



Eines von zahlreichen Angeboten für Ältere in Heidelberg, um mobil zu bleiben: die Bewegungstreffs in den Stadtteilen. (Foto Dorn)

INFOS FÜR ÄLTERE
UNTER:
[www.
heidelberg.de/
senioren](http://www.heidelberg.de/senioren)

Aktiv im Alter

Liebe Heidelberger Seniorinnen und Senioren,



Oberbürgermeister Prof. Dr. Eckart Würzner

wer sich im Alter bewegt, steigert seine Lebensqualität. Das sagen uns nicht nur zahlreiche wissenschaftliche Studien. Wir alle haben das im eigenen Familien- und Bekanntenkreis beobachtet oder selbst erfahren. Es braucht keine sportlichen Höchstleistungen.

Wichtig ist, regelmäßige Bewegung in den Alltag einzubauen. So können Sie vielen Risiken im Alter vorbeugen.

Als Stadt wollen wir deshalb ältere Menschen so gut wie möglich mit aktivierenden Angeboten unterstützen. Wir tun das beispielsweise mit den vielfältigen Bewegungsangeboten in den Seniorenzentren, den Bewegungstreffs in den Stadtteilen, mit Spazier-Tandems, Gerätesport-Angeboten in öffentlichen Parkanlagen oder verschiedenen Laufparcours.

Die enge Zusammenarbeit mit den Wissenschaftlern der Universität Heidelberg, mit dem Sportkreis und vielen anderen Partnern haben uns in den vergangenen Jahren wertvolle Impulse gegeben. Dank dieser Zusammenarbeit ist Heidelberg vor einigen Jahren auch als Preisträger beim Bundeswettbewerb „Gesund älter werden in der Kommune – bewegt und mobil“ ausgezeichnet worden.

Vielleicht denken Sie selbst häufiger darüber nach, wie Sie mehr in Bewegung kommen können, wissen aber

nicht, wo es in Heidelberg Initiativen und Angebote gibt, die sie einfach einmal ausprobieren können. Dafür wollen wir Ihnen in dieser Stadtblatt-Beilage ein paar Ideen bieten.

Einen bewegten Sommer wünscht Ihnen

Prof. Dr. Eckart Würzner
Oberbürgermeister

„Methusalem hätte einen Stock benutzt und geschaut, dass er fit bleibt“

Ein Gespräch mit
Dr. Christoph Rott zu
Bewegung im Alter

Er ist der Experte, wenn es um das Thema Bewegung im Alter geht: Diplom-Psychologe Dr. Christoph Rott war Jahrzehnte Mitarbeiter am Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg und ist Ressortleiter „Seniorenport“ beim Sportkreis. Bewegung im Alter ist für ihn ein Schlüssel für Lebensqualität.



Dr. Christoph Rott, Diplom-Psychologe

„Hätte Methusalem einen Rollator benutzt?“, war der provokante Titel eines Ihrer Vorträge. Wie lautet Ihre Antwort?

Dr. Christoph Rott Die Antwort ist:



Fünf Stunden moderate körperliche Aktivität in der Woche empfehlen Experten, um im Alter fit zu bleiben. Nordic Walking ist dafür gut geeignet. (Foto Dittmer)

Nein! Er hätte einen Stock benutzt und geschaut, dass er fit bleibt. Was ich damit sagen will: Wir haben heute mehr Lebenszeit zur Verfügung, aber die Jahre in der Pflegebedürftigkeit erhöhen sich auch. Um möglichst weit weg von Pflegebedürftigkeit zu bleiben, ist sportliche Aktivität ein Schlüssel.

Warum ist Bewegung und Sport im Alter so wichtig?

Rott Wir alle kommen um physiologische Alternsprozesse nicht herum, im Alter lässt vor allem die Kraft nach. Körperliche Inaktivität bereitet aber Probleme und steigert das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen, Krebs, Diabetes, Inkonti-

nenz, ja sogar Demenz. Altern und Inaktivität sind eine toxische Mischung.

Müssen Ältere ins Fitness-Studio oder tut's auch ein Spaziergang?

