

Seniorenzentrum Kirchheim

Odenwaldstr. 4 69124 Heidelberg Tel. 06221 - 720022

Programm für Oktober - Dezember 2021



Herbstruhe am See

Seniorenzentrum Kirchheim

Liebe Seniorinnen und Senioren,

endlich ist wieder Leben in unserem Seniorenzentrum! Viele machen sich regelmäßig auf den Weg zu uns, und das freut uns riesig. Zum Glück haben wir viele Ehrenamtliche an unserer Seite, die uns großartig unterstützen. So können inzwischen fast alle unsere traditionellen Veranstaltungen wieder stattfinden und es ist Neues hinzugekommen.

Endlich ist nun unser erstes Programm-Heft fertig! Vielleicht fällt Ihnen beim Durchblättern auf, dass es keine Bilder enthält und daher weniger bunt ist als in den Jahren zuvor. Für ein „Ausschmücken“ war einfach keine Zeit. Aber das ist nicht schlimm. Denn wichtiger ist, dass der Inhalt gut ist, oder? Und da dürfen Sie sich wirklich freuen, denn wir haben einiges Neues im Programm. Lassen Sie sich überraschen! Und melden Sie sich rechtzeitig an, wenn Sie an einem Kurs oder einer Veranstaltung interessiert sind. Ohne Anmeldung geht es leider nicht, denn wir haben viel weniger Sitzplätze zur Verfügung. Das liegt daran, dass wir beim Sitzen noch immer die 1,5 Meter Abstand einhalten müssen. Mit Ausnahme der Spielgruppen - sie dürfen zusammen hocken. Das ist schwer nachvollziehbar. Einige stört das, weil es nicht so gemütlich bei uns ist, wenn alle so weit auseinandersitzen. Nicht einmal Tischdecken sind erlaubt. Aber zum Glück haben die Meisten sich inzwischen daran gewöhnt. Viele von ihnen sagen „Jammern nützt nichts! Man muss das Beste draus machen!“ Mit dieser Einstellung helfen Sie uns. Denn wir tun alles, um unseren Seniorinnen und Senioren ein vielseitiges und ansprechendes Programm zu bieten.

Wir heißen Sie im Namen unseres Mitarbeiter-Teams in unseren Reihen „Herzlich Willkommen!“

Ihre Susanne Arenz und Vera Ruf

Regelmäßige Angebote im Seniorenzentrum Kirchheim

.... *Unser Wochenplan*

Montags

10:00 Uhr	Boule-Spiel am Freiheitsplatz
10:00 Uhr	Musizierkreis (Viktor Rjabow)
10:00 Uhr	AllaHopp-Fitnessgruppe (Xiaoling Fan)
14:00 Uhr	Skatrunde (Horst Knauber)
14:00 Uhr	Spiele-Treff im <i>CaféÜ50</i> (Doris Bederke/Monika Kinze)

Dienstags

10:00 Uhr	Gemeinsamer Spaziergang (Irmgard Scheller)
10:00 Uhr	Stepptanz im Bürgerzentrum (Sonja Reith)
14:00 Uhr	Stuhlgymnastik (Gabriele Berberich)
14:30 Uhr	Waffeln im <i>CaféÜ50</i> (Heidi Bergner/Rita Six)

Mittwochs

09:00 Uhr	Patchwork- Gruppe
09:15 Uhr	Englisch ohne Leistungsdruck (Eveline Mrosek)
10:00 Uhr	AllaHopp-Fitnessgruppe (Heinz Weilemann) , ab November in der Gartenhalle vom Mathilde-Vogt-Haus
12:00 Uhr	Balance- und Kräftigungstraining, im „Fitropolis“ Rohrbach

Regelmäßige Angebote im Seniorenzentrum Kirchheim

.... *Unser Wochenplan*

Donnerstags

09:30 Uhr	„Zusammen Kreativ“ (Monika Kinze) 2. und 4. Donnerstag
14:00 Uhr	Gymnastik in der Kurpfalzschule (Gabriele Berberich)
14:00 Uhr	Herzhaft Leckerer im <i>CaféÜ50</i> (Bärbel Heinath)
14:00 Uhr	Bingo (Rita Six) jeder 1. Donnerstag im Monat
15:30 Uhr	Schlager- und Volksliedersingen (Duo Siedelberg/Knopf) 2., 3. und 4. Donnerstag

