

Veranstaltungen

Seniorenzentrum Rohrbach

Mai & Juni 2026



Kontaktdaten

Baden-Badener-Str. 11
69126 Heidelberg
Telefon: 334540 / Fax: 334541
E-Mail: szrohrbach@dwhd.de
www.seniorenzentren-hd.de

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team des SZ Rohrbach
Gabriele Riedke-Dschangaei/
Amelie Schürmann

 **Diakonisches Werk
der Evangelischen Kirche
Heidelberg**



 **SeniorenZentrum
Rohrbach**
Begegnung im Stadtteil

Herzlich Willkommen

Liebe Besucher*innen, liebe Interessierte!

Im Mai und Juni haben wir wieder ein volles Programm für Sie vorbereitet. Ausflüge, ein Kneipenquiz, der neue Stricktreff, ein Repaircafé, ein Stammtisch sind nur einige der vielen Veranstaltungen, zu denen wir Sie gerne willkommen heißen.

Ende Mai steht unsere 5-tägige Reise auf dem Programm. Bei schönem Wetter finden die Veranstaltungen in unserem Garten statt, den Sie auch gerne sonst zum Kaffee trinken und Erholen nutzen können. An den beiden Brückentagen im Mai und Juni ist das Zentrum geschlossen.

Schauen Sie auch immer gerne auf unsere Homepage.

Bei Fragen oder Sorgen sind wir jederzeit für Sie da.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team des SZ Rohrbach

Gabriele Riedke-Dschangaei und Amelie Schürmann

Kontaktdaten

Baden-Badener-Str. 11
69126 Heidelberg
Telefon: 334540 / Fax: 334541
E-Mail: szrohrbach@dwhd.de
www.seniorenzentren-hd.de



Bewusst vorsorgen - gut vorbereitet im Alter

Bei unserer Veranstaltungsreihe zum Themenkomplex „**Bewusst vorsorgen—gut vorbereitet im Alter**“ gibt es im Mai und Juni die folgenden Veranstaltungen. Hier können Sie Informationen erhalten und sich darüber austauschen, wie man für den letzten Lebensabschnitt vorsorgen und Dinge regeln kann. Uns ist es wichtig, dass Sie sich gut informiert und vorbereitet fühlen und gleichzeitig auch die Möglichkeit haben, sich auszutauschen.

Am **Donnerstag, 21.05.** haben wir die Möglichkeit auf dem Bergfriedhof eine Informationsführung zu bekommen. Wir werden erfahren welche Formen der Bestattung möglich sind und eine Rundgang durch das neue Gräberfeld unten beim Erinnerungsgarten der Kulturen und den Baumstelen machen. Wir bitten um Anmeldung. **Treffpunkt: 14:50 Uhr** am Bergfriedhof, Eingang Rohrbacher Straße.

Am **Mittwoch, 27.05. und Mittwoch, 24.06.**, jeweils um **17:00 Uhr** haben Sie die Gelegenheit, das Format eines Offenen Trauerangebots kennenzulernen und mit den Trauerbegleiterinnen und anderen Teilnehmer*innen ins Gespräch zu kommen. Keine Anmeldung erforderlich.

Am **Montag, 15.06.** um **14:00 Uhr** kommt Pfarrerin Dittmar zu uns, um sich mit Ihnen über die christliche Sicht auf Tod und Auferstehung auszutauschen und auch, um über den Ablauf einer Trauerfeier aufzuklären. Herzliche Einladung.

Herzliche Einladung zu allen Terminen, keine Anmeldung notwendig

Brückentage geschlossen

An den beiden Brückentagen am 15. Mai und 05. Juni bleibt das Seniorenzentrum geschlossen!

Evtl. werden die Kurse an diesen Tagen auf Mittwoch vorverlegt, sprechen Sie mit Ihren Kursleiter*innen diesbezüglich.

Veranstaltungen im Mai

01.05. Freitag Maifeiertag - Seniorenzentrum geschlossen

05.05. Dienstag Kreatives Gestalten mit Heide Kaltschmidt

14:30 Uhr

FÄLLT AUS!

15:00 Uhr

1. Treffen Fahrradgruppe - Besprechung und Planung

06.05. Mittwoch Tänze aus aller Welt

14:30 Uhr

17:00 Uhr

Lesekreis mit Eberhard Dziobek

19:00 Uhr

Boomer - Stammtisch im Roten Ochsen

08.05. Freitag Kammerorchester der Akad. für Ältere

15:30 Uhr

(Probe)

17:00 Uhr

Kneipenquiz

11.05. Montag (E-Bus) -Ausflug ins Lerchennest in Sinsheim-

13:00 Uhr

Steinsfurt

Alternativ: 12:30 Uhr am S-Bhf Kirchh.-Rohrb.

12.05. Dienstag Fotokurs mit Michael Herrmann

17:00 Uhr

13.05. Mittwoch Ausflug zum Karlsruher Zoo mit Jürgen

09:40 Uhr

Fischer: Treffpunkt S-Bhf Kirchheim-Rohrbach, keine Anmeldung notwendig. Entfällt bei Regen.