Rott Weder müssen Ältere unbedingt in ein Fitness-Studio noch reicht ein Spaziergang. Zwar ist jede Bewegung besser als keine, aber empfohlen werden fünf Stunden moderate körperliche Aktivität in der Woche, die so ist, dass das Herz-Kreislaufsystem auf Trab kommt. Muskulaturkräftigung und koordinierte Bewegung kommt ergänzend hinzu.

Wer kann Älteren beraten, die sich gerne mehr bewegen wollen, aber nicht wissen, wie?

Rott Der Sportkreis Heidelberg ist eine gute Anlaufstelle und die Vereine. In der Broschüre „Gesundheitssport – Sport in der 2. Lebenshälfte“ sind Angebote der Heidelberger Sportvereine gelistet. Auch in den Seniorenzentren gibt es eine Vielfalt an Bewegungsangeboten. eu

Sport in Gemeinschaft

Die Akademie für
Ältere Heidelberg
bietet ein umfassendes Sportprogramm

Gemeinsam aktiv bleiben“ ist das Motto der Akademie für Ältere Heidelberg. Dabei wird ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt. „Mit unserem breit gefächerten Angebot für Menschen ab 60 wollen wir zur aktiven Lebensgestaltung anregen und zur Freude im und am Alter beitragen“, sagt die Vorstandsvorsitzende Ilona Linninger.

Für die Programmgestaltung heißt das, es werden nicht nur vielfältige sportliche Angebote von Gymnastik über Yoga, Tai-Chi, Tischtennis, Boule bis Nordic Walking sehr gerne wahrgenommen. Viele positive Effekte für Körper und Geist stellen sich auch in den verschiedenen Tanzkursen für



Sport in Gemeinschaft macht Spaß: Cornelia Schenck mit ihrer Gymnastikgruppe in der Schwanenteich-Anlage. (Foto Akademie für Ältere Heidelberg)

Partytänze, Square Dance, Tango oder Folklore ein, die - wie nebenbei - Gedächtnis, Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit trainieren.

Kunst- und Kulturfahrten, Wander- und Radtouren sowie Kurse für über zehn Sprachen weiten den Horizont. Fachvorträge in nahezu allen Diszi-

plinen von Kunstgeschichte über Kulinarik bis Naturwissenschaft runden das Programm ab. doh



Mehr zum Sport- und Bewegungsprogramm unter www.akademie-fuer-aeltere.de/veranstaltungs-kalender

i Bewegungs- und Sportangebote für Ältere

Es gibt eine Fülle von Sport- und Bewegungsangeboten für Ältere in Heidelberg. Unter anderem hier wird man fündig:

Akademie für Ältere: www.akademie-fuer-aeltere.de/veranstaltungs-kalender

Alla hopp Anlage: www.heidelberg.de/allahopp

Seniorenzentren: www.seniorenzentren-hd.de

Sportvereine bieten viele Angebote für Senioren: www.sportkreis-heidelberg.de › Sport-Wegweiser.

Sport im Park: Die wöchentlichen Kurse richten sich an alle Altersgruppen: www.heidelberg.de/sportim-park.

Stadtwerke Heidelberg: Aquafitness- und Schwimmkurse sind zu finden unter www.swhd.de/kurse.

Volkshochschule: www.vhs-hd.de

„Jugendtreffs“ für ein aktives Leben im Alter

Die Seniorenzentren in den Stadtteilen feiern mit Jubiläumsveranstaltungen 30. Geburtstag

Seit 30 Jahren stehen sie wie keine andere Institution für die Förderung eines aktiven und selbständigen Lebens im Alter: die Heidelberger Seniorenzentren. Von Altstadt bis Ziegelhausen sind sie in elf Stadtteilen Anlauf- und Begegnungsstätten für Menschen ab 60 Jahren.

