Seniorenzentrum Pfaffengrund



Monatsprogramm
November 2026

Liebe Besuchende,
wir freuen uns Sie in unserem Seniorenzentrum im wunderschönen grünen Pfaffengrund begrüßen zu dürfen und dass Sie sich für unsere Angebote interessieren.

In diesem Heft stellen wir Ihnen unsere Veranstaltungen, geplante Ausflüge und neue und bestehende Angebote für den November vor. Schauen Sie gerne einmal bei uns vorbei!

Ihr Team des Seniorenzentrums

Inhalt

- Aktuelles
- Regelmäßige
- Angebote
- Mittagstisch
- Serviceleistungen

Mit der Rikscha die bunten Farben des Herbstes entdecken



Wind im Haar, Prickeln auf der Haut, Gerüche des grünsten Stadtteils Heidelbergs in der Nase und nette Gespräche unterwegs – eine Rikschafahrt ist ein besonderes Erlebnis für alle Sinne.

Gemeinsam mit unseren ehrenamtlichen Rikschafahrer*innen laden wir Sie herzlich ein, den Pfaffengrund entspannt aus einer neuen Perspektive zu entdecken. Lehnen Sie sich zurück und genießen Sie die Fahrt vorbei an bunt gefärbten Bäumen und raschelndem Herbstlaub durch unseren schönen Stadtteil.

Wann: Donnerstag, 05.11.2026 ab 14:00 Uhr
Wo: Seniorenzentrum Pfaffengrund

Damit wir die Abfahrtszeiten koordinieren können, bitten wir um vorherige Anmeldung.

Voranmeldung persönlich, telefonisch: 06221 - 700 555 oder per Mail szpfaffengrund@dwhd.de

Einladung

Gesprächsgruppe für Angehörige demenzerkrankter Menschen

Wir möchten Ihnen einen Raum rund um die vielfältigen Themen bieten, die Sie in der Begleitung von demenzerkrankten Menschen beschäftigen, z.B.:

- Wie kann ich als Angehörige*r in meiner Kraft bleiben?
- Meine Expertise als Angehörige*r nutzbar machen
- Möglichkeiten, Abschiednehmen zu lernen und aktiv zu gestalten
- Die Bedeutung von Ritualen
- Umgang mit aggressivem/depressivem/… Verhalten

Wir bieten an, miteinander in einen hilfreichen und mutmachenden Austausch zu kommen und dabei Fragen, Freude und Nöte zu teilen. Die Gesprächsgruppe wird von uns moderiert und wir setzen jeweils kurze inhaltliche Impulse zu verschiedenen Themen.

Wann: Am 12.11.2026 von 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr
Wo: Seniorenzentrum Pfaffengrund, Storchenweg 2,
69123 Heidelberg
Kosten: keine

Wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben,
freuen wir uns über eine Rückmeldung.



Kontakt:
Seniorenzentrum Pfaffengrund, Storchenweg 2
Tel. 06221 - 70 05 55, E-Mail: szpfaffengrund@dwhd.de
Homepage: www.seniorenzentren-hd.de/seniorenzentren/pfaffengrund/

Frauenfrühstück



Wir laden Sie herzlich ein, bei einem genussvollen Frühstück in adventlicher Atmosphäre eine kleine Auszeit vom Alltag zu nehmen. Freuen Sie sich auf gute Gespräche, neue Impulse und schöne Begegnungen

Wann: **Samstag, den 05. Dezember 2026 um 9.00 Uhr**
Wo: Seniorenzentrum Pfaffengrund, Storchenweg 2

Der Kostenbeitrag beträgt 7,00 Euro.

Wir freuen uns auf Frauen jeden Alters und bitten um Voranmeldung bis Donnerstag 18.06.2026 12.00 Uhr
Telefon: 06221 - 700 555 oder Mail: szpfaffengrund@dwhd.de

Regelmäßige Angebote

In diesem Abschnitt stellen wir Ihnen kurz und knapp unsere regelmäßigen Angebote vor. Falls Sie Fragen zu einem Angebot haben, können Sie sich gerne bei uns melden.

