

## Programmübersicht

## aller SeniorenTreffs

*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 unserer Treffs finden Sie beim jeweiligen Treffprogramm.*

*Für die Programme aller Treffs behalten wir uns Änderungen vor.*

## SeniorenTreff Feudenheim

Neckarstraße 11; 0621/798410

### Montag:

10:30 - 12:30 PC-Gruppe  
14:00 - 16:00 i-Pad für Einsteigende  
14:00 - 15:00 „MAL & Kreativ-ZEIT“

### 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/Buffet  
*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 für Einsteigende  
14:00 - 16:00 PC-Kurs für Einsteigende

### Donnerstag:

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

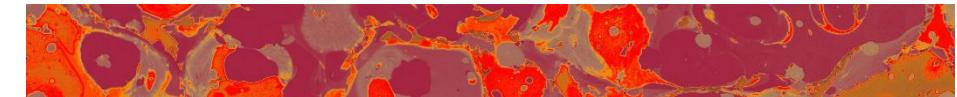


14:00 - 15:00 Vortragsreihe  
**Geographie, Geologie, Astronomie**  
*einfach erklärt*  
*mit anschließender Gesprächsrunde*  
*2. Donnerstag im Monat*

### Freitag:

9:30 - 11:30 Internet Café  
12:30 - 13:15 Englisch-Gruppe  
14:00 - 16:00 Malgruppe Aquarell

\*Anmeldungen unter 0621/798410



## 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:

12:30 - 13:30 Gemeinsamer Mittagstisch\*\*  
13:30 - 15:30 Karten- und Brettspiele/Plaudern  
15:00 - 16:00 Kaffeeklatsch  
15:00 - 18:00 Wizard Kartenspielrunde  
*14-tägig*

### Mittwoch:

10:00 - 11:00 PC-Gruppe  
11:00 - 12:00 PC-Gruppe  
12:00 - 13:00 Line Dance Fortgeschrittene  
13:00 - 14:00 Line Dance Einstieg

### Donnerstag:

12:30 - 13:30 Gemeinsamer Mittagstisch\*\*  
13:30 - 15:30 Karten- und Brettspiele/plaudern  
15:00 - 16:00 Kaffeeklatsch

\* Voranmeldung unter 0621/ 293- 34 83

\*\* Anmeldung Vortag bis 14:00 im Treff

## 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:

14:00 - 16:30 Bingo bei Kaffee und Kuchen

### Freitag:

14:00 - 17:00 Schachgruppe



## SeniorenTreff Hochstätt

Riestenweg 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.

### Termine für das 3. Quartal:

08. Oktober –Herbstfest,  
12. November,  
10. Dezember -Weihnachtsfeier



## SeniorenTreff Herzogenried

Am Brunnengarten 5; 0621/301866

### Montag:

10:00 - 11:00 Gymnastik  
11:00 - 12:30 Frühstück

### Dienstag:

ab 12:00 Mittagessen  
13:30 - 16:00 Spiele-Mittag

### Mittwoch:

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

### Donnerstag:

14:00 - 15:30 Englischkurs

### Freitag:

ab 12:00 Mittagessen  
13:30 - 16:30 Spiele-Mittag

## SeniorenTreff Innenstadt K1

K1; 7-13; 0621/293-9394

### Montag:

11:00 - 14:00      **Brunch-Buffet\***  
*2. und 4. Montag im Monat*



### 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 „Bahnhofsfalter**  
*1. (Werk) Donnerstag im Monat*

### Freitag:

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



\*      Voranmeldung bis 12:00 Uhr  
Freitag Vorwoche 0621/293-9230  
\*\*     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   |
| 14:00 | - | 15:00 Stuhl-Gymnastik |

#### Dienstag:

|       |   |   |
|-------|---|---|
| 10:00 | - | 11:00 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 Pusteblumen Gruppentreffen                                     |
|       |   | <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 Käfertal;

Gartenstraße 8; 0621/734441

#### Mittwoch:

|       |   |               |
|-------|---|---------------|
| 10:00 | - | 15:00 PC-Kurs |
|-------|---|---------------|



