

---

---

# Seniorenexpress Weststadt/Südstadt

---

---

Inhalt	Seite
Editorial	02
Programm	04
Mittagstisch	05
Rückblick März und April	05
Veranstaltungsprogramm Mai und Juni	07
Vorstellung neuer Angebote	10
Ordnung von Reiner Kunze	13
Rätselspaß	16

## **Impressum**

**Herausgeber: Seniorenzentrum Weststadt**

**Beiträge dieser Ausgabe: Kirsten Seidel, Marina Schrader, Dr. Karl-Heinz Wüst, Achim Roth**

**Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe ist der 14.06.2024**

## Editorial

Liebe Seniorinnen und Senioren,  
liebe Leserinnen und Leser,

Im Mai die Blüten sich entfalten  
und das Gefühl ist kaum zu halten;  
der Wonnemonat bringt viel Freud',  
denn bis zum Sommer ist's nicht weit.  
Oskar Stock (\*1946)



Vielen Dank an Herrn Achim Roth!

Den ersten Vorgeschmack auf den Sommer hatten wir ja schon.  
Nun freuen wir uns auf die Zeit, wenn wir wieder unseren wunder-  
schönen Garten für Veranstaltungen aber auch Kursangebote nutzen  
können.

Genießen Sie mit uns dieses idyllische Fleckchen Grün zum Beispiel  
beim Garten-Café, beim Tai Chi, Yoga oder einfach um ein wenig unter  
den großen Bäumen zu plaudern oder zu entspannen.

Ihr Team vom Seniorenzentrum Weststadt/Südstadt

**Kursübersicht - Seniorenzentrum Weststadt/Südstadt**

**Freitag**

**Vormittag:**  
**Englischkurs**  
10:00 – 11:00

**Nachmittag:**  
**Tango**  
15:00 – 16:30

**Donnerstag**

**Vormittag:**  
**Tai-Chi im Sitzen**  
9:30 – 10:30

**Nachmittag:**  
**Kniffel**  
15:00 – 16:30  
**Darts**  
16:00 – 18:00

**Mittwoch**

**Vormittag:**  
**Yoga**  
9:45 – 11:00  
**Gehirntraining Neueinsteiger**  
10:00 – 11:00  
**Gymnastik auf dem Willi**  
10:00 – 10:30  
**Bewegungstreff Südstadt**  
10:00 – 10:30

**Nachmittag:**  
**Sing mit: Lied, Song, Hit!**  
14:00 – 15:00  
2. & 4. Mittwoch  
**Sing Dich Fit**  
14:30 – 15:30  
1. & 3. Mittwoch im Monat  
**Lebenslinien - Autobiografien schreiben**  
14:30 – 15:45  
2. & 4. Mittwoch im Monat

**Dienstag**

**Vormittag:**  
**Gehirntraining**  
10:00 – 11:30

**Nachmittag:**  
**Bingo**  
14:00 – 16:00  
1. Dienstag im Monat

**Malen und Zeichnen Ü55**  
14:30 – 16:30  
2. & 4. Dienstag im Monat

**Rummikub**  
15:00 – 16:30  
letzten Dienstag im Monat

**Boule am Pestalozziplatz**  
16:00 – 18:00

**Montag**

**Vormittag:**  
**Bridge**  
10:00 – 12:00  
**Tai Chi Fortgeschrittene**  
10:00 – 11:00  
**Anfänger**  
11:15 – 12:15

**Nachmittag:**  
**Gymnastik**  
13:00  
**Montagswanderer**  
13:45  
**Rommée**  
14:00 – 16:30  
**Kreatives Fotografieren**  
14:00 – 16:00  
1. Montag im Monat

## Mittagstisch vor Ort und zum Abholen

Gerne können Sie in geselliger Runde bei uns Ihre Mittagsmahlzeit einnehmen.

Serviert wird der Mittagstisch im Seniorenzentrum von Montag bis Freitag, zwischen 12:00 Uhr bis 12:30 Uhr. Die Kasse ist von 11:45 bis 12:15 Uhr besetzt.

