

Seniorenzentrum Pfaffengrund



Monatsprogramm September 2026

Inhalt

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 September
vor. Schauen Sie gerne einmal bei uns vorbei!

Ihr Team des Seniorenzentrums

- Aktuelles
- Regelmäßige
- Angebote
- Mittagstisch
- Serviceleistungen

Rikschafahrten für Senior*innen

Wind im Haar, Prickeln auf der Haut, Gerüche des grünen 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. Lehen Sie sich zurück, genießen Sie den kühlenden Fahrtwind und lassen Sie sich durch unseren schönen Stadtteil fahren.



Wann: Dienstag, 01.09.2026 und 29.09.2026 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

Mobile Beratung für Menschen mit Hörbehinderung in Heidelberg

Mittwoch, 16.09.2026 09:00 bis 16:00 Uhr im UG des Seniorenzentrums Pfaffengrund

Beeinträchtigungen beim Hören führen oft zum Rückzug – kostenfreie Beratung

Der Landesverband der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg e. V. bietet am 15./16. September 2026 individuelle Beratungsgespräche in Heidelberg an.

Mit zunehmendem Alter ziehen sich viele Menschen mit Hörminderung aus ihrem sozialen Umfeld zurück. Häufig fehlen Informationen darüber, welche technischen Hilfsmittel neben Hörgeräten das Leben erleichtern können. Falsch geweckte Erwartungen oder unsicherer Umgang mit Hörgeräten führen nicht selten dazu, dass die Geräte in der Schublade landen.

Katja Widmann vom Landesverband weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig gutes Hören für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ist.

In den Heidelberger Seniorenzentren berät sie zu Themen wie

- optimale Hörgeräteversorgung und Cochlea-Implantat,
- praktische Tipps zum Umgang mit der eigenen Hörbehinderung,
- Schwerbehindertenausweis und Nachteilsausgleiche,
- zusätzliche technische Hilfsmittel (z. B. Lichtsignalanlagen, Kommunikationsanlagen, Telefonspule).



Die **unabhängige und kostenfreie Beratung** findet an den folgenden Terminen statt:

- **Seniorenzentrum Weststadt/Südstadt, Dantestr. 7, 69115 Heidelberg, Dienstag, 15. September 2026, 9.00–17.00 Uhr**
- **Seniorenzentrum Pfaffengrund, Storchenweg 2, 69123 Heidelberg, Mittwoch, 16. September 2026, 9.00–16.00 Uhr**

Um vorherige Terminvereinbarung wird gebeten unter 0179 / 678 49 98 oder per E-Mail an katja.widmann@hoergeschaedigte-bw.de.

Tagesausflug mit dem Bus nach Straßburg mit Schifffahrt

Gemeinsam mit den Seniorenzentren Altstadt und Rohrbach laden wir Sie zu einem schönen Ausflug nach Straßburg ein. Nach unserer Ankunft machen wir eine 45-minütige Schifffahrt, bei der wir die Altstadt vom Wasser aus betrachten können.

Wer möchte, kann den Aufenthalt mit einem gemeinsamen Mittagessen abrunden (optional in Eigenregie), bevor Sie genügend Zeit haben, die malerische Altstadt und die Kathedrale ganz entspannt auf eigene Faust zu entdecken und die besondere Atmosphäre zu genießen.

Dienstag, 22.09.2026

Abfahrt: 9.00 Uhr am Hbf Heidelberg (Bushaltestelle Kurfürstenanlage)

Ankunft: am Abend gegen 18.15 Uhr in Heidelberg

Kosten: Busfahrt und Bootsfahrt 40€

Anmeldung persönlich, telefonisch: 06221 – 700 555 oder per Mail
szpfaffengrund@dwhd.de



E-Rikscha-Fahrten beim 3. Stadtteilstfest Pfaffengrund

Im Rahmen des **Stadtteilfestes des Stadtteilvereins Heidelberg-Pfaffengrund e.V.** sind wir vom **Seniorenzentrum Pfaffengrund** am Samstag, den **19.09.2026** mit unserer **E-Rikscha** vor Ort.

