Seniorenzentrum Kirchheim

Odenwaldstr. 4 69124 Heidelberg Tel. 06221 - 720022

Programm für November 2026



Herbstdekoration am Fenster

SeniorenZentrum Kirchheim
Begegnung im Stadtteil

Adventsbasar im Café Ü50

am Freitag 27.11.26 von 14:00-16:30 Uhr



Wir laden Sie wieder sehr herzlich ein zu unserem kleinen aber feinen Adventsbasar!

Bestaunen Sie die wunderschönen Handarbeiten, die über das Jahr hinweg immer mittwochs von der Patchwork-Gruppe genäht wurden, sowie andere kleine Dinge, die gebastelt und liebevoll hergestellt wurden. Außerdem bieten wir weihnachtliche Deko, leckere selbstgemachte Marmelade und selbstgemachte Plätzchen an! Vielleicht lässt sich sogar der ein oder andere Adventskranz oder ein kleines Gesteck finden...

Genießen Sie die schöne vorweihnachtliche Atmosphäre bei Glühwein, Punsch und Christstollen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

SeniorenZentrum
Kirchheim
Begegnung im Stadtteil

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) 16.11.
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) entfällt!!
Mittwoch	
09:00 Uhr	**Patchwork- Gruppe**
09:30 Uhr	**Englisch ohne Leistungsdruck** (E. Mrosek)
09:30 Uhr	**Adventsbuffet** (H. Fuchs / U. Gärtner /C. Neuer) 25.11.
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) 05.11.
14:00 Uhr	**Gemeinsames Singen** (D. Siedelberg, V. Ruf) 19.11.
14:00 Uhr	**Nordic Walking Gruppe**, ca.1 Std. (Treff vor dem SZ)
14:30 Uhr	**Leckere herzhafte Snacks** im Café Ü50
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) 20.11.

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

Heidelberg

Montag, 02.11.26, 14 Uhr

Vortrag von Frau Cuba-Ramos von der Fachstelle barrierefreies Planen Bauen Wohnen der Stadt HD

Die Fachstelle für barrierefreies Planen, Bauen, Wohnen ist Anlaufstelle, wenn es um das Thema "Wohnen im Alter und mit Behinderung". Sie berät unter anderem zu den Themen: Barrierefreiheit, Anforderung für Bauvorhaben, Wohnungsanpassungsmaßnahmen. (Hilfsmittel, Umbau, Finanzierung)

Kommen Sie vorbei und informieren Sie sich. Der Vortrag ist kostenfrei. (Dauer ca. 60 min)

Mittwoch 11.11.26 ca. 13:11 Uhr

Eröffnung der „5. Jahreszeit“ im SZK

Wir eröffnen auch im Seniorenzentrum die 5. Jahreszeit. Mit dabei ist eine Abordnung der Karnevalsgesellschaft Polizei Heidelberg.

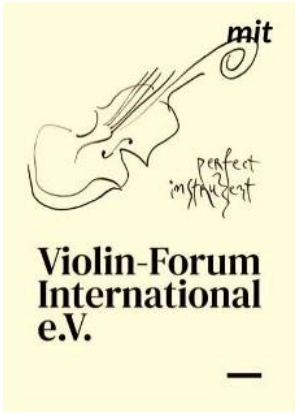
An diesem Nachmittag verlosen wir **die ersten 9 Eintrittskarten** für die 9. Seniorenfasnacht im Februar 2027 im Bürgerzentrum.

Den Termin freihalten, vorbeikommen und gewinnen.

SeniorenZentrum Kirchheim
Begegnung im Stadtteil

Konzert am Nachmittag im Café Ü50

am 12.11.26 ab 15 Uhr



Julika Rödder an der Violine,
Jacob Alexander Hatz an der Violine
und Zhana Minasyan am Klavier

Wir laden Sie sehr herzlich zu diesem wunderbaren Konzert ein! Verbringen Sie einen harmonischen und klangvollen Nachmittag bei uns.

Es werden unter anderem Werke von Bach, Mozart, Brahms und Sibelius gespielt.

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt!

Der Eintritt ist frei! Eine Spende für die jungen Talente willkommen!



SeniorenZentrum
Kirchheim
Begegnung im Stadtteil

Weitere Veranstaltungen

SKM
Wo ein Mensch
einem anderen hilft.

Montag, 23.11.26 13:30 Uhr

Infoveranstaltung zu rechtlicher Vorsorge für den Ernstfall

Referent: Lukas Ludebühl (SKM Heidelberg/Rhein-Neckar)

Was passiert, wenn ich meine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann? Wer entscheidet für mich im Krankenhaus?

In einem kompakten Vortrag wird Sie Herr Ludebühl umfassend und verständlich über Themen wie rechtliche Betreuung, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht informieren.

Dauer: ca. 60 Minuten

Kosten: Der Vortrag ist kostenfrei.

Im Anschluss haben Sie selbstverständlich die Möglichkeit Fragen zu stellen

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

Wir laden Sie herzlich dazu ein und freuen uns auf Ihr Kommen!

SeniorenZentrum
Kirchheim
Begegnung im Stadtteil

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