

SENIORENTREFFS  
IN **MANNHEIM**<sup>2</sup>

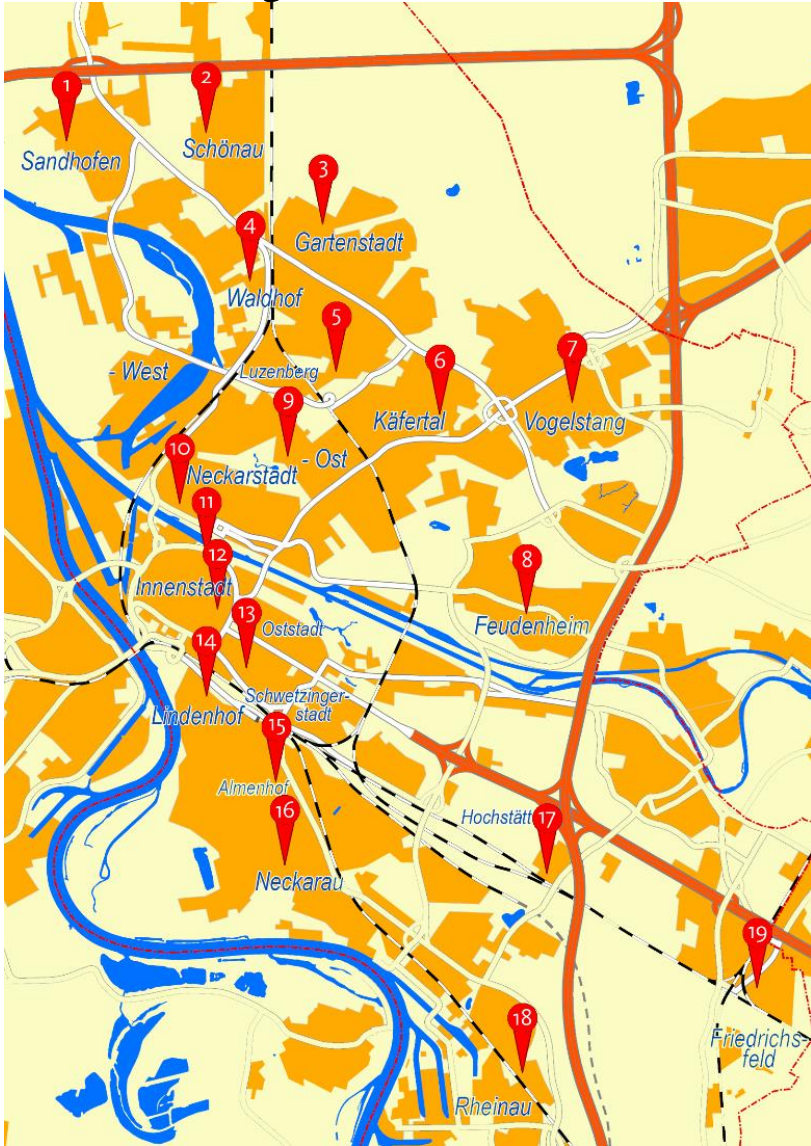
GESAMTPROGRAMM

1. QUARTAL 2025

# Programmübersicht aller Senioren Treffs

*Unsere Treffteams freuen sich darauf Sie zu unseren Angeboten begrüßen zu dürfen. Schauen Sie doch herein, eventuelle Fragen beantworten wir Ihnen gerne persönlich. Oder rufen Sie uns an. Adressen und Telefonnummern all unserer Treffs finden Sie auf den Seiten 2 und 3.*