Das Menü besteht aus einer frisch gekochten Suppe, einer Hauptspeise mit Fleisch bzw. Fisch oder einer vegetarischen Hauptspeise sowie einem Salat bzw. Gemüse. Das Menü wird von einem süßen Dessert abgerundet.



Der Preis pro Menü beträgt € 6,00.

Für Personen ab 65 Jahren, die einen **Heidelberg Pass** oder **Heidelberg Pass plus** besitzen, beträgt der Preis € 1,50.

Speisepläne erhalten Sie bei uns im Seniorenzentrum oder auf unserer Homepage.

Bitte melden Sie sich am Vortag an unter

**Tel.: 58 38 360 / - 361** oder **szweststadt@heidelberg.de**

## Vergangene Veranstaltungen

---

### Digitale Wanderung zu den Gedenksteinen im Stadtwald

Eine ganz besondere Art der Wanderung wurde Anfang März angeboten – ein Waldspaziergang in digitaler Form! Im Stadtwald in Heidelberg gibt es zahlreiche Gedenksteine. Diese weisen auf Ereignisse hin, die im Laufe der Zeit im Wald geschehen sind. Mit Hilfe eines Beamers und Leinwand erzählte Herr Wödl spannende Geschichten rund um diese Gedenksteine. Bei schönem Wetter ist es nun umso interessanter die Route selbst noch einmal abzulaufen.

### Frühjahrscafé

Auch in diesem Jahr werden die beliebten Café-Nachmittage weiter stattfinden. Wir freuen uns, dass sich auch im März wie so zahlreich Gäste eingefunden haben, um einen schönen Nachmittag miteinander zu verbringen, bei Kaffee und Kuchen einfach zusammensitzen und ein bisschen zu „babbeln“.

### Ausstellung „Kraft eines Bildes“

Unsere langjährige Malen- & Zeichnen-Gruppe hat unter Leitung der freischaffenden Künstlerin Swetlana Dardykina eine farbenfrohe und vielfältige Ausstellung zusammengestellt. Am 11. März wurde sie mit einer Vernissage eröffnet und es bestand die Möglichkeit mit den Künstlerinnen ins Gespräch zu kommen. Die Bilder von Helga Lohmüller, Heidi Müller, Anke Schmitt, Christa Wolff und Gaik Wee sind noch bis Juli bei uns zu bewundern.





### Nachhaltigkeitswochen

Ziel unserer Nachhaltigkeitswochen mit ihren ganz unterschiedlichen Veranstaltungen war es, Wissen über Umwelt- und Klimaschutz weiterzugeben, die Reflexion des persönlichen Beitrags zu Klimawandel und Klimaschutz anzuregen und Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen. So wurde unter anderem gemeinsam mit regionalen und saisonalen Produkten ein nachhaltiges Mittagstischbuffet gekocht, gemeinsam mit Grundschulern Insektenhotels gebaut, Ausflüge zur Klimaarena in Sinsheim und in den Heidelberger Stadtwald unternommen und bei einem spannenden Vortrag konnte man mehr über die verschiedenen Schutz- und Präventionsmaßnahmen der Stadt Heidelberg hinsichtlich des Klimawandels erfahren.



## Veranstaltungsprogramm Mai und Juni

**Donnerstag, 02.05.**

15:00 – 17:00 Uhr

**Stammtisch Ü55**

im Wintergarten

**Dienstag, 07.05.**

14:30 – 16:00 Uhr

**Gemeinsamer Besuch einer Tanzaufführung**

in der Chapel in der Südstadt

**Donnerstag, 16.05.**

14:30 – 16:00 Uhr

**Gesprächskreis „altersfreundliche Stadt“**

im Gruppenraum

**Dienstag, 28.05.**

14:30 – 16:30 Uhr

**Gartencafé**

im Garten

**Donnerstag, 06.06.**

15:00 – 17:00 Uhr

**Stammtisch Ü55**

im Wintergarten

**Juni – Datum noch unklar**

14:30 – 16:30 Uhr

**Vortrag Hitzeschutz**

im großen Saal

**Donnerstag, 13.06.**

11:45 – 14:30 Uhr

**Spargelessen Restaurant Böser**

**Dienstag, 18.06**

15:00 – 17:00 Uhr

**Gartencafé**

im Garten

Für eine bessere Planung bitten wir um Anmeldung zu den Veranstaltungen unter 06221/5838360 oder an [szweststadt@heidelberg.de](mailto:szweststadt@heidelberg.de).