14:00 Uhr

Das **Tischtennispielen** kann heute bei schlechtem Wetter drinnen stattfinden

14:00 Uhr

Offenes Strickcafé - Bei schönem Wetter im Garten

14.05. Donnerstag Christi Himmelfahrt - SZ geschlossen

15.05. Freitag Brückentag - SZ geschlossen

18.05. Montag **Rollator Training mit der Verkehrswacht RN**
14:00 Uhr Treffpunkt am SZ, Anmeldung erbeten

19.05. Dienstag **Ausflug der drei SZen nach Schwäbisch Hall**
09:00 Uhr Treffpunkt am HBF, Anmeldung notwendig
14:30 Uhr **Kreatives Gestalten** mit Heide Kaltschmidt

20.05. Mittwoch **Tänze aus aller Welt**
14:30 Uhr
17:00 Uhr **Lesekreis** mit Eberhard Dziobek
18:15 Uhr **Offene Kulturgruppe**

21.05. Donnerstag **Frühstücksbuffet**
09:30 Uhr Gesamtpreis: 7,- inkl. Getränke; Anmeldung bis 19.05.!
15:00 Uhr **Friedhofsbegehung Bergfriedhof**

22.05. Freitag **Kammerorchester der Akad. für Ältere**
15:30 Uhr (Probe)

25.05. Montag **Pfingstmontag - SZ geschlossen**

26.05. Dienstag **Darts**
14:00 Uhr Spiel und Spaß beim Pfeile werfen

27.05. Mittwoch **Kaffeenachmittag**
14:30 Uhr Kaffeenachmittag mit leckeren selbst gebackenen Kuchen mit Elke Heyer + Team
17:00 Uhr **Offenes Trauertreffen** (hinterer Raum)

Veranstaltungen im Juni

02.06. Dienstag **Kreatives Gestalten** mit Heide Kaltschmidt
14:30 Uhr

03.06. Mittwoch **Tänze aus aller Welt**
14:30 Uhr
17:00 Uhr **Lesekreis** mit Eberhard Dziobek
19:00 Uhr **Boomer - Stammtisch** im Roten Ochsen

Veranstaltungen im Juni

04.06. Donnerstag Fronleichnam - SZ geschlossen

05.06. Freitag Brückentag - SZ geschlossen

09.06. Dienstag Medizinische Fußpflege (keine Podologie)
09:00 - 13:30 Uhr Terminvereinbarung unter Tel. 334540
11:30 Uhr **Ausflug nach Schwetzingen:** Treffpunkt am S-Bahnhof Kirch.-Rohrbach
17:00 Uhr **Fotokurs mit Michael Herrmann**

10.06. Mittwoch Spaziergang mit Jürgen Richtung Leimen
13:30 Uhr Treffpunkt Rohrbach-Markt
14:00 Uhr **Offenes Strickcafé:** Bei schönem Wetter im Garten

12.06. Freitag Kammerorchester der Akad. für Ältere
15:30 Uhr (Probe - Nachholtermin für 05.06.)

13.06. Samstag Repair-Café im Seniorenzentrum
11:00 - 15:00 Uhr

15.06. Montag Gesprächsrunde mit Pfarrerin Dittmar zum Thema Tod, Trauer und Auferstehung aus christlicher Sicht
14:00 Uhr

16.06. Dienstag Kreatives Gestalten mit Heide Kaltschmidt
14:30 Uhr

17.06. Mittwoch Tänze aus aller Welt
14:30 Uhr
17:00 Uhr **Lesekreis** mit Eberhard Dziobek
18:15 Uhr **Offene Kulturgruppe** mit Eberhard Dziobek

18.06. Donnerstag Frühstückbuffet
09:30 Uhr Gesamtpreis: 7,- inkl. Getränke; Anmeldung bis 16.06.!

19.06. Freitag Kammerorchester der Akad. für Ältere
15:30 Uhr (Probe)

22.06. Montag Cello Konzert
14:00 Uhr

23.06. Dienstag

14:00 Uhr

Darts

Spiel und Spaß beim Pfeile werfen

24.06. Mittwoch

14:30 Uhr

Kaffeenachmittag

17:00 Uhr

Offenes Trauertreffen (hinterer Raum)

29.06. Montag

09:15 Uhr

Ausflug zur Rietburg und Edenkoben

Treffpunkt am Hbf, bitte anmelden

30.06. Dienstag

14:30 Uhr

Kreatives Gestalten mit Heide Kaltschmidt

Ausblick Juli

01.07. Mittwoch

10.07. Freitag

Ab 14:00 Uhr

Diakonie Sommerfest für Ehrenamtliche

Sommerfest des Seniorenzentrums

Repair-Café mit Fahrradwerkstatt im Seniorenzentrum

Reparieren statt wegwerfen!

Zusammen mit der ÖkoStadt Rhein-Neckar und dem Collegium Academicum veranstalten wir zum ersten Mal ein Repair-Café im Seniorenzentrum. Vielen Dank an alle Personen, die sich bei uns als Helfer*innen gemeldet haben! Gerne können wir weitere helfende Hände gebrauchen, melden Sie sich bei uns!