# Wir sind an folgenden Standorten für Sie da.



- |                                |              |                                       |               |
|--------------------------------|--------------|---------------------------------------|---------------|
| <b>1.</b> Obergasse 4          | 0621/7735776 | <b>11.</b> K1, 7-13                   | 0621/293-9394 |
| <b>2.</b> Pillauer Straße 15   | 0621/781220  | <b>12.</b> P7, 4                      | 0621/28310    |
| <b>3.</b> Kirchwaldstraße 17   | 0621/743396  | <b>13.</b> Kopernikusstraße 43        | 0621/444935   |
| <b>4.</b> Oppauer Straße 40    | 0621/756970  | <b>14.</b> Eichelsheimer Straße 54-56 | 0621/814658   |
| <b>5.</b> Frohe Zuversicht 5-7 | 0621/752328  | <b>15.</b> Karl-Blind-Straße 3        | 0621/823014   |
| <b>6.</b> Gartenstraße 8       | 0621/734441  | <b>16.</b> Rheingoldstraße 47-49      | 0621/858178   |
| <b>7.</b> Jenaer Weg 7         | 0621/707975  | <b>17.</b> Riestenweg 15a             | 0621/478408   |
| <b>8.</b> Neckarstraße 11      | 0621/798410  | <b>18.</b> Relaisstraße 157           | 0621/895110   |
| <b>9.</b> Am Brunnengarten 5   | 0621/301866  | <b>19.</b> Neudorfstraße 24           | 0621/478408   |
| <b>10.</b> Lutherstraße 17     | 017648728438 |                                       |               |



**SeniorenTreff Sandhofen**  
Obergasse 4; 0621/781220

**Dienstag:**

8:00 - 13:00 Offener Treff

**Donnerstag:**

8:00 - 12:00 Offener Treff



**SeniorenTreff Schönau**  
Pillauer Straße 15; 0621/781220

**Montag:**

9:00 - 12:00 Gemeinsames Frühstück  
10:00 - 13:00 Reparaturwerkstatt  
(alles außer Elektrik)  
10:00 - 15:00 Offener Treff  
ab 13:00 Gemütliches Beisammensein

**Dienstag:**

9:00 - 11:30 Seniorensprechstunde  
10:00 - 15:00 Offener Treff  
ab 10:00 Gruppe Kräuterhochbeete pflegen  
11:00 - 13:00 Mittagstisch  
ab 13:00 Gemütliches Beisammensein

### Mittwoch:

|       |   |       |                           |
|-------|---|-------|---------------------------|
| 10:00 | - | 15:00 | Offener Treff             |
| 11:00 | - | 13:00 | Mittagstisch              |
| ab    |   | 13:00 | Gemütliches Beisammensein |

### Donnerstag:

|       |   |       |                                 |
|-------|---|-------|---------------------------------|
| 9:00  | - | 11:30 | Seniorensprechstunde            |
| 10:00 | - | 15:00 | Offener Treff                   |
| ab    |   | 10:00 | Gruppe Kräuterhochbeete pflegen |
| 11:00 | - | 13:00 | Mittagstisch                    |
| ab    |   | 13:00 | Gemütliches Beisammensein       |
| ab    |   | 14:30 | Bingo                           |

### Freitag:

|       |   |       |                           |
|-------|---|-------|---------------------------|
| 10:00 | - | 15:00 | Offener Treff             |
| 11:00 | - | 13:00 | Mittagstisch              |
| ab    |   | 13:00 | Gemütliches Beisammensein |