Freitags

09:00 Uhr	„Spielend fit“ (Silke Schmöle)
10:30 Uhr	Yoga auf dem Stuhl (Gertrud Nikolaus) in der Gartenhalle MVH
14:00 Uhr	Gedächtnis-Training mit Spaß und Spiel (Irmgard Hofmann)
14:00 Uhr	Spiele-Treff im <i>CaféÜ50</i>

Sonntags

14:00 Uhr	Sonntags-Café (Team Windisch)
-----------	-------------------------------

Wenn Sie mit dem Gedanken spielen, sich einer Gruppe anzuschließen, nehmen Sie bitte zuvor Kontakt mit Frau Arenz oder Frau Ruf auf. Die Kurgebühren liegen zwischen 2,- € und 3,- € pro Stunde. Viele Angebote sind kostenlos.

***In unserem CaféÜ50
gibt es jeden Dienstag ab 14:30 frische Waffeln
und jeden Donnerstag etwas herzhaft Leckerer!***



Weitere Veranstaltungen

Oktober

Dienstag, 5.10. 15:30 Uhr

Was kann man mit whatsapp anfangen?

Ein Vortrag für Neugierige von Christine Siegfried

Damit Sie von diesem Vortrag profitieren, ist es wichtig, dass WhatsApp auf Ihrem Handy bereits installiert ist. Außerdem müssten Sie schon einige Kontaktdaten mit Handy-Nummern gespeichert haben. Wer hierzu im Vorfeld Hilfe benötigt, kann vorab einen Termin mit Frau Siegfried vereinbaren, unter Tel. 720022. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.

Donnerstag, 7.10.

14:30 Uhr: Bingo

Donnerstag, 14.10.

9:30 Uhr „Zusammen Kreativ“

14:30 Uhr

Zwiebelkuchen und Neuer Wein im *CaféÜ50*

Wir freuen uns riesig, dass unser Bäckermeister Oliver Knopf bereit ist, für uns zu backen! Vielen Dank! Bitte melden Sie sich bis spätestens Montag an. (Achtung Terminverschiebung! Nicht wie im Kerchener Wind angegeben am 12.10.)

15:30 Uhr Musik am Mittag

mit dem Duo Siedelberg-Knopf

Schlager und Volkslieder zum Mitsingen

Donnerstag, 21.10.

15:30 Uhr Musik am Mittag

mit dem Duo Siedelberg-Knopf



Weitere Veranstaltungen

Oktober

Donnerstag, 21.10.

14:00 Uhr

"Nöte und Sorge früherer Generationen" ein heimatgeschichtlicher Vortrag von Philipp Körner

Seit über einem Jahr wird durch die Corona-Infektionen unser Leben beeinträchtigt. Viele Menschen sind verunsichert oder haben Ängste vor der Zukunft. Schon immer hat die Menschheit mit Nöten zu kämpfen gehabt: Unwetter, Hungersnöte, Brände, Epidemien und vieles mehr haben unsere Vorfahren bewältigen müssen. Wie sind sie damit umgegangen? Philipp Körner berichtet anhand alter Chroniken und lädt im Anschluss zu einem Austausch ein. Die Veranstaltung ist kostenlos. Wegen der begrenzten Platzzahl bitten wir um eine Voranmeldung, Tel 720022.

Mittwoch, 27.10.

9:30 Uhr Sektfrühstück

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.

Donnerstag, 28.10.

9:30 Uhr „Zusammen Kreativ“

ab 14:30 Uhr

Fleischkäse-Brötchen im CaféÜ50

15:30 Uhr

Musik am Mittag

Schlager und Volkslieder zum Mitsingen mit dem Duo Siedelberg-Knopf

Sonntag, 31.10.

14:00 Uhr Sonntags-Café (mit Anmeldung)



Weitere Veranstaltungen

November

Montag, 1.11. Allerheiligen

Das Seniorenzentrum ist geschlossen.

Mittwoch, 3.11.

14:00 Uhr

Führung durch unser Kirchheimer Heimatomuseum

mit Philipp Körner Treffpunkt ist um 14:00 Uhr im Seniorenzentrum.
Bitte melden Sie sich spätestens am 3.11. an, Tel 720022.

