat)
14:00 – 17:00 Uhr	Handarbeit (3. Montag im Monat)
15:00 – 16:00 Uhr	Gymnastik in der Tiefburgschule
17:00 – 18:30 Uhr	Theater

Dienstag

12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen
14:30 – 16:30 Uhr	Liedernachmittag

Mittwoch

09:30 – 11:00 Uhr	Gedächtnistraining
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen
14:00 – 16:00 Uhr	Basteln
15:00 – 17:00 Uhr	Tanzen / Altes Rathaus (2. & 4. Mittwoch im Monat)

Donnerstag

12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen
13:00 – 14:00 Uhr	Gesprächsrunde
14:00 – 16:00 Uhr	Kaffeeklatsch (erster Donnerstag im Monat)
Ab 19:30 Uhr	Geschichtsstammtisch (letzter Donnerstag im Monat)

Freitag

09:30 – 10:00 Uhr	Bewegung im Freien / Grahampark
10:00 – 11:30 Uhr	Bewegungsparcours
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen
15:15 – 16:15 Uhr	Entspannungsverfahren

SeniorenZentrum Handschuhsheim
Begegnung im Stadtteil

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

Kniffelseite

Beim Sudoku muss man die Zahlen 1 bis 9 so in die leeren Felder eintragen, dass jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem 3×3-Block genau einmal vorkommt.

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

Quelle: https://www.sudoku-aktuell.de/sudoku-ausdrucken.html

! Bitte beachten !

Nach dem 14.08 findet vorerst keine Handysprechstunde und keine Tabletschulung statt

→ Änderungen werden per Aushang bekannt gegeben.

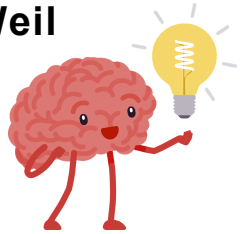
Gesundheitsvortrag mit Frau Moos

Am Montag, den 26.10.2026 um 13:30 Uhr mit dem Thema: “Ernährung im Alter: wieviele Kalorien benötige ich im Alter und welche Nährstoffe sind besonders wichtig? Was ist eine Nahrungspyramide und was muss ich bei einer Stoffwechselkrankheit beachten?”.

→ Der Vortrag ist kostenlos.

Gedächtnistraining

Wöchentlich am Mittwoch mit Frau Weil von 9:30 – 11 Uhr.



SeniorenZentrum Handschuhsheim
Begegnung im Stadtteil

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

SeniorenZentrum Handschuhsheim
Begegnung im Stadtteil

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

Geschichtsstammtisch

Am Donnerstag den 29.10.2026 um 19:30 Uhr mit Benedikt Bader.
Zum Thema: “Die Höhenstraße am Heiligenberg und andere gescheiterte Stadtbaupläne im 20. Jahrhundert”.

Ausflug nach Malsch

Am Donnerstag den 22.10.2026 um 13:00 Uhr.
→ Anmeldung und weitere Informationen finden Sie im Seniorenzentrum.

Miteinander in den Herbst

Am Sonntag den 11.10.2026.
Beginn ist um 13:00 Uhr.

Filmfestival der Generationen

“Die Ironie des Lebens”
Am Donnerstag den 29.10.2026.

Ausblick auf den November

Kochkurs

Am Samstag den 07.11.2026 um 11:00 Uhr findet ein Kochkurs im Seniorenzentrum statt.
Geleitet wird dieser von Manuela Rigato.

SeniorenZentrum Handschuhsheim Begegnung im Stadtteil
Deutsches Rotes Kreuz | DRK-Kreisverband Rhein-Neckar/ Heidelberg e.V.