Machen Sie gemeinsam mit uns Ihr Lieblingsstück wieder fit! Wir reparieren Alltags- und Gebrauchsgegenstände sowie Fahrräder – eine Alternative zum Wegwerfen und ein kleiner Beitrag für das Klima.

Termin: Samstag, 13. Juni von 11:00 - 15:00 Uhr

Es ist keine Anmeldung erforderlich, kommen Sie einfach vorbei. Es wird einen Eintopf und Getränke geben.

Bitte beachten Sie: Pro Person nehmen wir maximal 2-3 Gegenstände an. Die Reparaturen sind kostenlos.

Weitere Infos unter 06221-33 45 40 oder unter

<https://www.seniorenzentren-hd.de/seniorenzentren/rohrbach/>

Angebote Ü60 - Zu jung um alt zu sein

Gehören Sie zu der Baby-Boomer-Generation und möchten sich mit Gleichaltrigen treffen, austauschen oder etwas unternehmen? Dann möchten wir Sie zu unseren neuen Angeboten unter dem Titel „Zu jung, um alt zu sein“ einladen, welche wir ab sofort starten. Wir haben viele Ideen gesammelt und möchten zunächst folgende gerne umsetzen:

- **Offene Kulturgruppe**, evtl. mit Vor- und Nachbesprechung. Eberhard Dziobek freut sich auf Sie! Die offene Gruppe trifft sich einmal im Monat: **20.05./17.06./15.07.** um gemeinsam neue Projekte und organisatorische Fragen zu besprechen.
- Eine **Fahrradgruppe** startet bald! Der Kursleiter Christoph Rott möchte gemeinsam eine Tour in der näheren Umgebung machen. Ein erstes Treffen für alle Interessierten findet am **Dienstag, 05.05. um 15:00 Uhr** statt.
- **Boomer-Stammtisch**, immer am **ersten Mittwoch des Monats** im Roten Ochsen, Rathausstraße 55, **um 19:00 Uhr**.
- **Wohnmobil-Gruppe**: Austausch und Information über Streckenplanung, Ausstattung, Technik, Stellplätze und vieles mehr!
- **Kleidertauschparty** im Juli, Termin bitte erfragen

Falls Sie interessiert sind, sprechen Sie uns bitte an. Wir freuen uns auf viele Teilnehmer*innen. Gerne nehmen wir weitere Ideen auf. Natürlich können auch ältere Besucher*innen an den Angeboten teilnehmen.

Cello Konzert

Am **Montag, 22.06. um 14:00 Uhr** kommt die Cellistin Isabel García Castro zusammen mit einer Klavierbegleiterin zu uns zu einem schönen Konzert. Bei schönem Wetter im Garten.

Wir freuen uns auf zahlreiche Gäste! Keine Anmeldung erforderlich, kommen Sie einfach vorbei.

NEU: Offener Stricktreff Rohrbach

Wir beteiligen uns beim geplanten Sockenstrickweltrekord—36.000 selbstgestrickte Socken sollen zur längsten Sockenleine der Welt verbunden werden! Die Socken werden anschließend an Kältebusse, Hilfsbusse und stationäre Hilfestellen gespendet in Deutschland und der Schweiz.

Einmal im Monat an jedem 2. Mittwoch im Monat, ab 14:00 Uhr
(bei schönem Wetter im Garten)

Gemeinsam kreativ sein, ins Gespräch kommen und über Ihre Projekte austauschen. Wir möchten alle Handarbeits-Liebhaber*innen einladen, egal ob jung oder alt, ob Anfänger*in oder Strickprofi, alle sind willkommen!

Zur Stärkung steht Kaffee und Kuchen bereit. Auch wenn Sie nicht beim Sockenstrick-Rekord mitmachen wollen, sind Sie natürlich mit Ihren eigenen Strick- oder Häkelprojekten eingeladen.

Kommen Sie gerne, auch falls Sie nicht mehr selbst stricken, andere profitieren vielleicht von Ihrem Wissen!

Wir freuen uns auf viele helfende Hände!

Rollator-Training

Beim Rollator-Training, veranstaltet von der Verkehrswacht Rhein-Neckar erhalten Sie wertvolle Tipps im Umgang mit dem Rollator, die richtige Einstellung desselben und können unter Anleitung auf einem Parcour alles gleich ausprobieren. Sie können Ihren eigenen Rollator mitbringen oder ein Gerät vor Ort ausprobieren.

Wir bitten um Anmeldung!

Montag, 18.05. um 14:00 Uhr

Ausflug zum Karlsruher Zoo

Am **Mittwoch, 13.05.** können Sie mit Jürgen Fischer in den Zoo nach Karlsruhe fahren. Auf Wunsch geht es bereits am frühen Vormittag los, so bleibt genügend Zeit für den Zoo.

Treffpunkt 09:40 Uhr am S-Bahnhof Kirchheim-Rohrbach, **Abfahrt 09:51 Uhr**

Keine Anmeldung notwendig—kommen Sie einfach mit! Bei Regen fällt der Ausflug aus.

