

Senioren *Journal*

September/Oktober 2026



Seniorenzentrum Ziegelhausen/Schlierbach

Schönen Herbst



Inhaltsverzeichnis

Inhalt	Seite
Vorwort	4
Programm	5 - 6
Veranstaltungen	7 - 8
Vorankündigungen	9
Mittagstisch	10-11
Gehirnjogging	12
Kartoffel-Kürbis-Gratin	13
Wissen: KI - Künstliche Intelligenz	14-15
Kontakt	16

Liebe Besucher*innen,

liebe Freunde des Seniorenzentrums,

mit kurzen Beiträgen zu vergangenen Veranstaltungen und folgenden, sowie Informationen und Mitmachaktionen möchten wir Sie herzlich einladen einen Einblick in das Leben des Seniorenzentrums zu erhalten und aktiv am Seniorenzentrum teilzunehmen.

Haben Sie ein besonderes Gedicht, Rezept oder Strick- /Bastelanleitung, die zur Jahreszeit (November/Dezember) passen, dann lassen Sie uns diese bis Mitte September zu kommen. Evtl. werden wir das im nächsten Heft veröffentlichen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern und freuen uns auf Sie!

Ihre Gabriele Bamarni & Anne Lauck



Unsere Kurse im September

Montag		
	10:00 Uhr	Qi Gong
28. Sept.	13:00 Uhr	Gemeinsam Singen
	14:00 Uhr	Ganzheitliche Gymnastik
	15:30 Uhr	Fit im Alltag
28. Sept.	16:45 Uhr	Literaturkreis
Dienstag		
	09:00 Uhr	Tai-Chi I
	10:15 Uhr	Tai-Chi II
	10:00 Uhr	Bewegungstreff auf dem Kuchenblech
8.(10 Uhr) + 28. Sept.	11:00 Uhr	Hula-Hoop
	11:30 Uhr	Leichtes Fitnessstraining
	14:00 Uhr	Strickcafé
Mittwoch		
	09:30 Uhr	Italienisch I
	10:45 Uhr	Italienisch II
30.Sept.	14:00 Uhr	Babbel Nachmittag
	14:00 Uhr	Doppelkopf
2. Sept.	15:00 Uhr	Tatkraft
23. Sept.	17:30 Uhr	Zukunftswerkstatt
16. Sept.	13:15 Uhr	Lesen Buchhandlung
Donnerstag		
	09:00 Uhr	Griechisch
	10:15 Uhr	Französisch
	11:30 Uhr	Spanisch
	13:00 Uhr	Englisch I
	14:45 Uhr	Englisch II
3. Sept.	14:30 Uhr	Auszeit für Pflegende Angehörige
	16:00 Uhr	Englisch III
10.oder 17. Sept.	16:00 Uhr	Shared reading
Freitag		
Ab 10. Juli	09:15 Uhr	Yoga
Ab 10. Juli	10:30 Uhr	Leichtes Yoga
	15:30 Uhr	Schach
18. Sept.	10-11 Uhr	App-Sprechstunde

Unsere Kurse im Oktober

Montag		
	10:00 Uhr	Qi Gong
	14:00 Uhr	Ganzheitliche Gymnastik
	15:30 Uhr	Fit im Alltag
Dienstag		
	09:00 Uhr	Tai-Chi I
	10:15 Uhr	Tai-Chi II
	10:00 Uhr	Bewegungstreff auf dem Kuchenblech
13.+27. Okt.	11:00 Uhr	Hula-Hoop
	11:30 Uhr	Leichtes Fitnesstraining
	14:00 Uhr	Strickcafé
Mittwoch		
	09:30 Uhr	Italienisch I
	10:45 Uhr	Italienisch II
	14:00 Uhr	Doppelkopf
7. Okt.	15:00 Uhr	Tatkraft
28. Okt.	14:00 Uhr	Filmvorführung
Donnerstag		
	09:00 Uhr	Griechisch
	10:15 Uhr	Französisch
	11:30 Uhr	Spanisch
	13:00 Uhr	Englisch I
	14:45 Uhr	Englisch II
1. Okt.	14:30 Uhr	Auszeit für Pflegende Angehörige
	16:00 Uhr	Englisch III
15. Okt.	16:00 Uhr	Shared reading
Freitag		
	09:15 Uhr	Yoga
	10:30 Uhr	Leichtes Yoga
	15:30 Uhr	Schach
16. Okt.	10-11 Uhr	App-Sprechstunde
Samstag		
10. Okt.	Ab 12 Uhr	Herbstfest

