

## Wochenübersicht

### MONTAG

- 09.00 – 10.00 Uhr Italienisch Vorkenntnisse  
10.05 - 11.05 Uhr Italienisch Anfänger  
11.10 – 12.10 Uhr Italienisch reine Anfänger  
14.00 – 16.00 Uhr Malen  
18.30 – 19.30 Uhr Lotus Qi Gong

### DIENSTAG

- 09.30 – 10.30 Uhr Gymnastik  
10.45 – 11.45 Uhr sanfte Gymnastik  
14.15 – 15.15 Uhr unterhaltsames Gedächtnistraining

### MITTWOCH

- 09.30 – 10.30 Uhr Sprechstunde für Smartphone,  
Tablet und Co. (Terminvergabe)  
10.45 – 11.45 Uhr Spanisch  
13.00 - 14.00 Uhr Englisch Konversation  
14.10 – 15.10 Uhr Englisch Konversation  
15.00 Uhr „Jour fixe“: Kaffee + Kuchen  
**15.30 – 17.00 Uhr wechselndes Themenangebot  
(siehe Innenseite)**

### DONNERSTAG

- 09.30- 10.30 Uhr Französisch gute Vorkenntnis  
10.45 – 11.45 Uhr Französisch Fortgeschrittene  
  
14.15 – 15.15 Uhr Englisch (reine) Anfänger

### FREITAG

- 09.30 - 10.30 Uhr Englisch Fortgeschrittene  
  
10.45 – 11.45 Uhr Englisch mit Vorkenntnissen

Kurszeiten können sich kurzfristig ändern.

## Mittagstisch

Von Montag bis Freitag bieten wir um 12.30 Uhr ein abwechslungsreiches Mittagessen an.  
Vor Anmeldung: einen Tag zuvor bis 12.00 Uhr  
Hol – und Lieferservice ist möglich

### Feste / Feiern

Private Feiern können nur von Personen gebucht werden, die im SZN Kurse belegen, selbst Kurse geben oder ehrenamtlich tätig sind.

### Beratung

Wenn Sie Fragen zu Angeboten oder Dienstleistungen haben, bzw. Beratung in persönlichen Angelegenheiten benötigen, wenden Sie sich bitte an uns. Wir helfen Ihnen gerne oder können Sie weiter vermitteln.  
Im Lockdown auch telefonisch.

Öffnungszeiten Mo. – Do.: 9.00 bis 17.00 Uhr  
Fr.: 9.00 – 16.00 Uhr  
Sprechzeiten täglich von 11.00 bis 13.00 Uhr  
und nach Vereinbarung.

### Ansprechpartnerinnen

Julia Weber  
und  
Ulla Lambert



SeniorenZentrum  
**Neuenheim**

Begegnung im Stadtteil

**UFERSTR. 12, 69120 HEIDELBERG**  
**TELEFON: 06221 – 43 77 00**

E-Mail: [szneuenheim@psd-ggmbh.de](mailto:szneuenheim@psd-ggmbh.de)  
[www.seniorenzentren-hd.de](http://www.seniorenzentren-hd.de)



# MONATS- PROGRAMM

Oktober  
November  
Dezember

2022



## „Jour fixe“ Angebote Oktober

### MITTWOCH, 05.10. 15.30 Uhr

Ursula Moos:  
Wie Bitterstoffe unsere Gesundheit fördern

(mit Anmeldung)

### MITTWOCH, 12.10.

Sigrid Kaltwasser:  
Yoga auf dem Stuhl  
(mit Anmeldung)

### MITTWOCH, 19.10. 15.30 Uhr

Filmfestival der Generationen:  
Supernova  
(mit Anmeldung)

#### Hinweis:

Falls Sie Interesse an unseren Kursen oder am Mittagessen haben – rufen Sie uns an. Wir helfen Ihnen gerne weiter und sagen Ihnen auch, was es Leckerer zu essen gibt.

## „Jour fixe“ Angebote November

### MITTWOCH, 02.11. 15.30 Uhr

Gustav Wödl:  
Digitale Gedenksteinwanderung

(mit Anmeldung)

### MITTWOCH, 09.11. 15.30 Uhr

Live Music Now  
(mit Anmeldung)

### MITTWOCH, 23.11. 15.30 Uhr

Gustav Wödl:  
Digitale Gedenksteinwanderung

(mit Anmeldung)

#### Bitte beachten Sie:

Da es immer wieder einmal zu kurzfristigen Änderungen der Vortragstermine kommen kann, sollten Sie sich vorher bitte telefonisch vergewissern, ob der gewünschte Termin stattfindet.

## „Jour fixe“ Angebote Dezember

### Samstag, 03.12. 12-16 Uhr

23 jähriges Jubiläum des SZN mit Vernissage mit Bildern von Bruno Maria Brys

### MITTWOCH, 07.12. 15.00 Uhr

Adventscafe  
(mit Anmeldung)

### MITTWOCH, 14.12. 15.30 Uhr

n.n.

#### Neu:

Das Jour fixe Angebot findet in der Regel am 1. + 2. Mittwoch im Monat statt. Beachten Sie bitte die Aushänge.