Ausflug nach Schwäbisch Hall

Am **Dienstag, 19.05.** unternehmen die 3 Seniorenzentren des Diakonischen Werkes wieder einen gemeinsamen Ausflug. Diesmal geht es nach Schwäbisch Hall! Nach unserer Ankunft erwartet uns eine spannende Stadtführung, die auch für Menschen mit eingeschränkter Mobilität geeignet ist. Anschließend genießen wir ein gemeinsames Mittagessen, bevor Sie genügend Zeit haben, die malerische Altstadt ganz entspannt auf eigene Faust zu entdecken und die besondere Atmosphäre zu genießen. Wir bitten um Anmeldung!

Treffpunkt um 08:45 Uhr am Heidelberger Hauptbahnhof (**Abfahrt um 09:00 Uhr!**)

Kosten: 32,- € p. P. für Fahrt und Führung

Ausflug zur Rietburg (Edenkoben, Pfalz)

Am **Montag, 29.06.** möchten wir gemeinsam in die Pfalz nach Edenkoben und zur Rietburg fahren. Hier werden wir mit der historischen Rietburgbahn hoch auf die Rietburg fahren, wo wir von der „Aussichtsterrasse der deutschen Weinstraße“ einen herrlichen Blick über die Ebene haben. Hier kehren wir in die Höhengaststätte zu Mittag ein. Danach gehen wir oben einen schönen Rundweg inkl. Wildgehege entlang, bevor wir uns wieder auf den Weg hinunter machen, um an der Villa Ludwigshöhe vorbei durch die schönen Gässchen in Edenkoben zu schlendern und vor der Rückfahrt nochmal einen leckeren Kaffee und Kuchen zu genießen. Wir bitten um Anmeldung!

Treffpunkt um 9:15 Uhr am Heidelberger Hbf

Kosten für Rietburgbahn: 8,50 € p.P.

(E-Bus) Ausflug ins Lerchennest: Friedrich-der-Große-Museum in Sinsheim

Unser Ausflug mit dem E-Bus für mobilitätseingeschränkte Personen am **Montag, 11.05.** führt uns nach Sinsheim ins Lerchennest. Dort ist in einem altfränkischen Kleinbauerngehöft, im Wohnhaus der Hofanlage ein Museum über Friedrich den Großen eingerichtet. In diesem Bauernhof scheiterte der Fluchtversuch des 18-jährigen Kronprinzen im Jahr 1730. Wir werden zuerst einen Spaziergang auf dem Geschichtsweg machen und anschließend im Lerchennest eine Führung erhalten und dort gemeinsam Kaffee und Kuchen trinken. Wir bitten um Anmeldung! Wer mag, kann sich uns anschließen und mit dem ÖPNV nach Sinsheim-Steinsfurt fahren.

Treffpunkt 13:00 Uhr am Seniorenzentrum Rohrbach **oder 12:30 Uhr** am S-Bahnhof Kirchheim-Rohrbach

Kosten für Eintritt und Führung: € 4,-

Ausflug Schlossgarten Schwetzingen

Unser Ausflug am **Dienstag, 09.06.** führt uns in den schönen Schlossgarten in Schwetzingen. In Schwetzingen gehen wir gemeinsam Mittagessen, anschließend werden wir mit der ganz neuen Solarwegebahn eine gemütliche Fahrt durch den Garten fahren und währenddessen eine Führung erhalten. Anschließend finden wir uns gemeinsam am Schlossplatz ein und lassen den Nachmittag in einem Café bei Kaffee und Kuchen oder Eis ausklingen. Wir bitten um Anmeldung!

Treffpunkt 11:30 Uhr am S-Bahnhof Kirchheim-Rohrbach

Kosten für Eintritt, Führung und Fahrt: 12,-€

Spaziergang mit Jürgen Fischer

Am **Mittwoch, 10.06.** können Sie mit Jürgen Fischer die Feldwege Richtung Leimen entlangspazieren. Es wird zur Stärkung die Möglichkeit für Kaffee und Kuchen geben. Keine Anmeldung notwendig—kommen Sie einfach mit! Bei Regen fällt der Ausflug aus.

Treffpunkt 13:30 Uhr am Rohrbach Markt

Aktueller Kursplan im Seniorenze

Montag

09:00: Spanisch I

10:00: Spanisch II

10:15: Englisch
*für fortg. Anfänger*innen*

11:15: Italienisch
für Fortgeschrittene

Dienstag

09:00: Yoga

09:30: Gesprächscafé

11:00: Bewegungstreff
IdR im Garten

11:30: Türkische Frauen-
gruppe

Mittw

09:00: G

Mittagessen

13:00: Englisch
für leicht Fortgeschrittene

14:00: Smartphone-
Sprechstunde
(mit Anmeldung)

17:00: Zumba Gold

Mittagessen

13:30: Boule
(Anlage Emmend. Weg)

14:00: Skat

14:30: Kreatives
Gestalten
(Gruppe zurzeit voll)
(19.5./2.6./16.6./30.6.)