Veranstaltungen im Juli und August

Freitag, 18. 09.+ 16.10.
10-11 Uhr

App-Sprechstunde
im Seniorenzentrum

Donnerstag, 16.09.
14:30 Uhr

Gedächtnistraining (geschl. Gruppe)
im Seniorenzentrum

Do, 09.07. + 13.08.
16:00 - 18:00 Uhr

Shared reading
im Seniorenzentrum

Mittwoch, 16.09.
13:15 Uhr

Lesung des Buchladens „Buch-Markt“
im Seniorenzentrum

Mittwoch, 23.09.
17:30 Uhr

Konzert der Zukunftswerkstatt
im Seniorenzentrum

Samstag, 10.10.
Ab 14:00 Uhr

Herbstfest
im Seniorenzentrum

Montag, 28.09.+26.10.
13 - 14 Uhr

Gemeinsam Singen
im Seniorenzentrum

**Mittwoch, 8.(10 Uhr) +
28.09./13.+27.10.**
11 Uhr

Hula-Hoop Fitnesstraining
im Seniorenzentrum

Mittwoch, 28.10.
14:00 Uhr

Filmvorführung
im Seniorenzentrum

Shared Reading – Gemeinsam lesen

Seit letztem Jahr haben wir die Reihe Shared reading fest in unser Programm etabliert. Einmal im Monat wird ein Text gemeinsam gelesen und besprochen. „Gemeinsam lassen wir uns von Geschichten und Gedichten leiten und erleben eine Wirkung, die Wohltut und hilft, uns selbst und andere klarer zu sehen.“

Zukunftswerkstatt

Am 23. Sept. freuen wir uns wieder auf eine Veranstaltung der Zukunftswerkstatt. Musikstücke mit Klavier und Gitarre werden uns präsentiert.

Gemeinsam Singen

Nach dem Mittagstisch von 13- 14 Uhr möchten wir gemeinsam Volkslieder singen und werden von Marianne Klimmer am Klavier begleitet. Geleitet wird das Singen von Frau Vera Jaroschek. Alle sind herzlich eingeladen.

Herbstfest

Wir laden Sie herzlich zu unserem Herbstfest im Seniorenzentrum ein. Mit Mittagessen, Kaffee und Kuchen möchten wir gemeinsam den Herbst einleiten. Dazu wird der Kreativmarkt selbstgemachte Strickereien, Postkarten, Schmuck usw. zum Verkauf bereit stellen.

App- Sprechstunde

Wir bieten einmal im Monat eine App-Sprechstunde an, in der Fragen rund um Apps oder Ähnliches gestellt werden kann.

Hula-Hoop Fitnesstraining

Wir möchten mit Ihnen das Hula Hoop Fitnesstraining in unserem Garten lernen und üben. Die Reifen sind speziell für diese Art von Sport entwickelt worden. Sie trainieren mit dem Reifen die Bauch- und Rückenmuskulatur, die Kondition und haben noch Spaß dabei. Reifen vorhanden. **Am 8.9. findet das Hula Hoop um 10 Uhr statt.**

Lesung des Buchladens „Buch-Markt“

Vertreter des Buchladens in der Kleingmünderstraße werden uns Auszüge aus Büchern vorlesen.



Foto: Bamarni

Vorankündigung:

Ganzheitliches Gedächtnistraining erste offener Kurs: 14.12.26

Das Gehirn zu trainieren sollte man nie aufhören. Gerade im Alter fällt es uns schwerer sich zu erinnern. Um diese Gedächtnislücken und schwerere Krankheiten zu prävenieren bieten wir ab Ende November einmal im Monat einen ganzheitlichen Gedächtniskurs an.