Wir beantworten Ihre Fragen.

Allgemein:
Bei Angeboten mit beschränkter Teilnehmenden-Anzahl müssen Sie sich vorab bei uns telefonisch oder per E-Mail anmelden.

Montag

Nähe-Café von 14.30-16.00 Uhr

Alle zwei Wochen treffen sich begeisterte Näher*innen, um Kunstwerke aus Faden und Stoff herzustellen. Sie probieren gemeinsam neue Nähtechniken aus, unterstützen sich bei Schwierigkeiten und tauschen sich über Gott und die Welt aus.

Fotogruppe von 17.30-19.00 Uhr

Jede Woche trifft sich eine Gruppe von geübten Hobbyfotograph*innen. Es wird über die passende Belichtung, Blitztechnik, Bildbearbeitungsprogramme oder Motivwahl gesprochen. Dabei wird gemeinsam auf mitgebrachte Fotographien geblickt, um anschließend über Verbesserungsmöglichkeiten zu diskutieren.

Theatergruppe von 17.30-19.30 Uhr

Entdecken Sie Ihre kreative Seite! In unserer Theater-gruppe „Spiel dich frei" haben Sie die Möglichkeit, sich spielerisch auszuprobieren, neue Ausdrucksformen kennenzulernen und gemeinsam mit anderen die Freude am freien Spiel zu erleben. Wir schaffen einen Raum, in dem Sie Ihre eigene Kreativität aktivieren, verborgene oder neue Seiten an sich entdecken und in einer wertschätzenden Gemeinschaft einfach ganz Sie selbst sein können. Die Teilnehmenden-Anzahl ist begrenzt.

Dienstag

Yoga auf dem Stuhl von 11.00-12.00 Uhr

Beim Yoga auf dem Stuhl machen Sie gleichzeitig etwas für Ihren Körper und Ihre Seele. Bei den Übungen dehnen Sie sich und kräftigen Ihre Muskulatur und spüren dabei tief in sich hinein. Sie lernen sich neu kennen. Die Teilnehmenden-Anzahl ist auf 10 Personen beschränkt.

Spielenachmittag von 14.00-16.00 Uhr

Sie haben Lust, altbekannte oder neue Gesellschaftsspiele zu spielen? Oder suchen Sie neue Mitspieler*innen für Ihr Lieblingsspiel? Dann sind Sie herzlich zu unserem Spielenachmittag eingeladen! Die Teilnehmenden-Anzahl ist auf 20 Personen beschränkt

Mittwoch

Gedächtnistraining von 10.00-11.00 Uhr

Sie möchten kognitiv fit bleiben und ihr Gedächtnis mit Spaß und Freude aktivieren und trainieren?
Dann sind Sie in unserem Gedächtnistraining genau richtig!

Bibliothek von 14.30-16.30 Uhr

Sie lesen für Ihr Leben gern? Möchten sich aber nicht ständig neue Bücher kaufen? Dann stöbern Sie doch in unserer Bibliothek. Hier ist für jeden Lesegenuss etwas dabei.

Kulturcafé von 14.30-16.30 Uhr

Jede Woche findet in einer netten Runde das Kulturcafé statt. Bei Kaffee und einer süßen Kleinigkeit wird über zahlreiche Themen gesprochen. Begonnen wird mit einem kurzen Impuls, anschließend tauschen wir uns miteinander zum Thema aus. Die Teilnehmenden-Anzahl ist auf 20 Personen beschränkt.

Donnerstag

Bewegung und Balance von 10.15-11.15 Uhr

Sie möchten etwas für Ihren Körper machen? Dann kommen Sie zu unserem Sportangebot „Bewegung und Balance". Die Teilnehmenden-Anzahl ist auf 10 Personen beschränkt.

Kreatives Gestalten ab 14.00 Uhr

Haben Sie Lust, sich strickend oder häkelnd kreativ zu betätigen? Dann kommen Sie donnerstags zu unserer Handarbeitsrunde dazu, bringen Sie ihre Projekte mit oder lassen Sie sich für Neues begeistern.