17:00: Fotokurs
(12.5./9.6.)

Mittag

13:00: Komr
tre

14:00: Tis

14:30: Tänze

17:00: L
(6.5./20.5.)
Offenes Tr
(27.05)

19:00: Boor
tis
(6.5.)

zentrum Rohrbach - Stand Mai 2026

Woch

Gymnastik

Donnerstag

10:30: Yoga auf dem Stuhl

Freitag

09:15: Französisch
*für fortg. Anfänger*innen*

09:15: Französisch
für Fortgeschrittene

10:15: Französisch
für leicht Fortgeschrittene

10:30: Englisch
für Fortgeschrittene

11:45: Italienisch
*für fortg. Anfänger*innen*

Messen

Mittagessen

Mittagessen

**Kommunikations-
treff**

**13:30: Gedächtnis-
training & Boule** (*Gruppe
zurzeit voll*)

13:15: Rummikub

Schach

**13:30 & 14:30: Smart-
phone-Sprechstunde**
(mit Anmeldung)

15:30: Kammerorchester
(der Akademie für Ältere)
(8.5./22.5./12.6./19.6.)

aus aller Welt

14:00: Kniffel
14:00: Doppelkopf

Lesekreis

(3.6./17.6.)

Lesertreffen

(12.6./24.6.)

15:00: Rommee

**Kammer-Stamm-
sch**

(3.6.)

15:00: Rehasport

17:30: Trommeln

Kneipenquiz

Am **Freitag, 08.05. um 17:00 Uhr** ist es wieder soweit—unser zweites Kneipenquiz findet statt! Unter der Leitung von Marlis Schmotz dürfen Sie sich auf tolle Frage-Kategorien freuen und gemeinsam rätseln. Mit Teamgeist und Wissen spielen wir in geselliger Runde, außerdem gibt es kleine Snacks zur mentalen Stärkung. Melden Sie sich als Einzelperson oder auch gerne bereits als Team bei uns an. Das Kneipenquiz eignet sich für Menschen jeden Alters!

Wir bitten um Anmeldung, aber Kurzsentschlossene finden bestimmt noch einen Platz.

„Wir sind Rohrbach“

Um den Zusammenhalt und das Zusammengehörigkeitsgefühl in Rohrbach weiter zu stärken, möchten wir als Stadtteilverein Rohrbach, gemeinsam mit dem Quartiersmanagement Hasenleiser, eine Idee mit Ihnen und euch teilen:

Künftig möchten wir alle Veranstaltungen im Stadtteil – unabhängig davon, wo sie stattfinden oder wer sie organisiert – unter dem gemeinsamen Motto „Wir sind Rohrbach“ sichtbar machen.

Gerne unterstützen wir als Seniorenzentrum Rohrbach den Vorschlag des Stadtteilvereins und werden in Zukunft unsere Veranstaltungen mit dem beigefügten Logo bewerben.



Gartenhelfer*innen gesucht

Wir benötigen Unterstützung im Garten, insbesondere würden wir uns darüber freuen, wenn jemand gelegentlich unseren Rasen mähen würde. Bei Interesse kommen Sie gerne auf uns zu (ein Elektro-Rasenmäher ist vorhanden). Wir freuen uns!



NEU: Offene Kultur-Gruppe

Sie haben Freude an Themen wie Kino, Konzert, Oper, Musical oder Operette und möchten sich regelmäßig-unregelmäßig zu entsprechenden Veranstaltungen treffen und austauschen und diese gemeinsam besuchen? Dann kommen Sie zum Kulturtreff!

Alle Interessierten treffen sich **einmal im Monat**, jeweils Mittwochs um **18:15 Uhr** im Seniorenzentrum. Dort überlegen wir uns neue Projekte, Veranstaltungen und organisatorische Fragen.

Die nächsten Treffen sind: **29.04./20.05./17.06./15.07./...**

Herzliche Einladung!



NEU: Fahrrad-Gruppe

Am **Dienstag, 05.05.** können sich zum ersten Mal alle Personen treffen, die Interesse an gemeinsamen Fahrrad-Touren in der Umgebung haben.

Christoph Rott leitet die Fahrrad-Gruppe. Beim ersten Termin können Sie sich kennenlernen und über Ausflugsideen, Fahrradausstattung, etc. austauschen.

Damit die Gruppe in einem Tempo fahren kann, richtet sich das Angebot erstmal nicht an E-Bike Fahrer*innen.

Das Treffen findet bei uns um **15:00 Uhr** im Seniorenzentrum statt. Herzliche Einladung!



Gemeinsam aus der Einsamkeit - Woche gegen Einsamkeit

Im Juni findet eine bundesweite Aktionswoche gegen Einsamkeit vom **22.06. - 28.06.2026** statt. Das Motto ist „Gemeinsam aus der Einsamkeit“! Hierbei beteiligen sich u.a. die Heidelberger Seniorenzentren sowie verschiedene Akteure aus Rohrbach. Hierzu erhalten Sie zeitnah von uns genauere Informationen zu dem Programm in der Woche. Sie können sich ebenfalls unter www.allianz-gegen-einsamkeit.de über konkrete Angebote informieren.