Sturzprävention 1. Kurseinheit: 25.12.26

Je älter wir werden desto schneller baut der Körper die Knochendichte, den Muskel und auch die Reaktionsfähigkeit ab. Dadurch steigt die Gefahr zu stürzen, was oft ein langes Heilverfahren oder keine gänzliche Heilung nach sich zieht. Um diesem vorzubeugen möchten wir ab November eine Sturzprophylaxe regelmäßig anbieten.

Unser Mittagstisch



Seit August 2026 beliefert uns Meyer Menü mit hervorragendem Essen.

Es lohnt sich mal reinzuschauen.

Wir bieten jeden Tag einen gemeinschaftlichen Mittagstisch an.

In geselliger Runde können Sie **Montag bis Freitag um 12 Uhr**

Ihre Mittagsmahlzeit einnehmen. Sie können zwischen zwei Menüs auswählen. Eines davon ist immer vegetarisch. Die Menüs beinhalten eine ausgewogene Ernährung bestehend aus Hauptspeise und entweder Suppe oder Dessert.

Die Menüs kosten alle **7,90 €**.

Zum Abschluss können Sie zum Dessert noch einen Kaffee für **1 €** genießen.

Für Personen ab 65 Jahren, mit **Heidelbergpass** oder **Heidelbergpass plus** beträgt der Preis 1,50 €.

Die wöchentlichen Speisepläne können Sie bei uns oder auf der Homepage einsehen.

Bitte melden Sie Ihren Wunsch am Vortag bis 10 Uhr bei uns an:

Tel.: 06221- 3303-60/61

oder per Mail:

sz.ziegelhausen@caritas-hdrn.de



Gemeinsamer Mittagstisch



1,50 €
Essen mit
Heidel-
bergpass

Montag bis Freitag um 12 Uhr



Caritas
Heidelberg-Rhein-Neckar

Seniorenzentrum Ziegelhausen/Schlierbach
Brahmsstraße 6, 69118 Heidelberg
Tel. 06221 330360



SeniorenZentrum
Ziegelhausen/
Schlierbach

Begegnung im Stadtteil

Gehirnjogging

Geheim-Schrift

Tragen Sie die richtigen Buchstaben über den Symbolen ein und entschlüsseln Sie auf diese Weise die genannten Wörter in Geheimschrift. Gleiche Zeichen sind gleiche Buchstaben.

Wo stehen die Wörter: **DIETER - ANSELM - MARTIN - SANDRA - GISELA**



Das **sechste** Wort finden Sie durch Kombinieren ganz bestimmt auch noch. Schauen Sie nicht gleich nach der Lösung. Probieren Sie es lieber zu einem späteren Zeitpunkt erneut.

Kartoffel-Kürbis-Gratin

Zutaten für 4 Personen

- 250 g - Kartoffeln
- 1 - Hokkaido-Kürbis
- 1 - Knoblauchzehe
- 100 g - Schlagsahne
- Salz
- frisch geriebene Muskatnuss
- 20 g - geriebener Parmesan
- oder vegetarischer Hartkäse
- 2 - Stiele Petersilie



Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Kürbis putzen, waschen, vierteln, entkernen und in ca. 0,5 cm dicke Spalten schneiden.
2. Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf Sahne mit Knoblauch aufkochen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Nacheinander erst alle Kartoffeln, dann den Kürbis in eine gefettete runde Auflaufform schichten. Sahne darüber gießen und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: s. Hersteller) ca. 30 Minuten backen.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln. Blätter abzupfen und fein hacken. Gratin aus dem Ofen nehmen, auf ein breites Holzbrett stellen und mit Petersilie bestreuen.



Wissen: KI - Künstliche Intelligenz

Am 30.07. fand in unseren Räumlichkeiten eine tolle Veranstaltung zu KI statt. Diese wird Ende des Jahres wiederholt. Hier ein paar Infos:

Künstliche Intelligenz ist längst kein Zukunftsthema mehr – zwei Drittel der Menschen in Deutschland nutzen sie bereits, bei den 16- bis 29-Jährigen sind es sogar 91 Prozent. Auch wenn Sie selbst noch zurückhaltend sind: Es lohnt sich, die wichtigsten Fakten zu kennen.