Steigen Sie ein und genießen Sie eine entspannte Rundfahrt. Unser Fahrer lädt Sie zu einer kleinen Auszeit auf drei Rädern ein – bequem, entschleunigt und mit vielen Gelegenheiten, den Stadtteil aus einer neuen Perspektive zu entdecken.

Wir freuen uns über Ihr Kommen!

Samstag 19.09.2026 12.00–15.00 Uhr



Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage des Veranstalters:
<https://pfaffengrund.de/veranstaltungen/3-stadtteilfest-pfaffengrund/>

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 24.09.2026 von 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr

Wo: Seniorenzentrum Pfaffengrund, Storchenvogel 2,
69123 Heidelberg

Kosten: keine

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



Kontakt:

Seniorenzentrum Pfaffengrund, Storchenvogel 2

Tel. 06221 - 70 05 55, E-Mail: szpfaffengrund@dwhd.de

Homepage: www.seniorenzentren-hd.de/seniorenzentren/pfaffengrund/

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 Photographien geblickt, um anschließend über Verbesserungsmöglichkeiten zu diskutieren.

Theatergruppe von 17.30–19.30 Uhr

Entdecken Sie Ihre kreative Seite! In unserer Theatergruppe „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: szpfaengrund@dwhd.de



Speiseplan September 2026

Montag		<u>07.09.2026</u> Tagessuppe Bauernfrühstück Blattsalate Dessert	<u>14.09.2026</u> Tagessuppe Pan. Schnitzel Pommes Frites Salate der Saison Dessert	<u>21.09.2026</u> Tagessuppe Schinkennudeln Salate der Saison Dessert	<u>28.09.2026</u> Tagessuppe Kohlrouladen Kartoffelpüree Dessert
Dienstag	<u>01.09.2026</u> Tagessuppe Käsespätzle Salate der Saison Dessert	<u>08.09.2026</u> Tagessuppe Bauernfrikadelle Rotkraut Kroketten Dessert	<u>15.09.2026</u> Tagessuppe Gemüse- Nudel- Pfanne Dessert	<u>22.09.2026</u> Tagessuppe Sauerkraut Weißwurst Kartoffelpüree Dessert	<u>29.09.2026</u> Tagessuppe Reis Duvcek- Art Dessert
Mittwoch	<u>02.09.2026</u> Tagessuppe Geb. Fleischkäse Brokkoli Gemüse Bratkartoffeln Dessert	<u>09.09.2026</u> Tagessuppe Semmelknödel Waldpilzragout Dessert	<u>16.09.2026</u> Tagessuppe verlorene Eier Senfsoße Reis Blattsalate Dessert	<u>23.09.2026</u> Tagessuppe Zwiebelkuchen mit Neuem Wein Dessert	<u>30.09.2026</u> Tagessuppe Thüringer Bratwurst Rosenkohl Röstkartoffeln Dessert
Donnerstag	<u>03.09.2026</u> Tagessuppe Gef. Pfannkuchen Waldpilzragout Dessert	<u>10.09.2026</u> Tagessuppe Spaghetti Napoli Reibekäse Dessert	<u>17.09.2026</u> Tagessuppe Rahmspinat Rührei Röstkartoffeln Dessert	<u>24.09.2026</u> Erbseneintopf Mettenden Steinofenbrot Dessert	
Freitag	<u>04.09.2026</u> Tagessuppe Schwäbische Mautlasche Salate der Saison Dessert	<u>11.09.2026</u> Tagessuppe Geb. Fischfilet Kartoffelsalat Gurkensalat Dessert	<u>18.09.2026</u> Kurpälzer Kartoffelsupp unn Quetschekuuche	<u>25.09.2026</u> Tagessuppe Kartoffelpuffer Blattsalate Dessert	

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

Seniorenzentrum Pfaffengrund - Storchenweg 2 - 69123 Heidelberg - Tel.: 700 555, Email: szpfaffengrund@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.