**SeniorenTreff Gartenstadt**  
**Kirchwaldstraße 17; 0621/781220**

**Montag:**

14:00 - 17:00 Skatgruppe

**Dienstag:**

ab 14:00 Film-Café  
1. Dienstag im Monat

**Mittwoch:**

14:00 - 16:00 Handarbeitskreis

**Donnerstag:**

13:30 - 16:30 Bingo bei Kaffee und Kuchen

**Freitag:**

14:00 - 17:00 Schachgruppe





## SeniorenTreff Waldhof Ost

Frohe Zuversicht 5-7; 0621/752328

### Montag:

14:00 - 16:00 Erzähl-Café bei Kaffee und Kuchen

### Dienstag:

12:00 - 13:00 Gemeinsames Mittagessen

13:00 - 14:30 Bingo

### Mittwoch:

9:00 - 15:00

Offenes Haus

12:00 - 13:00

Gemeinsames Mittagessen

13:30 - 15:30

Sprechstunde des Pflegestützpunktes

*4. Mittwoch im Monat*

*Anmeldung unter 0621/293-8710  
erforderlich*

### Donnerstag:

12:00 - 13:00

Gemeinsames Mittagessen

13:00 - 14:30

Bingo

### Freitag:

10:00 - 12:00

Gemeinsames Frühstück



## SeniorenTreff Käfertal;

Gartenstraße 8; 0621/734441

### Mittwoch:

10:00 - 15:00

PC-Kurs



**SeniorenTreff Vogelstang**  
Jenaer Weg 7; 0621/707975

**Montag:**

|       |   |       |  |
|-------|---|-------|--|
| 12:00 | - | 13:00 | <b>IT-Sprechzeit und Beratung</b><br><i>Individuelle Hilfestellung<br/>für PC &amp; Smartphone</i>   |
| 13:00 | - | 15:30 | <b>Spielemittwoch bei Kaffee und Kuchen</b>  |
| 13:00 | - | 14:00 | <b>(Sitz) Tanz</b>   |
| 13:00 | - | 15:30 | <b>Kartenspiele*</b><br>Mitspieler*innen gesucht für:<br>Rommé, Canasta, Rummy, Tridon<br>für Anfänger*innen und Fortgeschrittene!             |
| 14:00 | - | 15:30 | <b>Kreativ-Nachmittag **</b><br>Häkeln, Basteln, Stricken, Origami, Malen...<br>OHNE Voranmeldung,<br>einfach reinschauen, bei Fragen anrufen* |



**Dienstag:**

|       |   |       |   |
|-------|---|-------|---|
| 9:45  | - | 10:45 | <b>Englischkurs *</b>   |
| 12:00 | - | 13:30 | <b>Gemeinsames Mittagessen *</b><br><i>(Kapazität begrenzt)</i> |

## Mittwoch:

|       |   |       |  |
|-------|---|-------|--|
| 9:00  | - | 12:00 | Frühstücks-Café *  |
| 13:00 | - | 14:00 | Yoga & Qigong auf dem Stuhl *<br>(Bürgersaal, Freiburger Ring 6) |
| 13:00 | - | 14:00 | Karten- und Gesellschaftsspiele                                  |
| 13:30 | - | 14:30 | Französischkurs *  |

## Donnerstag:

|       |   |       |  |
|-------|---|-------|--|
| 10:00 | - | 11:00 | Spaziergang um den Vogelstangsee<br>1. und 3. Donnerstag im Monat<br><i>Treffpunkt: Wittenberger Weg 2</i><br><i>Startet wieder ab Februar</i> |
|-------|---|-------|--|



Foto: A. Peczyńska

|       |   |       |  |
|-------|---|-------|--|
| 11:00 | - | 12:00 | Italienischkurs für Anfänger*innen *<br>mit Vorkenntnissen |
| 12:00 | - | 13:00 | Italienischkurs für Fortgeschrittene *                     |
| 13:00 | - | 13:40 | Italienischkurs für Anfänger*innen<br>ohne Vorkenntnisse * |

## Freitag:

|       |   |       |   |
|-------|---|-------|---|
| 10:30 | - | 12:00 | Erzähl- Begegnungscafé *<br>1. und 3. Freitag im Monat<br><i>Wir laden Sie dazu ein, Ihre wertvollen<br/>Geschichten, Erlebnisse oder Erinnerungen<br/>mitzubringen und diese mit anderen<br/>Besucher*innen bei Kaffee und Kuchen zu<br/>teilen.</i><br><i>Wir freuen uns auf Ihre individuellen<br/>Beiträge ... &amp; Ihr Kommen! **</i> |
| 12:30 | - | 13:30 | Französischkurs *   |
| 14:30 | - | 15:45 | Computerkurs *  |

\* Fragen oder Voranmeldungen  
bitte unter 0621/ 707975





## SeniorenTreff Feudenheim

Neckarstraße 11; 0621/798410

### Montag:

10:30 - 12:30 PC-Gruppe  
14:00 - 16:00 i-Pad-Kurs

### Dienstag:

10:00 - 15:00 Kochgruppe  
*4. Dienstag im Monat  
Anmeldung bis Freitag Vorwoche\**