Auch wenn der Name manchmal zu Verwechslungen führt: die Seniorenzentren haben nichts mit Alten- und Pflegeheimen zu tun. In gewisser Weise sind sie die „Jugendtreffs“ der Senioren mit einem prallen Aktiv-Programm. Neben dem Mittagstisch von Montag bis Freitag ist Kern des Angebots die gesellschaftliche Teilhabe, Gesundheits- und Bewegungsförderung, der Erhalt von Selbstständigkeit und die Möglichkeit zu lebenslangem Lernen. Es gibt Beratung zu praktischen Fragen



Tanzkurse gehören zu den regelmäßigen Gesundheits- und Bewegungsangeboten der Seniorenzentren. (Foto Dorn)

der Lebensführung im Alter, Konzerte, Ausstellungen, Spielegruppen, Sprachkurse, gemeinsame Ausflüge, Feste und vieles mehr – alles nah an den Bedarfen der älteren Menschen und auf kurzem Weg im Stadtteil erreichbar. Willkommen sind jüngere, ältere und hochaltrige Seniorinnen

und Senioren, Menschen mit und ohne Migrationshintergrund.

Angebote beim Jubiläum kennenlernen

Das „Erfolgsmodell“ der Heidelberger Seniorenarbeit zur Unterstützung

eines selbständigen und gesunden langen Lebens hat seinen Ursprung in den 1990er Jahren. Da wurden die meisten der Zentren gegründet, das erste 1990 in der Weststadt, bis 2014 kamen zehn weitere hinzu.

Auftaktfest am 13. Juli im Seniorenzentrum Weststadt

Den Jubiläumsakt zum Gründungsjahr hatte die Corona-Pandemie verhindert. Jetzt aber feiern die Seniorenzentren ihren 30. Geburtstag mit Jubiläumsveranstaltungen an allen Standorten. Den Auftakt macht eine Festveranstaltung mit Oberbürgermeister Prof. Dr. Eckart Würzner und dem Gerontologen Prof. Dr. Andreas Kruse am Mittwoch, 13. Juli, im Seniorenzentrum Weststadt in der Dantestraße 7 mit anschließendem Sommerfest.

Weitere Informationen zu den Jubiläumsveranstaltungen der Seniorenzentren gibt es unter www.seniorenzentren-hd.de. Interessierte sind herzlich willkommen, das Angebot der Seniorenzentren kennenzulernen.

eu

 www.seniorenzentren-hd.de

Lange mobil bleiben

Stadt und Sportkreis arbeiten gemeinsam daran, Bewegung zu fördern

Wie gelingt es, dass mehr ältere Menschen in Bewegung kommen und bleiben? An dieser Frage arbeiten Stadt und Sportkreis Heidelberg e.V. seit vielen Jahren eng zusammen und machen dafür zahlreiche Angebote. Eine aktuelle Auswahl:

› „SpaziergangTandems“: Das Projekt wurde in Zeiten des Corona-Lockdowns ins Leben gerufen, um gemeinsam aktiv zu bleiben. Beim Sportkreis als Vermittlungsstelle können sich Seniorinnen und Senioren melden, die zum gemeinsamen Spazieren, Laufen oder Wandern in „Tandems“ zusammengebracht werden. Kontakt:

Sportkreis Heidelberg, Telefon 06221 43205-10, E-Mail: info@sportkreis-heidelberg.de.

› **Boule-Turnier am 22. Juli:** Den beliebten Freizeitsport aus Frankreich können Seniorinnen und Senioren am Freitag, 22. Juli, ab 13 Uhr auf der Boule-Anlage im Hellenbach in Handschuhsheim kennenlernen oder gleich mitspielen. Eingeladen sind Senioren-Boulegruppen und Einzelpersonen. Wer neu einsteigt, erhält eine Einführung. Für Verpflegung ist gesorgt. Spaß und Unterhaltung stehen im Vordergrund. Kontakt: Antje Kehder, Amt für Soziales und Senioren, Telefon 06221 58-38340, E-Mail: antje.kehder@heidelberg.de.

