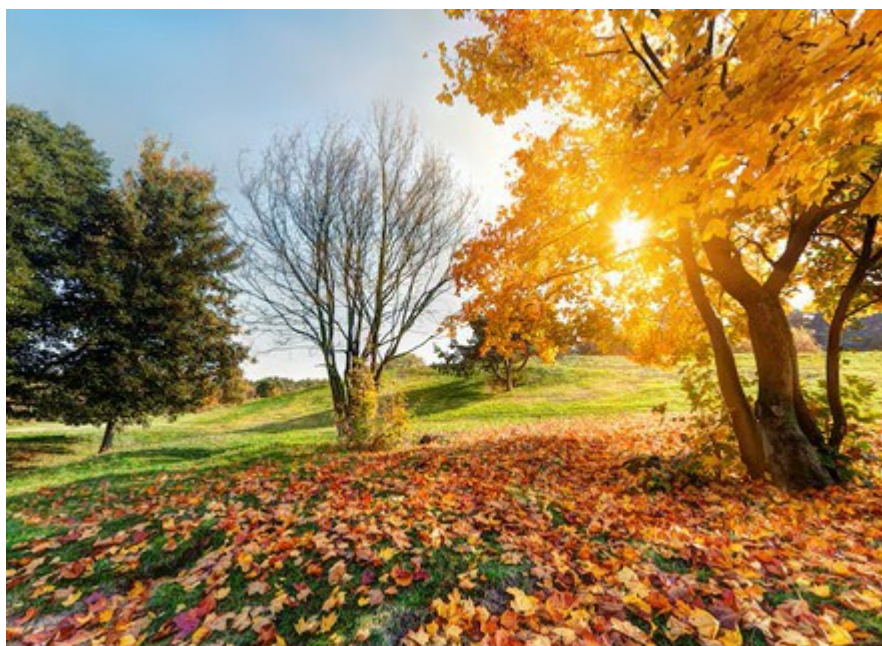


Seniorenzentrum Kirchheim

Odenwaldstr. 4 69124 Heidelberg Tel. 06221 - 720022

Programm für September 2026



Der Herbst ist da - Sonnenuntergang im Park



SeniorenZentrum
Kirchheim
Begegnung im Stadtteil

Seniorenzentrum Kirchheim

Ausflug in den Luisenpark MA

Am Montag, 07.09.26

Treffpunkt: 09:45 Uhr S-Bahnhof Kirchheim/Rohrbach

Dann geht's mit dem ÖPNV nach Mannheim. Reiseleiterin an diesem Tag ist Frau Feigenbutz. Bitte denken Sie an ausreichend Getränke und an ein kleines „Vesper“. Im Luisenpark haben Sie selbstverständlich die Möglichkeit, in die dortige Gastronomie einzukehren.

Bei Interesse melden Sie sich gerne bis zum **04.09.** bei uns an.



Regelmäßige Angebote im Seniorenzentrum Kirchheim

.... Unser Wochenplan

Montag	
10:00 Uhr	Alla-Hopp- Fitnessgruppe auf der Anlage (X. Fan)
10:00 Uhr	Boule-Spiel am Freiheitsplatz
10:00 Uhr	Gemeinsamer Spaziergang (F.Müller)
14:00 Uhr	Offener -Treff im Café (E. Berger; P. Kratz)
14:00 Uhr	Digitalcafé (L. Inghoff; C. Kratz) 21.09
Dienstag	
09:00 Uhr	Stuhlgymnastik im Seniorenzentrum (G. Berberich)
14:30 Uhr	Süßes im Café Ü50 (H. Bergner, R. Six, R. Sliwa)
14:30 Uhr	Feldenkrais - Leichter bewegen im Alltag (O. Solberg)
14:30 Uhr	Gymnastik in der Kurpfalzschule (D. Anders) Sommerpause bis 15.09.
Mittwoch	
09:00 Uhr	Patchwork- Gruppe
09:30 Uhr	Englisch ohne Leistungsdruck (E. Mrosek)
09:30 Uhr	Sektfrühstück (H.Fuchs / U.Gärtner /C. Neuer) 30.09
10:00 Uhr	Bewegungstreff auf der Alla-Hopp-Anlage (H. Weilemann)
11:00 Uhr	E-Bike-Radtour (G. Roth) wetterabhängig!!
11:00 Uhr	Französisch (E. Riedinger) Sommerpause bis 23.09.
14:00 Uhr	Bergfest mit Eiskaffee im Café Ü50 (R. Käbe)
14:00 Uhr	Kulinarische Erlebnisse mit Wolfgang 16.09