10:30 - 13:00 Arbeitsgruppe PC  
11:00 - 15:00 Spätes Frühstück/Bufferet  
*2. Dienstag im Monat  
Anmeldung bis Freitag Vorwoche\**

13:30 - 16:00 Offener Treff  
- Canasta-Gruppe

### Mittwoch:

12:00 - 13:00 I-Phone-Gruppe  
14:00 - 16:00 I-Phone-Gruppe  
14:00 - 16:00 PC-Kurs für Einsteiger

### Donnerstag:

13:30 - 16:00 Offener Treff  
*Skat-Gruppe*

10:00 Vortragsreihe  
Geographie, Geologie, Astronomie  
*Gesprächs- und Fragestunde im Anschluss  
2. Donnerstag im Monat*

### Freitag:

|       |   |       |                    |
|-------|---|-------|--------------------|
| 9:30  | - | 11:30 | Internet Café      |
| 12:30 | - | 13:30 | Englisch-Gruppe    |
| 14:30 | - | 16:00 | Malgruppe-Aquarell |

\* Anmeldungen unter 0621/798410



### SeniorenTreff Herzogenried

Am Brunnengarten 5; 0621/301866

### Montag:

|       |   |       |           |
|-------|---|-------|-----------|
| 11:30 | - | 13:30 | Brunch    |
| 14:00 | - | 15:00 | Gymnastik |

### Dienstag:

|       |   |       |             |
|-------|---|-------|-------------|
| 10:00 | - | 12:00 | Erzähl-Café |
|-------|---|-------|-------------|

### Mittwoch:

|       |   |       |                                 |
|-------|---|-------|---------------------------------|
| 14:00 | - | 16:00 | Singkreis bei Kaffee und Kuchen |
|-------|---|-------|---------------------------------|

### Donnerstag:

|       |   |       |             |
|-------|---|-------|-------------|
| 10:30 | - | 12:00 | Erzähl-Café |
|-------|---|-------|-------------|

### Freitag:

|       |   |       |             |
|-------|---|-------|-------------|
| 10:00 | - | 15:30 | Spiele-Tag  |
| ab    |   | 12:00 | Mittagessen |



*SeniorenTreff Neckarstadt*  
*Lutherstraße 17; 017648728438*

*Freitag:*

15:00 - 17:00 Tanzweltreise



*Tanztermine im Bürgerhaus für das Jahr 2025*

*19. Februar*

*16. April*

*18. Juni*

*17. September*

*19. November*

*19. März*

*21. Mai*

*16. Juli*

*15. Oktober*

*Jeweils von 13:30 - 16:30*



## SeniorenTreff Innenstadt K1

K1; 7-13; 0621/293-9394

### Montag:

11:00 - 14:00 Brunch-Buffer\*

### Dienstag:

11:30 - 12:30 Gymnastik  
*(In den Räumlichkeiten des CVJM, K2, 10-11)*  
14:00 - 16:00 Bingo bei Kaffee und Kuchen  
16:00 - 17:00 Plausch und Spiele

### Mittwoch:

10:00 - 11:00 Line-Dance  
11:00 - 12:00 Line-Dance  
12:00 - 13:00 Line-Dance  
14:00 - 15:00 Bingo bei Kaffee und Kuchen  
15:00 - 17:00 Plausch und Spiele

### Donnerstag:

12:30 - 14:30 PC-FIX\*\*  
*Individuelle Problemlösungen*  
13:00 - 17:00 Origamigruppe „Bahnhofsfaller  
*1. (Werk) Donnerstag im Monat*

### Freitag:

9:00 - 10:30 PC/Laptop-Kurs Einsteiger\*\*  
11:00 - 12:30 PC/Laptop-Kurs Fortgeschrittene\*\*

\* Voranmeldung bis Freitag Vorwoche

\* Voranmeldung unter 0621/293-3483





## SeniorenTreff Innenstadt P7

P7, 4; 0621/28310

### Montag:

|       |   |                     |
|-------|---|---------------------|
| 12:00 |   | Mittagessen *       |
| 13:00 | - | 16:00 Näh-Café *    |
| 13:30 | - | 16:00 Offener Treff |