### **Gemeinsamer Besuch einer Tanzaufführung, am 7. Mai**

Wir besuchen zusammen eine Tanzaufführung gestaltet von Drittklässlern der Pestalozzischule und Seniorinnen mit dem Titel „Zeitlos – bin ich jung, bist du alt?“ in der CHAPEL in der Südstadt. Wir starten gemeinsam am Seniorenzentrum und fahren dann mit der Straßenbahn dorthin.

### **Gesprächskreis „altersfreundliche Stadt“, am 16. Mai**

Bei Kaffee und Kuchen wollen wir uns darüber austauschen was es braucht um sich in seiner Stadt wohlfühlen. Welche Wünsche und Bedürfnisse haben ältere Menschen und was macht Heidelberg aus Ihrer Sicht lebenswert. Wir freuen uns auf einen spannenden Austausch gemeinsam mit Frau Hauke-Eisenhauer!

### **Gartencafé, am 28. Mai und 18. Juni**

Genießen Sie das schöne Wetter in unserem Garten! Bei leckerem Eiskaffee oder Eisschokolade und frischen Waffeln mit Vanilleeis und heißen Kirschen lässt es sich bei uns besonders gut entspannen. Kommen Sie vorbei mit Freunden oder lernen Sie neue Leute bei uns kennen und genießen Sie köstliches Essen in angenehmer Gesellschaft und tollem Ambiente!

### **Vortrag Hitzeschutz, im Juni**

Die letzten Jahre haben gezeigt, dass die Sommer länger werden und vermehrt Hitzewellen und tropische Nächte auftreten. Bei einem Vortrag werden interessante Fakten zur aktuellen Situation aber vor allem auch sinnvolle Verhaltensweisen zum Selbstschutz in diesen anstrengenden Phasen vorgestellt, damit Sie gut durch den Sommer kommen.

### **Spargelessen, am 13. Juni**

Gemeinsam fahren wir zum Spargelessen ins Restaurant Böser. Wir treffen uns um 11:45 Uhr am Seniorenzentrum und werden gegen 12:30 Uhr zum Mittagessen im Restaurant sein. Es ist geplant gegen 14:30 Uhr wieder zurück zu sein. Da die Plätze begrenzt sind, bitten wir um rechtzeitige Anmeldung.





Vielen Dank an Herrn Achim Roth!

## Vorstellung Kursangebote

**NEU**

### Strick- und Häkelgruppe

Wir gründen eine neue Strick-und Häkelgruppe. Wenn Sie Spaß an Handarbeit haben, dann schließen Sie sich gerne an. Egal ob Anfänger oder schon Fortgeschritten. In geselliger Runde wollen wir gemeinsam an Projekten arbeiten, in Austausch kommen und voneinander lernen. Die Gruppe trifft sich jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 14.30 – 16.30 Uhr.



### Englisch Auffrischkurs

Am 19. April ist unser neuer Englisch Auffrischkurs gestartet. Der Kurs findet zunächst über 10 Wochen hinweg statt. Sie können gerne jederzeit dazu stoßen. Die Kursgebühr beträgt einen 1 Euro pro Treffen (10 Euro pro Kurseinheit). In unserem Englischkurs haben Sie die Möglichkeit auf unterhaltsame Art und Weise gemeinsam mit einer erfahrenen Kursleiterin Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen. In lockerer und entspannter Atmosphäre üben wir die Grundlagen der englischen Sprache.