Wie viel Energie und Wasser verbraucht KI wirklich?

Beim Training eines großen KI-Modells wie GPT-4 wurden über bis zu 100 Tage konstant rund 20 Megawatt Strom benötigt – das entspricht in etwa den jährlichen Emissionen von 193 durchschnittlichen benzinbetriebenen Autos. Auch die tägliche Nutzung verbraucht Energie: Schätzungen zufolge geht bereits etwa ein Viertel des gesamten Stromverbrauchs von Rechenzentren auf KI-Server zurück, und dieser Anteil soll bis 2030 noch deutlich steigen.

Rechenzentren benötigen zudem Wasser zur Kühlung ihrer Server. Genaue Zahlen schwanken stark je nach Standort und Kühltechnik, aber Fachleute sind sich einig, dass der Wasserverbrauch großer KI-Anbieter mittlerweile erheblich ist – auch wenn es dafür noch keine einheitliche, verlässliche Statistik gibt.

Ein Trost: Die Effizienz verbessert sich. Der Energiebedarf pro einzelner Chat-Anfrage bei ChatGPT ist Berechnungen zufolge von rund 2,9 Wattstunden auf etwa 0,3 Wattstunden gesunken – ungefähr so viel wie eine normale Google-Suche.

Wie zuverlässig sind die Antworten?

Hier ist Vorsicht geboten. Eine aktuelle Studie zeigt hohe Fehlerquoten bei den bekanntesten Chatbots: Copilot lag bei 37 Prozent

fehlerhaften Antworten, ChatGPT bei 36 Prozent und Perplexity bei 30 Prozent. Im Schnitt ist damit fast jede zweite Antwort inhaltlich falsch. Besonders tückisch: Die Systeme verweigern nur selten eine Antwort und wirken dabei sehr selbstsicher, auch wenn sie falschliegen – von 3.000 gestellten Fragen wurden 2.983 beantwortet, oft ohne jeden Hinweis auf Unsicherheit. Ein bekanntes Beispiel: Mehrere Chatbots behaupteten noch, Papst Franziskus sei im Amt, obwohl er zu diesem Zeitpunkt bereits verstorben war und Papst Leo XIV. sein Amt angetreten hatte.

Faustregel: Bei allem, was wichtig ist – Gesundheit, Geld, Verträge, Behördenfragen – gilt die Antwort einer KI nur als erster Anhaltspunkt, nie als letzte Wahrheit. Eine zweite, seriöse Quelle oder ein Fachmensch sollte immer gegengeprüft werden.

Kurz zusammengefasst: KI verbraucht spürbar Energie und Wasser, ist aber pro Anfrage inzwischen vergleichbar mit einer normalen Internetsuche. Ernst nehmen sollte man vor allem die Fehleranfälligkeit – nicht den Strombedarf des einzelnen Klicks. Nutzen Sie KI ruhig als Hilfe im Alltag, aber prüfen Sie wichtige Antworten immer nach.

Fragen zum Programm? Brauchen Sie Beratung?
Dann wenden sie sich bitte an:

Seniorenzentrum Ziegelhausen /Schlierbach
Telefon 06221 – 330360 oder den
Sz.ziegelhausen@caritas-hdrn.de

**Seniorenzentrum
Ziegelhausen/Schlierbach**

Brahmsstraße 6
69118 Heidelberg-Ziegelhausen

Buslinie 36, Haltestelle: „Brahms-
straße“ oder „Textilmuseum“

Buslinie 36a, Haltestelle: „Kirche“

S-Bahn- Linie 1+2 Haltestelle:

S-Bahnhof Schlierbach/ Ziegelhausen

Seniorentreff im Bürgerhaus

Schlierbacher Landstraße 130
69118 Heidelberg-Schlierbach

Buslinie 36+35, Haltestelle:
„Rombachweg“

Fipsbus telefonisch anmelden
oder mit der App hier:

[VRN](#) | [VRNflexline](#)



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