### Dienstag:

|       |   |   |
|-------|---|---|
| 10:00 | - | 11:30 Frühstückscafé *                        |
| 12:00 |   | Mittagessen *                                 |
| 13:00 | - | 16:00 Näh- und Bastelgruppe mit Kaffeeklatsch |
| 13:30 | - | 16:00 Canasta                                 |
| 13:30 | - | 16:00 Offener Treff                           |
| 14:00 | - | 15:30 Kaffeeklatsch                           |

### Mittwoch:

|       |   |  |
|-------|---|--|
| 14:00 | - | 16:00 Kaffeeklatsch (MAG1)*<br><i>1. Mittwoch im Monat</i>             |
| 18:00 | - | 20:00 „Gay & Grey / 50+“ Gruppentreffen<br><i>3. Mittwoch im Monat</i> |

### Donnerstag:

|       |   |  |
|-------|---|--|
| 10:00 | - | 11:30 Frühstückscafé *   |
| 11:00 | - | 12:00 Pustebblumen Gruppentreffen<br><i>3. Donnerstag im Monat</i>   |
| 12:00 |   | Mittagessen *  |
| 13:30 | - | 16:00 Offener Treff  |
| 14:00 | - | 15:30 Kaffeeklatsch  |
| 14:00 | - | 16:30 Spielenachmittag   |
| 16:00 | - | 17:00 Sprachcafé -Englisch/Französisch<br><i>14-tägig im Wechsel</i> |

### Freitag:

|       |   |       |                            |
|-------|---|-------|----------------------------|
| 10:00 | - | 11:30 | Frühstückscafé *           |
| 12:00 |   |       | Mittagessen *              |
| 13:30 | - | 16:00 | Canasta<br><i>14-tägig</i> |
| 13:30 | - | 16:00 | Offener Treff              |
| 14:00 | - | 15:00 | Gedächtnistraining         |
| 15:00 | - | 16:30 | Kaffeeklatsch und Bingo    |

\* Anmeldung erforderlich



### SeniorenTreff Schwetzingenstadt

Kopernikusstraße 43; 0621/444935

### Montag:

|       |   |       |                              |
|-------|---|-------|------------------------------|
| 13:00 | - | 15:00 | Kaffeeklatsch mit Bingo      |
| 14:00 | - | 16:30 | Stammtisch „Aktive Senioren“ |

### Mittwoch:

|       |   |       |   |
|-------|---|-------|---|
| 13:00 | - | 15:00 | Kaffeeklatsch mit Gedächtnistraining      |
| 17:00 | - | 19:00 | Lesbische Frauen ab 60<br><i>14-tägig</i> |

### Freitag:

|       |   |       |   |
|-------|---|-------|---|
| 10:00 | - | 11:00 | Gymnastik                                       |
| 14:30 | - | 16:00 | Computerkurs <i>Einstieg und Auffrischung</i> * |

\* Anmeldung erforderlich



## SeniorenTreff Lindenhof

Eichelsheimer Straße 54-56; 0621/814658

### Montag:

10:00 - 12:00 Gemütlicher Plausch  
bei Spaziergang am Rhein  
*Treffpunkt: Vorm SeniorenTreff*

14:00 - 16:00 Bingo bei Kaffee und Kuchen

### Dienstag:

14:00 - 16:30 Gesellschaftsspiele

### Mittwoch:

11:00 - 13:00 PC-Kurs  
14:00 - 16:00 Gedächtnistraining

### Donnerstag:

10:45 - 11:45 Stuhlgymnastik  
14:00 - 16:00 Bingo bei Kaffee & Kuchen

### Freitag:

11:00 - 13:00 Offenes Haus





## SeniorenTreff Neckarau

Rheingoldstraße 47-49; 0621/858178

### Dienstag:

13:00 - 16:00 Kreativcafé

### Mittwoch:

13:00 - 16:00 Kreativcafé

### Donnerstag:

14:00 - 17:00 Plaudercafé



## SeniorenTreff Hochstätt

Riesterweg 15a; 0621/478408

### Jeden 2. Mittwoch im Monat

Wir treffen uns jeweils von 14:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr bei Kaffee und Kuchen oder zu einem kleinen Imbiss. Dabei plaudern wir, zu Gesellschaftsspielen oder Bingo, je nach Wunsch der Besucher\*innen.