### Rummikub

Rummikub ist ein beliebtes Spiel bei dem das Kombinieren geübt werden kann. Immer am letzten Dienstag im Monat von 15:00 – 16:30 Uhr können Sie ab dem 30. April in geselliger Runde Rummikub spielen. Alle Spielbegeisterte oder die, die es werden wollen, sind herzlichst willkommen.



### Tai Chi

Tai Chi ist eine sanfte chinesische Entspannungs- und Bewegungssportart, die Ihnen innere Kraft gibt und außerdem eine elastische, fließende Beweglichkeit ermöglicht. Es ist eine Verbindung von Meditation, ganzheitlicher Gesundheitsübung und innerer Kampfkunst. Durch Tai Chi können Sie Ihre Fähigkeit zur Konzentration und zur Wahrnehmung des eigenen Körpers verbessern. Ihr Körper wird beweglicher und Ihr Geist ruhiger und klarer. Bei uns können Sie Tai Chi im Sitzen oder im Stehen für Anfänger sowie Fortgeschrittene besuchen. Schnuppern Sie gerne mal rein und schauen Sie ob Tai Chi etwas für Sie ist. Bei gutem Wetter findet der Kurs bei uns Garten statt. Die Teilnahmegebühr beträgt 1 Euro pro Treffen.





### Yoga

Yogaübungen verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Es wird eine Kombination aus Körperübungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung geübt, die uns Vitalität, Flexibilität und innere Gelassenheit verleiht. Jede/r kann Yoga ausüben egal ob jung oder alt, beweglich oder steif, gesund oder krank. Es werden auch einige Übungen im Sitzen auf dem Stuhl durchgeführt. Genießen Sie die wohltuende Atmosphäre im Garten (bei gutem Wetter) und tanken Sie neue Energie und Lebensfreude.



Bei Interesse an den Kursen melden Sie sich bitte im Büro des Seniorenzentrums oder kontaktieren Sie uns telefonisch unter 06221/5838360 oder per Mail an [szweststadt@heidelberg.de](mailto:szweststadt@heidelberg.de).

Bildnachweise: [www.unsplash.com](http://www.unsplash.com), [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

## **ORDNUNG**

Die Mädchen und Jungen, die sich auf die Eckbank der leeren Bahnhofshalle setzten, kamen aus einem Jazz-Konzert. Ihr Gespräch verstummte rasch. Einer nach dem anderen legten sie ihren Kopf auf die Schulter ihres Nebenmanns, Der erste Zug fuhr um 4.46.

Zwei Transportpolizisten, einen Schäferhund an der Leine, erschienen in der Tür, wandten sich der Bank zu und zupften die Schlafenden am Ärmel. „Entweder Sie setzen sich gerade hin oder Sie verlassen den Bahnhof. Ordnung muss sein!“

„Wieso Ordnung?“ fragte einer der Jungen, nachdem er sich aufgerichtet hatte, „Sie sehen doch, dass jeder seinen Kopf gleich wiedergefunden hat.“

„Wenn Sie frech werden, verschwinden Sie sofort, verstanden?“ Die Polizisten gingen weiter.

Die jungen Leute lehnten dich nach der anderen Seite. Zehn Minuten später kehrte die Streife zurück und verwies sie des Bahnhofs.

Draußen ging ein feiner Regen nieder. Der Zeiger der großen Uhr wippte auf die Eins wie ein Gummiknüttel.

## **Menschenbild (I)**

Lehrer: Sie kommen immer in so schmutzigen Pullovern zur Schule.

Schülerin: Entschuldigen Sie, aber sie beleidigen meine Mutter.

Lehrer: Ich meine doch nicht, dass die Pullover nicht gewaschen sind. Aber sie tragen so dunkle Farben.

Schülerin: Ich bin blond.



## Seniorenexpress Weststadt/Südstadt

---

Lehrer: Ich wünsche, dass die Schüler meiner Klasse optimistische Farben tragen. Außerdem sehen ihre langen Haare unordentlich aus.