## SeniorenTreff Lindenhof

Eichelsheimer Straße 54-56; 0621/814658

### Montag:

|         |       |                   |
|---------|-------|-------------------|
| 10:00 - | 11:00 | Line-Dance        |
| 11:00 - | 12:00 | Line-Dance        |
| 13:00 - | 14:00 | Kaffee und Kuchen |
| 14:00 - | 16:00 | Basteln           |

### Dienstag:

|         |       |                     |
|---------|-------|---------------------|
| 14:00 - | 16:30 | Gesellschaftsspiele |
|---------|-------|---------------------|

### Mittwoch:

|         |       |  |
|---------|-------|--|
| 11:00 - | 13:00 | PC-Kurs  |
| 14:00 - | 15:00 | Singkreis                                      |
|         |       | <i>Volksmusik mit musikalischer Begleitung</i> |

15:00 - 16:00 Gedächtnistraining

### Donnerstag:

|         |       |                |
|---------|-------|----------------|
| 10:45 - | 11:45 | Stuhlgymnastik |
| 14:00 - | 16:00 | Offener Treff  |

### Freitag:

|         |       |                                   |
|---------|-------|-----------------------------------|
| 11:00 - | 13:00 | Offener Treff                     |
| 12:00   |       | Gemeinsames Mittagessen           |
|         |       | <i>2. und 4. Freitag im Monat</i> |

## 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    |
| 15:30 - | 16:30 | Stuhlgymnastik |



## SeniorenTreff Neckarstadt

Lutherstraße 17; 017648728438

### Mittwoch:

|         |       |                             |
|---------|-------|-----------------------------|
| 13:30 - | 16:30 | Tanzveranstaltung           |
|         |       | <i>3. Mittwoch im Monat</i> |

### Restliche Termine 2025

*17. September*

*15. Oktober*

*19. November*

### Freitag:

|         |       |                                   |
|---------|-------|-----------------------------------|
| 15:00 - | 17:00 | Tanzweltreise                     |
|         |       | <i>Folkloristische Tanzgruppe</i> |

GenerationenTreff 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 - | 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 - | 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

SENIORENBÜRO  
IN MANNHEIM<sup>2</sup>

**LESUNG!**

Im Rahmen der **SWR»Aktion**

„NACHT GEGEN DIE EINSAMKEIT“

**22.11.2025 um 19:00 Uhr**

im GenerationenTreff Rheinau; Relaisstraße 157

**EINTRITT FREI!!**

**Britta &  
Christian  
HABEKOST**

lesen aus ihrem Buch  
**„Weinberg Blut“**  
Ein Elwenfels-Krimi



Wer in Elwenfels hat eine Leiche im (Wein)Keller?  
Im von Touristen überrannten Elwenfels taucht eine Leiche auf. Ein Influencer wollte seine Follower zu einer nächtlichen Erkundung der Weinstube mitnehmen. Seine Zuschauer konnten live verfolgen, wie er die Kellertreppe hinabstieg, sich mächtig erschreckte, stürzte ...  
Dann bricht das Video ab. Alle Spuren deuten darauf hin, dass es kein Unfall war. Der Ermittlergeist von Carlos Herb ist gefragt.

Bilder: -Stadtmarketing Mannheim GmbH / Hyp Yerlikaya  
-Britta & Christian Habekost / Hyp Yerlikaya

**STADT MANNHEIM<sup>2</sup>**  
Arbeit und Soziales

## SeniorenTreff Sandhofen

Obergasse 4; 0621/781220

**Vorübergehend geschlossen!**



## SeniorenTreff Schöna

Pillauer Straße 15; 0621/781220

### Montag:

|         |       |   |
|---------|-------|---|
| 9:00 -  | 12:00 | Gemeinsames Frühstück                             |
| 10:00 - | 13:00 | Reparaturwerkstatt<br>(alles außer Elektrogeräte) |
| 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 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>14-tägig   |

### Freitag:

|         |       |           |
|---------|-------|-----------|
| 10:00 - | 11:00 | Gymnastik |
|---------|-------|-----------|