## SeniorenTreff Rheinau

Relaisstraße 157; 0621/895110

### Montag:

11:00 - 14:30 PC und Laptop-Kurs

11:30 - 12:30 Gymnastik im Saal

ab 12:30 Mittagessen

13:30 - 16:00 Gesellschaftsspiele

ab 14:00 Plauderrunde bei Kaffee und Kuchen



## Dienstag:

|       |   |       |                                     |
|-------|---|-------|-------------------------------------|
| 13:30 | - | 16:00 | Gesellschaftsspiele                 |
| 14:00 | - | 15:00 | Hilfe zu „Digitaler Abfallkalender“ |
| 14:00 | - | 16:00 | Kreatives Plauder-Café              |
| 17:30 | - | 19:00 | Qigong                              |

## Mittwoch:

|       |   |       |                                    |
|-------|---|-------|------------------------------------|
| 11:30 | - | 12:30 | Gymnastik im Saal                  |
| ab    |   | 12:30 | Mittagessen                        |
| 13:30 | - | 16:00 | Gesellschaftsspiele                |
| ab    |   | 14:00 | Plauderrunde bei Kaffee und Kuchen |
| 14:00 | - | 16:00 | PC und Laptop-Kurs                 |

## Donnerstag:

|       |   |       |  |
|-------|---|-------|--|
| 10:00 | - | 11:00 | Qigong (8 Termine)<br><i>START: 19.09.2024</i> |
| 10:00 | - | 12:00 | Kreativgruppen: Malen, Basteln, Nähen*         |
| 13:30 | - | 16:00 | Gesellschaftsspiele                            |
| 14:00 | - | 16:00 | Kreativgruppen: Malen, Basteln, Nähen*         |
| 14:00 | - | 16:00 | PC und Laptop-Kurs                             |



## Freitag:

|       |   |       |                                   |
|-------|---|-------|-----------------------------------|
| ab    |   | 10:00 | Frühstück, Kaffee, Gespräche**    |
| 13:30 | - | 16:00 | Gesellschaftsspiele               |
| 17:30 | - | 19:00 | Gehörlosen Skat und Rommé Club MA |
| 1999  |   |       |                                   |

\* um Anmeldung wird gebeten

\*\* Anmeldung erforderlich



***SeniorenTreff Friedrichsfeld***  
***Neudorfstraße 24; 0621/478408***

***Montag:***

|       |   |       |                               |
|-------|---|-------|-------------------------------|
| 10:30 | - | 12:00 | PC-Kurs für Einsteiger*       |
| 12:30 | - | 14:00 | PC-Kurs für Fortgeschrittene* |
| 14:30 | - | 16:00 | PC-FIX/Sprechstunde*          |

*Individuelle Problemlösungen*

***Dienstag:***

|       |   |       |                            |
|-------|---|-------|----------------------------|
| ab    |   | 12:30 | Gemeinsamer Mittagstisch** |
| 13:30 | - | 15:30 | Spiele-Zeit                |
| 15:00 | - | 16:00 | Kaffeeklatsch              |

***Mittwoch:***

|       |   |       |           |
|-------|---|-------|-----------|
| 10:00 | - | 11:00 | PC-Gruppe |
| 11:00 | - | 12:00 | PC-Gruppe |

***Donnerstag:***

|       |   |       |                            |
|-------|---|-------|----------------------------|
| ab    |   | 12:30 | Gemeinsamer Mittagstisch** |
| 13:30 | - | 15:30 | Spiele-Zeit                |
| 15:00 | - | 16:00 | Kaffeeklatsch              |

- \* Voranmeldung unter 0621/ 293- 34 83  
\*\* Anmeldung am Vortag bis 14:00 im Treff

***Änderungen vorbehalten***