› **Mitmachttag im Herbst:** Geplant ist ein langer Nachmittag mit Vorträgen, Infoständen, Alltags-Fitness-Test und Bewegungsangeboten zum Ausprobieren (zum Beispiel Spazieren gehen mit Rollator, Nordic Walking, Gymnastik). Ort und Termin werden noch bekanntgegeben. eu



Bewegungstreffs in den Stadtteilen

Sich einmal in der Woche regelmäßig körperlich bewegen und andere Menschen aus dem Stadtteil treffen: Das ist die Idee hinter den kostenlosen Bewegungstreffs in vielen Stadtteilen (Orte und Zeiten siehe Seite 4). Angeboten werden sie vom Amt für Soziales und Senioren und dem Netzwerk „Mehr Bewegung lebenslang“. Man trifft sich ohne Anmeldung auf öffentlichen Plätzen in acht Stadtteilen und tut etwas gemeinsam für Mobilität, Kraft und Ausdauer. Schöner Nebeneffekt: Plätze im Stadtteil werden wieder entdeckt und neu belebt. (Foto Dorn)

Adressen, Kontakte, Ansprechpartner

SENIORENZENTREN

 www.seniorenzentren-hd.de

Altstadt

Marstallstraße 13
69117 Heidelberg
☎ 06221 181918
✉ szaltstadt@dwhd.de

Bergheim

Kirchstraße 16
69115 Heidelberg
☎ 06221 970368
✉ szbergheim@vbi-heidelberg.de

Boxberg-Emmertsgrund

Alexander-Mitscherlich-Platz 1
69126 Heidelberg
☎ 06221 330341
✉ sz.boxberg-emmertsgrund@caritas-heidelberg.de

Seniorenzentrum Handschuhsheim

Obere Kirchgasse 5
69121 Heidelberg
☎ 06221 401155
✉ sz.handschuhsheim@drk-rn-heidelberg.de

Seniorenzentrum Kirchheim

Odenwaldstraße 4
69124 Heidelberg
☎ 06221 720022
✉ szkirchheim@psd-ggmbh.de

Seniorenzentrum Neuenheim

Uferstraße 12
69120 Heidelberg
☎ 06221 437700
✉ szneuenheim@psd-ggmbh.de

Seniorenzentrum Pfaffengrund

Storchenweg 2, 69123 Heidelberg
☎ 06221 700555
✉ szpfaffengrund@dwhd.de

Seniorenzentrum Rohrbach

Baden-Badener Straße 11
69126 Heidelberg
☎ 06221 334540
✉ szrohrbach@dwhd.de

Seniorenzentrum Weststadt

Dantestraße 7
69115 Heidelberg
☎ 06221 58-38360
✉ szweststadt@heidelberg.de

Seniorenzentrum Wieblingen

Mannheimer Straße 267
69123 Heidelberg
☎ 06221 830421
✉ sz-wieblingen@awo-heidelberg.de

Seniorenzentrum Ziegelhausen/ Schlierbach

Brahmsstraße 6, 69118 Heidelberg
☎ 06221 330360
✉ sz.ziegelhausen@caritas-heidelberg.de

AKADEMIE FÜR ÄLTERE

Bergheimer Straße 76
69115 Heidelberg
☎ 06221 97500
✉ info@akademie-fuer-aeltere.de
 www.akademie-fuer-aeltere.de

VOLKSHOCHSCHULE

Bergheimer Straße 76
69115 Heidelberg
☎ 06221 911 911
✉ info@vhs-hd.de
 www.vhs-hd.de

BEWEGUNGSTREFFS FÜR ÄLTERE IN DEN STADTTEILEN

Bergheim (Schwanenteichanlage,
Donnerstag 10 Uhr)

Handschuhsheim (Grahampark,
Freitag 9.30 Uhr)

Kirchheim (Festplatz, Dienstag 10 Uhr,
und alla hopp!-Anlage, Mittwoch 10
Uhr)

Rohrbach (Garten des Seniorenzent-
rums, Baden-Badener Straße 11,
Dienstag 11 Uhr)

Weststadt (Wilhelmsplatz, Mittwoch
10 Uhr)

Ziegelhausen (Kuchenblech, Dienstag
10 Uhr)

Infos zu den Bewegungstreffs:

☎ 06221 58-38340

SPORTKREIS HEIDELBERG

Haus am Harbigweg 5
69124 Heidelberg
☎ 06221 43205-0
✉ info@sportkreis-heidelberg.de
 www.sportkreis-heidelberg.de

FREIWilligenAGENTUR

Poststraße 11, 69115 Heidelberg
☎ 06221 7262172
✉ freiwilligenagentur@paritaet-hd.de
 www.freiwilligenagentur-heidelberg.de