Plätze in unseren Kursen

Einige unserer Kurse freuen sich über neue Teilnehmer*innen (Einstieg jederzeit möglich):

- Spanisch für Anfänger*innen
Montags, 09:00 Uhr
- Französisch für leicht Fortgeschrittene
Freitags, 09:15 Uhr
- Englisch für Fortgeschrittene Anfänger*innen
Montags, 13:00 Uhr
- Fotokurs
Dienstags, einmal im Monat (12.05./09.06./07.07./...)
- Zumba Gold
Montags, 17:00 Uhr
- Gymnastik (in Kooperation mit dem DRK)
Mittwochs, 09:00 Uhr
- Tänze aus aller Welt
1. und 3. Mittwoch im Monat

Eine kostenlose Schnupperstunde ist in allen Kursen möglich.

Smartphone/PC-Beratung

Wenn Sie Fragen rund um das Smartphone oder mit Ihrem PC haben, können Sie eine oder mehrere kostenlose Beratungsstunden buchen. Zwei ehrenamtliche Mitarbeiter*innen stehen Ihnen in einer individuellen Beratung zur Seite.

Montags, 14:00 Uhr und 15:00 Uhr (Android, iPhone) Franziska Heuer
Donnerstags 13:30 Uhr und 14:30 Uhr (nur Android) Heinz Stein

Regelmäßige Angebote

Montag

Englisch für (fortgeschrittene) Anfängerinnen

In den Kursen werden einfache Grundkenntnisse vermittelt, wie z.B. Begrüßungsformeln, Fragen nach dem Weg, allgemeine Vokabeln.

10:15 - 11:15 Uhr; Kursleiterin: Nicole Thiele

13:00 - 14:00 Uhr; Kursleiterin: Nicole Thiele

Spanisch für (fortgeschrittene) Anfänger*innen

In Kurs 1 werden die Grundkenntnisse der spanischen Sprache erlernt und einfache Konversation geführt (kein Anfängerkurs), Kurs 2 ist für fortgeschrittene Teilnehmer*innen, die bereits über einige Kenntnisse verfügen.

09:00 - 10:00 Uhr, 10:00 - 11:00 Uhr; Kursleiterin: Sara Textor

Italienisch für Fortgeschrittene

Damit Sie sich im nächsten Italienurlaub verständigen können, außerdem kleine Lektüre und Grammatik.

11:15 - 12:45 Uhr; Kursleiterin: Myriam Simon

Smartphone/Tablet/PC-Sprechstunde (Android- & iPhone-Geräte)

Erhalten Sie Einzelunterricht, bei dem Sie Ihre Fragen klären können. Das Angebot ist kostenlos.

14:00 Uhr und 15:00 Uhr (Terminvereinbarung);

Kursleiterin: Franziska Heuer

Zumba Gold®

Zumba macht Spaß und hält fit! Zumba Gold ist eine Variante, welche die Bewegungen zu lateinamerikanischer Musik mit geringerer Intensität für aktive ältere Teilnehmer*innen anbietet. Kommen Sie vorbei zu einer Schnupperstunde! Die Zumba-Trainerin leitet den Kurs mit viel Freude und Energie!

Interessierte sind gerne noch willkommen!

17:00 - 18:00 Uhr Kursleiterin Winette Genis

Dienstag

Yoga am Morgen

Sanftes Yoga nach Ihren individuellen Gegebenheiten. Momentan gibt es keine freien Plätze.

10:00 - 11:30 Uhr; Kursleiterin: Nadja Mathern

Gesprächscafé

Das Gesprächscafé ist eine kleine Gruppe, die über verschiedene Themen wie Glück, Achtsamkeit, uvm. miteinander ins Gespräch kommt. Wir finden hierbei nicht nur vielfältige Antworten, sondern auch immer neue Fragen!

09:30 - 11:30 Uhr

Kostenloser Bewegungstreff

Bewegung ist wichtig auch im Alter und deshalb laden wir ein, sich eine halbe Stunde unter Anleitung eines erfahrenen Trainers zu dehnen, zu strecken und einige Bewegungen zu machen. Auch der Spaß kommt nicht zu kurz! Das Angebot im Garten.

11:00 - 11:30 Uhr; Kursleiter: Klaus Heinzmann

Türkische Frauengruppe

Jeden Dienstag trifft sich eine Gruppe von türkischen Frauen zum gemeinsamen Frühstück & Teetrinken.

11:00 Uhr; Kontakt: Ayse Ay

Skatgruppe

Möchten Sie Skatspielen, treffen Sie hier auf Gleichgesinnte. Es gibt frischen Kaffee und Kuchen. Egal ob Frau oder Mann, Sie sind herzlich willkommen.

Ab 14:00 Uhr

Kreatives Gestalten

Für alle, die Freude am kreativen Werken haben. Termine siehe Informationen. es wird lediglich ein kleiner Beitrag für Material erhoben. Momentan ist das Angebot voll und es können keine neuen Teilnehmerinnen aufgenommen werden!