Donnerstag, 4.11. 14:30 Uhr: Bingo

Dienstag, 9.11.

15:30 Uhr

Wie installiere ich die Corona- und LucaApp?

Wie kann ich im Smartphone meine Impfungen eintragen?

**Wie kann ich einen Check-in-Check-out bei einem Restaurant
oder einer Veranstaltung machen?**

Ein wichtiger und hilfreicher Vortrag von Christine Siegfried,
Vor Anmeldung unter 720022



Weitere Veranstaltungen

November

Mittwoch, 10.11. 14:00 Uhr

Ökumenische Andacht

in Gedenken an unsere Verstorbenen

mit unserer Pfarrerin Dr. Christiane Bindseil in der Petruskirche

Für viele Menschen ist der Glaube wichtig. Aus diesem Grund wollen wir auch in diesem Jahr wieder eine Ökumenische Andacht miteinander feiern. Da es in unseren Räumen zu eng ist, versammeln wir uns diesmal in der Kirche.

Wir wollen in unserer Andacht ganz besonders an unsere verstorbenen Seniorinnen und Senioren denken. Sie fehlen uns. Bitte teilen Sie uns im Vorfeld mit, an wen Sie besonders denken und wen Sie vermissen.

Donnerstag, 11.11. - 9:30 Uhr „Zusammen Kreativ“

15:30 Uhr Musik am Mittag

Schlager und Volkslieder zum Mitsingen mit dem Duo Siedelberg-Knopf

Donnerstag, 11.11. 18:00 Uhr

Themenabend: "Beihilfe zum Suizid"

ein Vortrag unseres Evangelischen Pfarrers Dr. Fabian Kliesch

Viele von Ihnen haben schon miterleben müssen wie es ist, wenn ein Mensch am Ende seines Lebens unerträgliche Schmerzen hat und wenn das Leiden so groß ist, dass es nur noch einen Wunsch gibt: einschlafen zu dürfen und nicht wieder aufzuwachen. Welche Möglichkeiten gibt es, um Menschen zu helfen, dass sie friedlich sterben können? Diese Fragen beschäftigen uns immer wieder. Daher sind wir sehr dankbar, dass Herr Pfarrer Dr. Kliesch dieses nicht ganz leichte Thema in den Mittelpunkt seines Vortrages stellt.

Bitte melden Sie sich spätestens am 10.11. zu diesem Abend an unter 720022.



Weitere Veranstaltungen

Donnerstag, 18.11. 14:00 Uhr

"Nöte und Sorgen früherer Generationen"

Philipp Körner berichtet noch einmal anhand alter Chroniken über frühere Nöte der Menschen und lädt im Anschluss zu einem Austausch ein. Die Veranstaltung ist kostenlos. Wegen der begrenzten Platzzahl bitten wir um eine Voranmeldung, Tel 720022.

Donnerstag, 18.11. 15:30 Uhr Musik am Mittag

Schlager und Volkslieder zum Mitsingen mit dem Duo Siedelberg-Knopf

Mittwoch, 24.11. 9:30 Uhr Sektfrühstück

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.

Donnerstag, 25.11.

9:30 Uhr „Zusammen Kreativ“

15:30 Uhr Musik am Mittag

Schlager und Volkslieder zum Mitsingen mit dem Duo Siedelberg-Knopf

Sonntag, 28.11. 14:00 Uhr

Advents-Café mit Verkauf von Patchwork-Arbeiten

Wir laden Sie herzlich ein zu unserem Sonntags-Café am 1. Advent. Es gibt in unserem Café einen Verkaufsstand mit selbst gebackenen Plätzchen und Handarbeiten unserer Patchworkgruppe. Vielen Dank an alle fleißigen Bäckerinnen und Patchworkerinnen! Sie sind einfach spitze! Vielen Dank auch an unser ehrenamtliches Service-Team, das sonntags bereit ist zu arbeiten, damit andere einen schönen Nachmittag verbringen!

