SeniorenZentrum
Ziegelhausen/Schlierbach
Begegnung im Stadtteil

Programm

Juli 2020

SeniorenZentrum Ziegelhausen/Schlierbach
Brahmsstraße 6, 69118 Heidelberg
Tel. 06221/ 80 44 27, Fax 80 44 29
E-Mail: SZ.Ziegelhausen@caritas-heidelberg.de
Homepage: www.seniorenzentren-hd.de

Liebe Besucher*innen, liebe Freunde des Seniorenzentrums,

seit Anfang bieten wir wieder einen Mittagstisch an. Um am Mittagstisch teilzunehmen, müssen Sie sich **telefonisch, am Vortag bis 9.30 Uhr, anmelden**.

Ab Mitte Juli wird der Hol-und Begleitdienst wieder Gäste des Mittagstisches von zu Hause abholen. 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 statt.

Bei schlechtem Wetter entfallen die Kurse.

Bitte beachten Sie die Hygieneregeln beim Besuch im Zentrum:

Sie dürfen das Zentrum nur mit Mund- Nasenschutz betreten.

Bitte desinfizieren Sie Ihre Hände. Die Spender befinden sich im Eingangsbereich.

Sie müssen eine Erklärung unterschreiben, dass Sie gesund sind.

Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns an.

Montag,	15.30 Uhr & 16.30 Uhr	„Fit im Alltag“
	9.30 Uhr	Qi Gong
	18.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	15.15 Uhr	Spanisch für Fortgeschrittene
	16.30 Uhr	Spanisch für Fortgeschrittene
Dienstag,	18.45 & 20 Uhr	Yoga
	9 Uhr	Tai Chi
Mittwoch	9 Uhr	Nordic Walking
	9.30 Uhr	Boulen Sportanlage Schlierbach
	01.07. 14.30 Uhr	Stricktreff im Garten
	ab 08.07. 13 Uhr	Mobilitätstraining mit Musik
	ab 08.07.	Leichte Gymnastik
	08.07 15.00 Uhr	Tatkraftgruppentreffen
Donnerstag,	02. 07., 14.30 Uhr	Auszeit- Treffen für pflegende Angehörige
Freitag,	16 Uhr	Schach

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

Anmeldung ist bis **9.30 Uhr** am Vortag erforderlich.
Wer abgeholt werden möchte kann sich im Zentrum melden.

Vorschau für August	
Mittwoch, 5.08., 14.30 Uhr	Stricktreff
Mittwoch, 05.08., 15 Uhr	Tatkraftgruppentreffen
Donnerstag, 06.08 14.30 Uhr	Auszeit – Treffen für pflegende Angehörige

Bei Fragen wenden sie sich bitte an:

Gudrun Schwöbel und Gabriele Bamarni
oder den Caritasverband Heidelberg e.V., Tel. 3303-0 (Träger

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“