Jeden zweiten Di. um 14:30 Uhr; Leiterin: Heide Kaltschmidt

Dienstag

Boule

Bei schönem Wetter können Sie auf der Boulebahn am Emmendinger Weg gegenüber des Seniorenzentrums Boule spielen. Paul Myrzik betreut das Boulespielen und gibt Anfänger*innen Hilfestellung.

13:30 - 14:30 Uhr

Fotokurs

Möchten Sie Ihre Fotos professioneller gestalten? In einem Fotokurs erläutert Ihnen Michael Herrmann verschiedene Techniken wie Portrait- oder Landschaftsfotografie, erklärt die Bildkompositionen und die Teilnehmenden können ihre Erfahrungen austauschen. Auch technische Aspekte zur Ausrüstung werden besprochen. Vorwissen ist nicht erforderlich! Sie können mit der Kamera oder dem Handy fotografieren. Der Kurs findet alle 3-4 Wochen statt. Das Angebot ist kostenfrei!

17:00 - 18:00 Uhr; Kursleiter: Michael Herrmann

Mittwoch

Gymnastik (in Zusammenarbeit mit DRK)

Im Alter darf man nicht auf Bewegung und Gymnastik verzichten. Die Gymnastikgruppe ermöglicht, sich gemeinsam mit anderen sportlich zu betätigen und Spaß dabei zu haben. Kurs (10 Termine) für 15,-.

09:00 - 10:00 Uhr; Kursleiterin: Hildegard Schlautmann-Dobler

Kommunikationstreff

Unter Leitung von Albert Zakharenko wird **wöchentlich zwischen 13:00 Uhr und 14:00 Uhr** eine Gesprächsstunde angeboten. Die Teilnahme erfolgt ohne Anmeldung und ohne Zwang zur Beteiligung. Probieren Sie es gerne aus.

Tänze aus aller Welt

Das Tanzprogramm animiert dazu, Formationstänze mit leichten Bewegungsabläufen sowie bekannte, anregende Melodien kennenzulernen. Tänze aus aller Welt werden dabei eingeübt.

1. und 3. Mittwoch im Monat

14:30 - 16:30 Uhr; Kursleiterin: Heidi Schwarz

Tischtennis

Immer Mittwochs trifft sich eine nette Gruppe von Männern und Frauen zum Tischtennispielen. Normalerweise im Garten, bei schlechtem Wetter an ausgewählten Terminen (s. Programmübersicht) drinnen.

14:30 Uhr

Lesekreis

Herzliche Einladung, sich regelmäßig mit Literatur zu beschäftigen. Es sind keine Voraussetzungen nötig, jede*r bringt sich mit seinen Gedanken ein. Wir betrachten und besprechen Auszüge aus verschiedenen Büchern und Gedichten, die uns interessieren. Keine „Lektüre“ oder „Vorbereitung“ erforderlich, nur Freude am Zuhören, Mitlesen und dem Teilen der eigenen Eindrücke.

Jeden zweiten Mittwoch um 17:00 Uhr

Offene Trauertreffen

Ein Verlust löst Traurigkeit, Konflikte und Krisen aus. Trauer ist ein Prozess, der durchlebt werden muss, damit der veränderte Alltag mit einem veränderten Selbstbewusstsein eines Tages wieder im Fluss gelebt werden kann. Trauer ist keine Krankheit, Trauer benötigt in der Regel keine Medikamente und keine Therapie. Trauer darf jedoch Begleitung erfahren. „Gemeinsam statt einsam“ – das wird unser Motto.

Die Treffen finden einmal im Monat statt und werden geleitet durch zwei ehrenamtliche Trauerbegleiter*innen.

17:00 Uhr am 27.05. und 24.06.

Donnerstag

Yoga auf dem Stuhl

Für alle diejenigen, die nicht mehr so ganz beweglich sind, aber dennoch die Fähigkeiten der körperlichen Bewegung und seelische Entspannung genießen möchten.

10:30 - 11:30 Uhr; Kursleiterin: Rebecca Nielbock

Gedächtnistraining

Eine unterhaltsame Art, Konzentration Merkfähigkeit und Wortfindung zu trainieren und dadurch die Gedächtnisleistung zu steigern.

13:30 - 14:30 Uhr; Kursleiterin: Jutta Engel

Donnerstag

Smartphone-Sprechstunde (Android-Geräte)

Erhalten Sie Einzelunterricht, an dem Sie in einem mehrstufigen Ablauf eine Einführung bekommen oder Ihre Fragen klären können. Das Angebot ist kostenlos.

13:30 Uhr und 14:30 Uhr (Terminvereinbarung); Heinz Stein

Kniffel

Spiel und Spaß beim Würfeln bei Kaffee und Kuchen.

14:00 Uhr

Doppelkopf

Wenn Sie bei dem beliebten Kartenspiel mitmachen oder es neu erlernen wollen, sind Sie hier richtig!

14:00 Uhr

Romme

Eine nette kleine Gruppe, trifft sich zum Spielen — Nehmen Sie teil an dem interessanten Kartenspiel!

