

Ihr Programm im September



Seniorenzentrum Ziegelhausen
Brahmsstraße 6, 69126 Heidelberg
Telefon 06221 – 80 44 27 Fax – 80 44 29
SZ.Ziegelhausen@caritas-heidelberg.de
www.seniorenzentren-heidelberg.de

Liebe Besucher*innen,

liebe Freunde des Seniorenzentrums,

um am Mittagstisch teilnehmen zu können, melden Sie sich bitte **telefonisch, am Vortag bis 9:30 Uhr, an.**

Unser Hol-und Begleitdienst holt wieder Gäste des Mittagstisches von zu Hause ab. Bitte haben Sie Verständnis, dass vorläufig nur abgeholt werden kann, wer selbstständig zum Auto laufen und ein- und aussteigen kann.

Alle Gymnastik- und Bewegungsangebote finden im Garten oder bei kleinerer Teilnehmerzahl im Seminarraum des Seniorenzentrums statt.

Bitte beachten Sie die Hygieneregeln beim Besuch des Zentrums:

- Sie dürfen das Zentrum nur mit einem Mund- Nasenschutz betreten.
- Bitte desinfizieren Sie Ihre Hände. Die Spender befinden sich im Eingangsbereich.
- Nach der neuen Corona-Verordnung vom 16. August gelten bei uns ebenfalls die 3G-Regeln, wonach jede Person, die nicht geimpft oder genesen ist einen negativen Schnelltest vorweisen muss, der maximal 24 Stunden alt ist.



Haben Sie Fragen? Melden Sie sich gerne telefonisch bei uns.

Ihre Gabriele Bamarni & Nelly Haas

Montag		
	10:00 Uhr	Qi Gong im Garten
	15:30 Uhr	„Fit im Alltag“ im Garten
	18:15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik im Garten
	16:00 Uhr	Spanisch für Fortgeschrittene (alle 14 Tage online)
	17:00 Uhr	Spanisch mit Vorkenntnissen (alle 14 Tage online)
Dienstag		
	08:50 Uhr	Tai Chi im Garten für Anfänger
	10:00 Uhr	Tai Chi im Garten für Fortgeschrittene
	10:00 Uhr	Bewegungstreff auf dem Kuchenblech
07. September	14:30 Uhr	Strickcafé im Garten
Ab 01. September	15 bis 18 Uhr	Mal- und Zeichnen
Mittwoch		
	09:00 Uhr	In Bewegung bleiben – Nordic Walking
	09:30 Uhr	Boule-Sportanlage Schlierbach
	13:15 Uhr	Mobilitätstraining mit Musik im Garten
	15:00 Uhr	Doppelkopf
01. September	15:00 Uhr	Tatkraftgruppentreffen
08. September	15:00 Uhr	Vortrag zu dem Thema „Moderne Technik für Senior*innen“ von Martin Walla (HD-4D Beratung)
15. September	15:00 Uhr	Vortrag zu dem Thema „Moderne Technik für Senior*innen“ von Martin Walla (HD-4D Beratung)
22. September	15:00 Uhr	Vortrag zu dem Thema „Heidelberg – Sicher daheim (intelligentes Hausnotrufsystem)“ von den Stadtwerken Heidelberg (Denise Neureuther)

29. September	14:30 Uhr	Babbelnachmittag
Donnerstag		
02. September	14:30 Uhr	Auszeit- Treffen für pflegende Angehörige
Freitag		
	15 bis 18 Uhr	Malen- und Zeichnen

Gemeinschaftlicher **Mittagstisch** von Montag bis Freitag: **12 Uhr**,

Anmeldung ist bis **09:30 Uhr** am Vortag erforderlich.

Wer abgeholt werden möchte kann sich im Zentrum melden.

Gabriele Bamarni & Nelly Haas

Telefon 06221 – 80 44 27

oder den Caritasverband Heidelberg e.V., Tel. 3303-0 (Träger)

Vorschau für Oktober	
Dienstag, 19. Oktober, 18:45 Uhr	Yoga
Donnerstag, 07. Oktober, 14:30 Uhr	Auszeit – Treffen für pflegende Angehörige

Adressen der Veranstaltungsorte

**SeniorenZentrum
Ziegelhausen/Schlierbach**
Brahmsstraße 6
69118 Heidelberg-Ziegelhausen
Buslinie 33, Haltestelle:
„Brahmsstraße“
Buslinie 36, Haltestelle: „Kirche“
S-Bahn- Linie 1+2 Haltestelle:
S-Bahnhof Schlierbach/ Ziegelhausen

Seniorentreff im Bürgerhaus
Schlierbacher Landstraße 130
69118 Heidelberg-Schlierbach
Buslinie 33+35, Haltestelle:
„Rombachweg“