Regelmäßige Angebote im Seniorenzentrum Kirchheim

.... Unser Wochenplan

Donnerstag	
09:00 Uhr	Stuhlgymnastik im Seniorenzentrum (G. Berberich)
14:00 Uhr	Bingo (R. Six) 03.09
14:00 Uhr	Gemeinsames Singen (D. Siedelberg, V. Ruf) 17.09
14:00 Uhr	Nordic Walking Gruppe , ca.1 Std. (Treff vor dem SZ)
14:30 Uhr	Leckere Snacks im Café Ü50 (A. Feigenbutz)
Freitag	
09:00 Uhr	Yoga auf dem Stuhl (S. Peters)
10:00 Uhr	Stricken für den Weltrekord (S. Strüning)
14:00 Uhr	Gedächtnis-Training (I. Hofmann, E. Kropf)
14:00 Uhr	Spiel-Treff im Café Ü50 (P. Cisneros, C. Windisch)
19:00 Uhr	Cocktail- und Tanzabend im Café Ü50 (R.Six / H.Bergner / O.Knopf/ W.Berger/Z.Kiziltas) 18.09

Wenn Sie mit dem Gedanken spielen, sich einer Gruppe anzuschließen, nehmen Sie bitte zuvor Kontakt mit Frau Ruf oder Herrn Ueltzhöffer auf.

Bei fast allen Kursen ist ein unverbindliches „Reinschnuppern“ möglich.

Die Kursgebühren liegen zwischen 2,- € und 3,- € pro Stunde. Viele Angebote sind kostenlos.



Weitere Veranstaltungen

Das SZK auf der Kirchheimer Kerwe

Auch dieses Jahr sind wir auf der Kerwe mit dabei. Kommen Sie gerne vorbei und bewundern Sie unsere wunderschönen selbstgenähten Patchwork-Kunstwerke.

Vielleicht ist etwas für Sie dabei.
Selbstverständlich sehen wir uns auch montags beim Seniorenherbst!

Samstag, 12.09.26 ab 11 Uhr

Verkaufsstand auf der Kirchheimer Kerwe

Montag, 14.09.26 ab 14:30 Uhr

Seniorenherbst im Bürgerzentrum



SZK Intern

Mittwoch, 23.09., 14.00 Uhr

Ehrenamtlichen-Besprechung

14.00 - 14.45:

Allgemeine Themen fürs letzte Quartal - Besprechung für alle Ehrenamtlichen

Ab 14.45 Uhr:

Besprechung für alle Helfer*innen des Oktoberfests



**SeniorenZentrum
Kirchheim
Begegnung im Stadtteil**



Vorschau



Donnerstag, 01.10.26

Auch in diesem Jahr feiern wir wieder unser traditionelles **Oktoberfest**. Es erwartet Sie eine sensationelle Stimmung und gute Laune. An diesem Nachmittag bieten wir Ihnen leckere Weißwürste und Brezel an und selbstverständlich die passenden Kaltgetränke.



Kartenvorverkauf im Seniorenzentrum Kirchheim
ab 01.09. möglich!!

Der **Ticketpreis** beträgt **4 Euro**.

Los geht's um 14 Uhr. Einlass ab 13:30 Uhr.
(Gartenhalle Mathilde-Vogt Haus)

Service

Öffnungszeiten:

Büro/Café Ü50: Montag - Freitag 09.00 - 17.00 Uhr

Beratungsangebot:

Frau Ruf und Herr Ueltzhöffer bieten Ihnen gerne ein Gespräch „unter vier Augen“ an.

Vereinbaren Sie am besten vorher einen Termin, damit wir uns auch Zeit für Sie nehmen können. Wir beraten Sie gerne zu allen Fragen, die sich mit fortschreitendem Alter stellen.

Gerne unterstützen wir Sie auch dabei wieder Anschluss zu bekommen nach langem Alleinsein.

Ihr Team vom Seniorenzentrum Kirchheim

Seniorenzentrum Kirchheim
Odenwaldstr. 4
69124 Heidelberg

Telefon: **06221-720022**

E-Mail: szkirchheim@pasodi.de
Internet: www.seniorenzentren-hd.de



Leitung: Vera Ruf, Marc Ueltzhöffer
Redaktion: Gerhard Riemenschneider, Vera Ruf, Marc Ueltzhöffer