15.00 Uhr

Rehasport

Förderung der Sicherheit im Alltag durch Verbesserung der Beweglichkeit, Muskelkraft, Koordination und Gleichgewicht. Ein Schwerpunkt bei diesem Angebot liegt auf der Sturzprävention. Die Kasse übernimmt i.d.R. im Rahmen der Rehasport Verordnung die Kosten für 50 Termine bzw. bis zu 1,5 Jahre.

15:00 Uhr; Kursleiterin Friederike Ziganek

Trommeln

Beim gemeinsamen Trommeln geht es hauptsächlich um Spielfreude und Spaß. Dabei wird unser Kopf frei, Hände & Finger werden beweglicher und ganz nebenbei profitiert auch unsere Koordination davon. Für die Teilnahme sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Paco Niane vom Verein Sunucraft leitet den Trommel-Kurs. Es gibt noch wenige freie Plätze. Steigen Sie mit ein!

17:30 Uhr; Kursleiter Paco Niane

Freitag

Französisch für (fortgeschr.) Anfänger*innen

Mit Grundkenntnissen in Grammatik und kleinen Texten wird die französische Sprache erlernt. Neue Teilnehmer sind willkommen!

9:15 - 10:15 Uhr; Kursleiterin: Chantal Gauthier (Anfänger)

10:15 - 11:15 Uhr; Kursleiterin: Chantal Gauthier (fortg. Anf.)

Französisch für fortgeschrittene Anfänger*innen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Erfahrung in der französischen Sprache. Es werden kleine Texte gelesen, anhand derer die Grammatik erläutert und einfache Konversation geführt wird.

9:15 - 10:15 Uhr; Kursleiter: Hans-Joachim Räther

Englisch für Fortgeschrittene

Lektüre, Konversation und Wiederholung von Grammatikregeln stehen hier auf dem Programm. Neue Teilnehmer willkommen!

10:30 - 11:30 Uhr; Kursleiterin: Nicole Thiele

Italienisch für Anfänger*innen

Es werden einfache Vokabeln/Redewendungen & die Grundstrukturen der italienischen Grammatik vermittelt. Stetige Wiederholungen und Übungen sorgen dafür, dass sich das Gelernte setzt.

11:45 - 12:45 Uhr; Kursleiterin: Nicole Thiele

Rummikub

Wenn Sie bei dem geselligen Spiel mitmachen oder es neu erlernen wollen, sind Sie hier in gemütlicher Runde richtig.

13:15 Uhr

Kammerorchester (der Akademie für Ältere)

Hier proben Musikerinnen und Musiker zusammen, die Spaß an klassischer Musik haben. Neue Musiker*innen sind willkommen, insbesondere Streicher! Melden Sie sich gern bei Interesse.

Jeden zweiten Freitag um 15:30 Uhr im SZ Rohrbach

Sonstige Angebote für Sie

Mittagstisch: Von Montag bis Freitag bieten wir ein Mittagessen mit Suppe und Nachtisch für 6€ (Heidelberg Pass(+) 1,50€) an. Montag, Dienstag und Donnerstag kommt das Essen von den Maltesern in Wiesloch, Mittwoch & Freitag wird im Haus selbst gekocht. Für die Planung ist eine Anmeldung bis spätestens 12:00 Uhr am Vortag notwendig. Bei Nachmittagsveranstaltungen bieten wir Kaffee und Kuchen.

Beratung: Die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen stehen Ihnen für Ihre Fragen zu sozialen Hilfen und für vertrauensvolle Gespräche nach Terminvereinbarung jederzeit zur Verfügung.

Boule-Spielen: Wir haben Boule-Kugeln, die Sie sich gerne ausleihen können. Sprechen Sie uns an.

Fußpflege: Ca. alle sechs Wochen Dienstags kommt ein Fußpflege-team zu uns. Die Kosten betragen 35€. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit und vereinbaren einen Termin bei uns, Tel. 33 45 40.

Wohlfühlcken: Wenn Sie sich um Veranstaltungen herum entspannen oder Zeit überbrücken möchten, steht Ihnen unsere gemütliche Sitzecke oder im Sommer unser Garten zur Verfügung. Hier können Sie sich auch während der Öffnungszeiten eine kleine Auszeit nehmen.

Bücherbörse: Wir haben einen Büchertisch und -regal, von denen Sie gerne Bücher mitnehmen können. Wenn Sie selbst (bitte nur guterhaltene und neue!) Bücher haben und anderen zur Verfügung stellen möchten, freuen wir uns darüber.

So finden Sie uns: Von Rohrbach-Markt mit Bus Nr. 28A oder 33 bis Haltestelle Erlenweg oder Rastatterstraße West, zwischen beiden Haltestellen liegt die Baden-Badener-Straße. Oder mit Straßenbahn Nr. 23 oder 24 bis Haltestelle Ortenauer Str., dann die Ortenauer Str. durchlaufen, links in Kolbenzeil abbiegen und gleich rechts in die Baden-Badener-Str. 11. Es gibt auch einen Haltepunkt für den Fipsbus beim Seniorenzentrum.