Samstag

Frauenfrühstück von 9.00-12.00 Uhr

Einmal im Monat findet das Frauenfrühstück statt.
Bei einem ausgiebig Frühstück wird sich über Themen aller Art ausgetauscht.
Sie erfahren den nächsten Termin entweder vorne im Programm oder auf Anfrage bei uns.
Die Teilnehmenden-Anzahl ist auf 20 Frauen* beschränkt.

Haben Sie Wünsche oder Anregungen für unsere Angebote? Möchten Sie selbst ein Angebot im Seniorenzentrum gestalten?
Dann sprechen Sie uns an! Wir sind offen für neue Angebote.

Regelmäßige Angebote

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	Yoga mit dem Stuhl 11.00 - 12.00 Uhr	**Gedächtnis-training** 10.00 - 11.00 Uhr	**Bewegung und Balance** 10.15 - 11.15 Uhr		**Frauenfrüh-stück** 1 x im Monat (bitte anfragen) 9.00 - 12.00 Uhr
Mittagstisch 12.30 - 13.30 Uhr	**Mittagstisch** 12.30 - 13.30 Uhr	**Mittagstisch** 12.30 - 13.30 Uhr	**Mittagstisch** 12.30 - 13.30 Uhr	**Mittagstisch** 12.30 - 13.30 Uhr	
Nähcafé 14.00 - 16.30 Uhr (14-tägig) **Fotogruppe** 17.30 - 19.00 Uhr **Theatergruppe** 17.30 - 19.30 Uhr	**Spiele-nachmittag** 14.00 - 16.00 Uhr	**Kulturcafé** 14.30 - 16.30 Uhr **Bibliothek** 14.30 - 16.30 Uhr	ab 14.00 Uhr **kreatives Gestalten**		

Zur Teilnahme am Mittagstisch melden Sie sich bitte am Vortag bis 16.00 Uhr an.

Farbenlegende: Bewegung und Sport, Ernährung, Kreativ & Spiele, Digital, Austausch & Bewegung

Seniorenzentrum Pfaffengrund - Storchenweg 2 - 69123 Heidelberg
Tel.: 06221 - 70 05 55 E-Mail: szpfaffengrund@dwhd.de

Speiseplan November 2026

Montag	02.11.2026 Tagessuppe Quinoa- Gemüsepfanne Dessert	09.10.2026 Tagessuppe Geb. Fleischkäse Erbsengemüse Kartoffelpüree Dessert	16.11.2026 Tagessuppe Käsespätzle Salate der Saison Dessert	23.11.2026 Tagessuppe Kartoffelpuffer Salate der Saison Apfelmus	30.11.2026 Tagessuppe Kräuterbratwurst Grüne Bohnen Röstkartoffeln Dessert
Dienstag	03.11.2026 Tagessuppe Schäufele Rahmsauerkraut Kartoffelpüree Dessert	10.11.2026 Tagessuppe Kartoffelknödel Herbstliches Waldpilzragout Dessert	17.11.2026 Tagessuppe Exot. Hähnchencurry Vadouvan Butterreis Dessert	24.11.2026 Tagessuppe Spaghetti Napoli Reibekäse Blattsalate Dessert	
Mittwoch	04.11.2026 Tagessuppe Spaghetti Gemüse- Bolognese Dessert	11.11.2026 Konfettisuppe Maskierte Frikadelle Gelbe Luftschlangen Närrisches Grün Minikreppel	18.11.2026 Tagessuppe Bauernfrühstück Blattsalate Dessert	25.11.2026 Tagessuppe Wurstgulasch Paprikagemüse Dessert	
Donnerstag	05.11.2026 Herbstlicher Gemüseeintopf Wienerle Bauernbrot Dessert	12.11.2026 Tagessuppe Grünkernküchle Kräuter- Schmand Herbstlicher Salatteller Dessert	19.11.2026 Tagessuppe Feine Bratwurst Rotkraut Röstkartoffeln Dessert	26.11.2026 Tagessuppe Schupfnudeln mit Kraut Schinken- Zwiebel Topping Dessert	
Freitag	06.11.2026 Tagessuppe Geb. Fischfilet Senfsoße Reis, Rote Beete Salat, Dessert	13.11.2026 Tagessuppe Maultaschen Zwiebel- Speck- Topping Salate der Saison Dessert	20.11.2026 Tagessuppe Fischstäbchen Kartoffelsalat Gurkensalat Dessert	27.11.2026 Badischer Erbseneintopf Wienerle Bauernbrot Dessert	

Bei unseren Produkten achten wir darauf keine kennzeichnungspflichtigen Zusatzstoffe zu verwenden. Produkte mit Zusatzstoffen sind im Büro zu erfragen.