Schülerin: Ich kämme sie mehrmals am Tag.

Lehrer: Aber der Mittelscheitel ist nicht gerade.

*Ort des Dialogs: Erweiterte Oberschule in G.*

*Zeit: Einhundertdreiunddreißig Jahre nach Hinscheiden Friedrich Wilhelms des Ersten, König von Preußen.*

Quelle: Reiner Kunze: *Die wunderbaren Jahre*. Frankfurt am Main 1994. S. 36 und S. 31.

### **Ordnung ist das halbe Leben, aber nur das halbe**

Reiner Kunze ist eigentlich ein Lyriker. Er schrieb aber auch ein Buch mit Kurzgeschichten über das Leben der Jugendlichen in der ehemaligen DDR. Dieses schon von Heinrich Böll gelobte Buch erreichte eine Auflage von über 400 000 Exemplaren, Böll sagte, in diesem Buch sei „keine Zeile zufällig und so auch keine einige Zeile überflüssig.“

Einige dieser Geschichten bestehen nur aus wenigen Sätzen, andere geben knappe Dialoge wieder, zum Schluss sind einige Übersetzungen tschechischer Gedichte eingefügt.

Die Ordnung ist ein Zustand, den viele Deutsche positiv einschätzen. Sigmund Freud wies darauf hin, dass es in diesem Kulturkreis sogar Menschen gibt, die die Ordnung geradezu lieben.

Das Anstreben geordneter Verhältnisse ist in vielen Bereichen sinnvoll und vorteilhaft. Wird aber das Ordnungsstreben übermäßig ausgedehnt, wird

ihm auch das Alltagsleben gänzlich unterworfen, dann kann das sehr lästig sein, manchmal geradezu lächerlich.

Ein Beispiel dazu gibt uns Kunzes erste kleine Geschichte. Die Ordnungshüter, wie Polizisten sinnigerweise genannt werden, wollen, dass eine Sitzordnung aufrechterhalten wird, Das Nichtbefolgen führt dazu, dass die Jugendlichen hinaus in den Regen geschickt werden.

Das friedliche Bild der Schlafenden und das rigide Auftreten der Polizisten bilden einen krassen Gegensatz.

Der Zeiger der Bahnhofsuhr wird verglichen mit einem Gummiknüppel, der hier als Symbol der Ordnungshüter erscheint, die ihre absurde Forderung ohne Rücksicht durchsetzen.

In der zweiten Geschichte ist es ein Lehrer, der die Ordnung, hier die Kleiderordnung und die Ordnung der Haare, durchsetzen will. Die Schülerin erscheint ihm unordentlich, bloß weil sie dunkle Kleiderfarben mag und ihren Scheitel nicht mit dem Lineal gezogen hat. Auch diese Ordnungsliebe mutet grotesk an, war aber in Deutschland weit verbreitet. Und zwar nicht nur zur Zeit des Soldatenkönigs, sondern auch in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts.

Vielen Dank an Herrn Dr. Karl-Heinz Wüst!

## Sudoku

Auflösung Ausgabe März & April

9	4	5	3	6	1	8	7	2
3	7	1	8	2	4	9	5	6
2	6	8	5	9	7	4	3	1
6	1	9	4	7	8	3	2	5
7	8	2	9	5	3	6	1	4
4	5	3	2	1	6	7	9	8
8	9	7	1	4	5	2	6	3
5	3	6	7	8	2	1	4	9
1	2	4	6	3	9	5	8	7

	7	4		8				5
6	5			7				2
8				2		6		4
							1	
					8		6	
			7	3	1			
5			8		7	3	4	
	6	8	9	4		2		1
	9	3	2					