Wie schon in den vergangenen Jahren werden wir auch in diesem Jahr einen Weihnachtsbaum im Café aufstellen. Er ist ein Hinweis auf die bevorstehende Weihnachtszeit. Viele ältere Leute haben keine Möglichkeit mehr, sich zuhause einen Baum aufzustellen. Wir freuen uns, dass wir vom Stadtteilverein einen Baum geschenkt bekommen und danken dem freundlichen „Überbringer“ Herrn Klaus Fuchs ganz herzlich!



Weitere Veranstaltungen

Dezember

Donnerstag, 2.12. 10:00 – 12:00 Uhr

Weihnachtsmarkt (in Miniaturformat) vor dem Seniorenzentrum

Wir wollen einmal etwas ganz Neues ausprobieren und veranstalten einen kleinen Weihnachtsmarkt vor unserem Seniorenzentrum. Sie bekommen an unserem Stand zum Aufwärmen Glühwein und frisch gebackene Waffeln. Außerdem bietet die Patchwork-Gruppe ihre wunderschönen Näharbeiten zum Verkauf an. Wir freuen uns, dass die Gruppe im vergangenen Jahr unermüdlich Woche für Woche genäht hat! Auch unser Werkkreis unter Leitung von Frau Kinze war fleißig und hat etwas für unseren Bazar gebastelt. Vielen Dank! Ganz sicher werden wir auch Weihnachtslieder anstimmen.

Bitte kommen Sie zahlreich! Wir freuen uns auf Sie!

Donnerstag, 2.12. 14:30 Uhr: Bingo

Dienstag, 7.12. 16:30 Uhr

Männerausflug zum Mannheimer Weihnachtsmarkt

Treffpunkt ist vor dem SZ, wir fahren von dort mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Mannheim. Liebe Männer, bitte melden Sie sich bis spätestens Freitag, den 3.12. bei Herrn Knauber (781964) oder Frau Arenz (720022) an.

Donnerstag, 9.12. 14:00 Uhr:

Adventsmusik

Unser Musizierkreis unter Leitung von Victor Rjabov lädt Sie alle ganz herzlich ein zu einer adventlichen Stunde, mit Advents- und Weihnachtsliedern zum Zuhören und Mitsingen. Im Anschluss gibt es Kaffee und Kuchen. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.



Weitere Veranstaltungen

Dezember

Mittwoch, 15.12. 13:30 Uhr

Adventsfeier der Mittagstischler des Seniorenzentrums

Donnerstag, 16.12. 09:30 Uhr „Zusammen Kreativ“

Donnerstag, 14:30 Uhr

Adventsmusik

Da wir nur begrenzte Platzmöglichkeiten in unserem Café haben, wiederholen wir diesen schönen Nachmittag noch einmal, für alle, die am 9.12. keinen Platz bekommen haben.

Ein besonderes Angebot für alle, die Fragen zum Thema Smartphone oder Computer haben:

Sie können sich an unsere Ehrenamtlichen Frau Siegfried und Herrn Freiseis wenden. Sie bieten Ihnen individuelle kostenlose Smartphone-Hilfe in den Räumen des Seniorenzentrums an (nach Terminvereinbarung) sowie telefonische Beratung rund um den Computer.

Anmeldung unter 720022 oder per Mail: szkirchheim@psd-ggmbh.de.

Unser Seniorenzentrum ist in diesem Jahr bis zum 23.12., 14:00 Uhr geöffnet. Wir machen eine kleine Winterpause und sind im Neuen Jahr ab dem 10. Januar wieder für Sie da.



Weitere Veranstaltungen



Glücklich durch den Winter...

Immer wieder ist in der Fachliteratur davon die Rede, dass unser Körper bei Bewegung im Freien Endorphine, also Glückshormone, ausschüttet. Nutzen Sie die Gelegenheit und schließen Sie sich einer unserer Bewegungsgruppen an. Macht unter Garantie glücklich!

Unsere Bewegungsangebote:

Boule, Parcours, Fahrradfahren, Gymnastik, Stepptanz, Fitness und Wandern, Yoga auf dem Stuhl. Wer einfach mal etwas neu ausprobieren möchte ist hierzu herzlich eingeladen, Haben Sie Interesse an weiteren Bewegungsangeboten, wie z.B. Nordic Walking? Oder könnten Sie sich vielleicht vorstellen, ehrenamtlich etwas Neues anzubieten wie z.B. Geocaching? Dann melden Sie sich bitte bei uns unter 720022 oder psd-ggmbh.de

D A N K E !!!