Diakonie Heidelberg
Seniorenzentrum Pfaffengrund - Storchenweg 2 - 69123 Heidelberg - Tel.: 700 555, Email: szpfaffengund@dwhd.de

Änderungen sind vorbehalten! Mittagessen gibt es täglich um 12.30 Uhr. Alle Menüs zum Preis von EUR 6,50. Vorbestellung 1 Tag vorher

Unsere Serviceleistungen auf einen Blick

Mittagstisch:

Von Montag bis Freitag bietet das Seniorenzentrum um 12.30 Uhr ein abwechslungsreiches, frisch gekochtes Mittagessen an. Das Mittagessen besteht aus Vorspeise, Hauptgericht und Nachspeise.

Anmeldung bis 16.00 Uhr am Vortag.
Das Mittagessen kostet 6,50€. Für Senior*innen mit einem HeidelbergPass/+ kostet das Mittagessen 1,50€. Zu dem Mittagessen gibt es ein Glas Wasser für 0,30€.

Unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg und aus Mitteln der gesetzlichen Pflegeversicherung.

Fahrdienst:

Für gehbehinderte Menschen bietet das Seniorenzentrum einen Fahrdienst zum Seniorenzentrum an. Es besteht die Möglichkeit Sie sowohl zum Mittagstisch, als auch zu den Veranstaltungen und Angeboten abzuholen. Wenn Sie noch weitere Fragen zum Fahrdienst haben, kontaktieren Sie uns gerne.

Rikscha-Ausflugsfahrten:

Wir bieten für Senior*innen Ausflugsfahrten mit unserer Rikscha im Stadtteil Pfaffengrund an. Sie können alleine oder zu zweit, wie Sie das möchten, an einer Ausfahrt teilnehmen.
Wenn Sie Interesse haben, machen Sie einen Termin mit uns aus.

Beratung:

Das Seniorenzentrum bietet als Ergänzung für bestehende Angebote Beratung in allen Lebensbereichen an, dies z.B. zu Themen wie:

- Informationen zu bestehenden Angeboten und Hilfsdiensten in Heidelberg.
- Beratung bei persönlichen Fragen zur eigene Versorgung mit Hilfen und deren Finanzierung von Hilfen.
- Wohnformen im Alter.
- Beratung zu Angeboten und Hilfen bei demenziellen Erkrankungen.

Die Beratung ist kostenlos und soll es Ihnen und/oder Ihren Angehörigen ermöglichen, möglichst lange zu Hause wohnen bleiben zu können. Selbstverständlich sind wir offen für Menschen jeden Alters, die Fragen oder Probleme haben.

Wir sind gerne für Sie da!

Ansprechpartnerinnen
Monika Kirchdörfer und Diana Wetsch

Kontakt:

Seniorenzentrum Pfaffengrund
Diakonisches Werk Heidelberg
Storchenweg 2, 69123 Heidelberg

Telefon: 06221 700555
Fax: 06221 707065
E-Mail: szpfaffengrund@dwhd.de
Homepage:
https://www.seniorenzentrenhd.de/seniorenzentren/pfaffengrund/
Oder scannen Sie einfach den QR-Code

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 9.00 – 17.00 Uhr
Telefonsprechzeiten:
Montag – Freitag: 9.30 – 10.30 Uhr und
Montag – Donnerstag: 15.30 – 16.30 Uhr

So erreichen Sie uns:

Straßenbahnlinie 22 Richtung Haltestelle „Stotz“, Fußweg bis Möwenweg (Rückseite des Gebäudes) ca. 5 Min.