

Seniorenzentrum Kirchheim

Odenwaldstr. 4 69124 Heidelberg Tel. 06221 - 720022

Programm für Oktober 2026



Herbstdekoration mit Kürbis und Blumen



SeniorenZentrum
Kirchheim
Begegnung im Stadtteil

Digitalwoche im SZK

12.10.26 - 15.10.26

Digitale Kompetenzen sind heutzutage notwendig, um weiterhin aktiv und selbstbestimmt am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können. Wir möchten **Sie** hierbei unterstützen und bieten Ihnen unterschiedliche Veranstaltungen und Vorträge an.

Montag, 12.10., 14.00-17.00 Uhr

Digitalcafé im CaféÜ50

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich Ihre Frage zum Handy oder Laptop von unseren Expertinnen und Experten beantworten. Wir bitten Sie, etwas Zeit einzuplanen, damit auch möglichst allen Gästen geholfen werden kann.



SeniorenZentrum
Kirchheim
Begegnung im Stadtteil

Dienstag, 13.10.26, 14 Uhr

Vorstellung der MeinHeidelberg-App von Herr Stein

(Digitalagentur Heidelberg). Der Vortrag dauert ca. 60 min mit anschließender Fragerunde.



Digital-Agentur
Heidelberg

Seniorenzentrum Kirchheim

Mittwoch, 14.10.26, 14 Uhr

Vortrag über die digitale Patientenakte und das E-Rezept

von Dr. Maximilian Schmitt (Apotheke Schmitt) Dauer ca. 60 min.
mit anschließender Fragerunde.



Donnerstag, 15.10.26, 14 Uhr

Vortrag zu Sicherheit im Netz

von Herrn Krakow (Verein Sicheres Heidelberg e.V.)
Verhaltenstipps zur Verhinderung von Betrugsstraftaten im Internet
und der Aufklärung über Cyberkriminalität. (Straftaten im Internet)



Die Teilnahme ist kostenfrei!
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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) 12.10.
Dienstag	
09:00 Uhr	Stuhlgymnastik im Seniorenzentrum (G. Berberich)
14:30 Uhr	Süßes im Café Ü50 (R. Six, R. Sliwa)
14:30 Uhr	Feldenkrais - Leichter bewegen im Alltag (O. Solberg)
14:30 Uhr	Gymnastik in der Kurpfalzschule (D. Anders)
Mittwoch	
09:00 Uhr	Patchwork- Gruppe
09:30 Uhr	Englisch ohne Leistungsdruck (E. Mrosek)
09:30 Uhr	Sektfrühstück (H.Fuchs / U.Gärtner /C. Neuer)
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)
14:00 Uhr	Bergfest mit leckerer Torte im Café Ü50 (R. Käbe)

Regelmäßige Angebote im Seniorenzentrum Kirchheim

.... Unser Wochenplan

Donnerstag	
09:00 Uhr	Stuhlgymnastik im Seniorenzentrum (G. Berberich)
14:00 Uhr	Bingo (R. Six) 08.10.
14:00 Uhr	Gemeinsames Singen (D. Siedelberg, V. Ruf) entfällt!!
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) 16.10.

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

Mittwoch 07.10.26 14 Uhr



EUROPÄISCHES
**FILMFESTIVAL
DER GENERATIONEN**

Filmfestival der Generationen

An diesem Nachmittag zeigen wir Ihnen den Film „Es sind die kleinen Dinge“ im Rahmen des Europäischen Filmfestivals der Generationen. (Dauer: 87 min)

Wir laden Sie herzlich ein. **Der Eintritt ist frei.**

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

Mittwoch 21.10.26 14- 16 Uhr

Beginn Malworkshop von Frau Hutter

Sie sind herzlich eingeladen ihre Ideen mit Farbe zum Ausdruck zu bringen. Kursinhalte werden sein:

Umgang mit Kohle, Rötelstift und Kreide, Malen mit Pastellkreide, Kräuterfarben sowie Acrylmalerei.

Dabei werden wir auf den Spuren Juan Miros unterwegs sein und gemeinsam Freude haben.

Der Kurs ist für Anfänger und erfahrene TeilnehmerInnen geeignet!

Unkostenbeitrag 6 Euro pro Einheit (2 Stunden)

Weitere Termine:

28.10; 04.11; 11.11; 18.11



Vorschau

Montag, 02.11.26 - 14 Uhr

**Vortrag von Frau Cuba-Ramos von der Fachstelle
barrierefreies Planen, Bauen, Wohnen**

Donnerstag 12.11.26 - 14 Uhr

Violinkonzert im Café Ü50

Freitag, 27.11.26 14 - 17 Uhr

Advenstbasar im Seniorenzentrum

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