*Im Namen
unserer
Seniorinnen und
Senioren
bedanken wir
uns bei unseren
tollen
Ehrenamtlichen.*



Sie alle tragen mit ihren guten Ideen und ihrer Tatkraft dazu bei, dass es im Kirchheimer Seniorenzentrum ein breites Angebot an Kursen und Veranstaltungen sowie einen regen Café-Betrieb gibt! Ohne ehrenamtliches Engagement könnte unser Seniorenzentrum in dieser Form nicht bestehen. Die Arbeit mit Senioren ist nicht immer ganz einfach. Wir schätzen es hoch ein, dass es Menschen gibt, die sich in diesem Arbeitsfeld unentgeltlich engagieren und die bereit sind, die eine oder andere Schwierigkeit zu überwinden, zum Wohl unserer Gemeinschaft und zur Bereicherung für unseren Stadtteil Kirchheim.

*Von ganzem Herzen
Susanne Arenz und Vera Ruf*



Gedächtnis-Training

Bleiben Sie beweglich ...



Herbstwörter

Finden sie die sechs Wörter die mit der Jahreszeit Herbst zu tun haben.

Die Herbstwörter sind in waagerechter, senkrechter und diagonaler Reihe platziert.

S	R	E	G	E	N	L	Ä
L	A	U	R	E	G	I	F
H	A	Ä	P	Y	Ö	G	P
S	T	O	P	I	L	E	I
T	Q	D	J	F	M	L	L
R	I	G	A	K	E	H	Z
O	L	A	U	B	X	L	E
H	Ä	C	R	E	G	E	S

Wegbeschreibung



Ihr Logenplatz im Seniorenzentrum Kirchheim.....



*Im Herzen
von Kirchheim,
direkt an der
Haltestelle
der Linie 26*

Im Herzen von Kirchheim, direkt am Odenwaldplatz, Ecke Schwetzingen Straße Odenwaldstraße finden Sie das barrierefreie Seniorenzentrum des Stadtteiles. Die Haltestelle der Linie 26 liegt direkt vor unserer Haustüre.

Impressum

Seniorenzentrum Kirchheim, Odenwaldstr. 4, 69124 Heidelberg

Telefon: **06221-720022**

Fax: **06221-784408**

E-Mail: szkirchheim@psd-ggmbh.de

Internet: www.seniorenzentren-hd.de

Leitung: Susanne Arenz,

Vertretung: Vera Ruf

Redaktion: Susanne Arenz, Gerhard Riemenschneider

Paritätische Sozialdienste gGmbH, Schwarzwaldstr.22, 69124 Heidelberg

Registergericht Mannheim HRB 335250, Geschäftsführer: ass.jur. Jörn Fuchs

Service

Beratung

Wir bieten Ihnen und Ihren Angehörigen Beratungsgespräche „unter vier Augen“ an, nach Terminvereinbarung. Wir beraten Sie gern zu allen Fragen der häuslichen Versorgung und informieren Sie über die Möglichkeiten der ambulanten, teilstationären oder stationären Versorgung.

Ehrenamtliche Mitarbeit:

In der nachberuflichen Lebensphase bedeutet dies, in und für die Gemeinschaft tätig zu sein, indem Sie:

- Ihr Wissen und Ihre Kompetenz miteinbringen und weitergeben
- die Weiterentwicklung der Einrichtung begleiten und mitgestalten!

Möchten Sie sich gerne engagieren und haben Zeit dafür?
Wir freuen uns auf Sie!

Mittagstisch im CaféÜ50

Wir bieten Ihnen drei Gerichte zur Auswahl mit Vorspeise, Hauptspeise und Nachtisch für 5,40 €.
Es ist möglich, täglich oder nur an einzelnen Tagen teilzunehmen.
Anmeldung spätestens einen Tag im Voraus bis 12.30 Uhr.

Öffnungszeiten:

Büro:

Montag – Donnerstag 9:00 – 17:00 Uhr
Freitag 9:00 – 12:00 Uhr

CaféÜ50 und Gruppenraum:

Montag – Freitag 10:30 – 12:00 Uhr, 14:00 – 17:00 Uhr
Mittwoch 10:30 – 14:00 Uhr