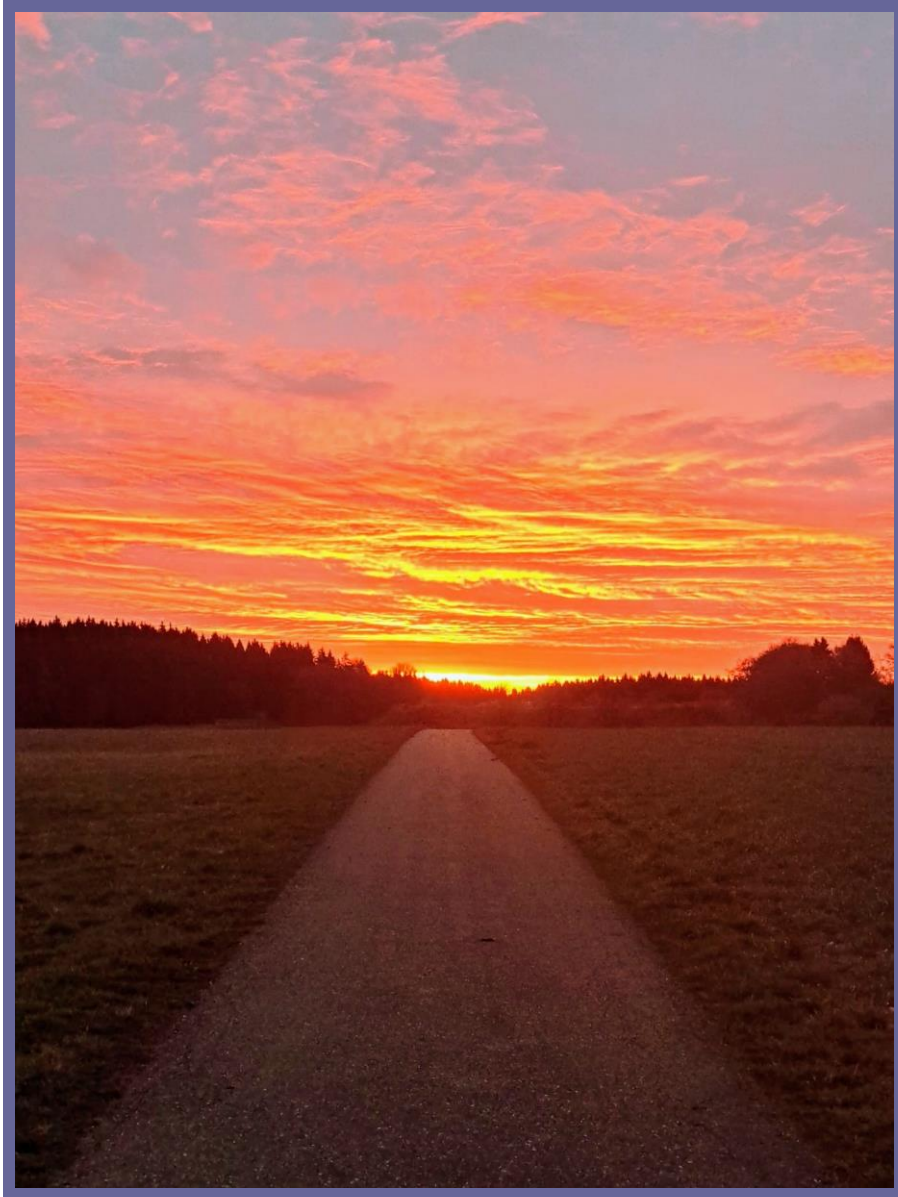
Viel Spaß beim Lösen!

### **Newsletter des Seniorenzentrums Weststadt**

Abonnieren Sie unseren Newsletter und erhalten Sie alle zwei Monate unseren aktuellen Seniorenexpress als PDF-Datei per Mail.

Zudem informieren wir Sie über Sonderveranstaltungen und Ausflügen oder bei neuen Angeboten.

Senden Sie hierfür eine E-Mail an [szweststadt@heidelberg.de](mailto:szweststadt@heidelberg.de) mit Angabe Ihres Namens, E-Mail-Adresse und mit Bestätigung der Einwilligung der Speicherung Ihrer Daten für die Aufnahme in den Newsletter.



Vielen Dank an Herrn Achim Roth!