Beratung: Di, 13 bis 15 Uhr, Mi, 9 bis
12 Uhr, 16 bis 19 Uhr, Do, 10 bis 14
Uhr sowie nach Vereinbarung

KARTE AB 60

VRN-Service
☎ 0621 1077077
 www.vrn.de

PATENOMA/PATENOPA

Projektziel: Beziehungen zwischen älte-
ren Menschen und Familien schaffen
Kontakt über Seniorenzentrum
Weststadt, Dantestraße 7, 69115
Heidelberg

Antje Kehder
☎ 06221 58-38340
✉ antje.kehder@heidelberg.de

PFLEGESTÜTZPUNKT

Amt für Soziales und Senioren
Pflegestützpunkt Heidelberg
Dantestraße 7, 69115 Heidelberg
☎ 06221 58-49000
✉ pflegestuetspunkt@heidelberg.de
Öffnungszeiten: Mo – Do, 8 bis 12
Uhr, 14 bis 15.30 Uhr, Fr, 8 bis 12.30
Uhr und nach Vereinbarung

BESUCHSDIENST „ZWISCHENMENSCHLICH“

Angebot für Menschen ab 85 Jahren,
regelmäßig von einer/einem Ehrenamt-
lichen zu Hause besucht zu werden.

Kontakt:
Antje Maaß
☎ 06221 58-37420
✉ antje.maass@heidelberg.de
Nicolas Frank
☎ 06211 58-38600
✉ nicolas.frank@heidelberg.de

SELBSTHILFE- UND PATIENTENBERATUNG

Heidelberger Selbsthilfebüro
Alte Eppelheimer Straße 40/1,
69115 Heidelberg
☎ 06221 184290
✉ info@selbsthilfe-heidelberg.de
 www.selbsthilfe-heidelberg.de
Sprechzeiten: Mo, Mi, 10 bis 13 Uhr,
Di, 14 bis 16 Uhr, Do, 14 bis 18 Uhr
sowie nach Vereinbarung

GRUNDSICHERUNG FÜR MENSCHEN AB ERREICHEN DER ALTERSGRENZE

Stadt Heidelberg, Amt für Soziales und
Senioren, Bergheimer Straße 155,

69115 Heidelberg
Für die Buchstaben A – Kiq
☎ 06221 58-37392
✉ grundsicherung5020@heidelberg.de

Für die Buchstaben Kir – Z
☎ 06221 58-37260
✉ grundsicherung5021@heidelberg.de

Öffnungszeiten: Di, Do und Fr, 8 bis 12
Uhr oder nach Vereinbarung

BARRIEREFREI WOHNEN

Stadt Heidelberg, Fachstelle für
barrierefreies Planen, Bauen, Wohnen,
Kornmarkt 1
69117 Heidelberg
✉ barrierefreiheit@heidelberg.de
☎ 06221 58-25300
☎ 06221 58-25301
Öffnungszeiten: Mo – Do, 9 bis 15 Uhr

RECHTLICHE BETREUUNG, VORSORGEVOLLMACHT UND BETREUUNGSVERFÜGUNG

Stadt Heidelberg, Amt für Soziales und
Senioren
Betreuungsbehörde, Bergheimer
Straße 155, 69115 Heidelberg
✉ betreuungsbehoerde@heidelberg.de
 www.heidelberg.de/betreuungsbehoerde
Frederik Breuer (Betreuung)
☎ 06221 58-38690
Claudia Schreiner-Rüdiger (Vorsorge)
☎ 06221 58-37550
Nicole Ritz (Vorsorge)
☎ 06221 58-38920
Anke Lauer (Ehrenamtliche Betreuer)
☎ 06221 58-38840

Impressum

Herausgeberin der Seniorenbeilage

Stadt Heidelberg, Amt für
Öffentlichkeitsarbeit, Markt-
platz 10, 69045 Heidelberg
☎ 06221 58-12000
✉ oeffentlichkeitsarbeit@heidelberg.de

Amtsleitung

Achim Fischer (af)

Redaktion

Christina Euler, Beate Reck-Doh-
men (Akademie für Ältere),
Eberhard Neudert-Becker, Amt
für Soziales und Senioren

Foto Seite 1: Dorn