# SeniorenTreff Vogelstang

Jenaer Weg 7; 0621/707975

## Montag:

|         |       |  |
|---------|-------|--|
| 10:00 - | 11:00 | <b>Smartphone-HILFE!</b><br><i>Sommerpause, nächster Termin: 01.09.2025</i>  |
| 12:00 - | 13:00 | <b>IT-Sprechzeit und Beratung*</b><br><i>Individuelle Hilfestellung<br/>für PC &amp; Smartphone<br/>(Kapazität begrenzt)</i>                   |
| 13:00 - | 15:30 | <b>Spielenachmittag bei Kaffee und Kuchen</b>  |
| 13:00 - | 15:30 | <b>Kartenspiele*</b><br>Mitspieler*innen gesucht für:<br>Rommé, Canasta, Rummy, Tridom<br>für Anfänger*innen und Fortgeschrittene!             |
| 13:30 - | 14:30 | <b>Tanzen –offenes Bewegungsangebot</b><br>(Bürgersaal, Freiberger Ring 6)   |
| 14:00 - | 15:30 | <b>Kreativ-Nachmittag **</b><br>Häkeln, Basteln, Stricken, Origami, Malen...<br>OHNE Voranmeldung,<br>einfach reinschauen, bei Fragen anrufen* |

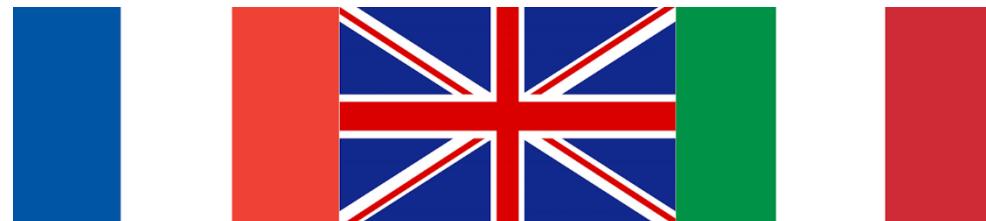


## Dienstag:

|         |       |  |
|---------|-------|--|
| 12:00 - | 13:30 | <b>Gemeinsames Mittagessen *</b><br><i>(Kapazität begrenzt)</i>                |
| 13:00 - | 14:00 | <b>Gedächtnistraining</b><br><i>2. und 4. Dienstag im Monat</i>                |
| 13:30 - | 14:30 | <b>Allgemeine Beratung</b><br>Sprechstunde für individuelle<br>Angelegenheiten |
| 14:00 - | 16:00 | <b>Geselliges Singen und Musizieren</b><br><i>1. und 3. Dienstag im Monat</i>  |

## Mittwoch:

|         |       |   |
|---------|-------|---|
| 9:00 -  | 12:00 | <b>Frühstücks-Café *</b>  |
| 13:00 - | 14:00 | <b>Yoga &amp; Qigong auf dem Stuhl *</b><br>(Bürgersaal, Freiberger Ring 6) |
| 13:00 - | 14:00 | <b>Karten- und Gesellschaftsspiele</b>                                      |
| 14:30 - | 15:30 | <b>Englischkurs *</b>   |
| 15:30 - | 16:30 | <b>Französischkurs *</b>  |



## Donnerstag:

|         |       |   |
|---------|-------|---|
| 9:45 -  | 10:45 | <b>Englischkurs *</b>   |
| 10:00   |       | <b>Spaziergang um den Vogelstangsee</b><br>1. und 3. Donnerstag im Monat<br><i>Treffpunkt: Wittenberger Weg 2</i> |
| 11:00 - | 12:00 | <b>Italienischkurs für Anfänger*innen *</b><br>ohne Vorkenntnisse   |
| 12:00 - | 12:30 | <b>Italienischkurs für Anfänger*innen *</b><br>mit Vorkenntnissen   |
| 12:30 - | 13:30 | <b>Italienischkurs für Fortgeschrittene *</b>   |
| 14:00 - | 15:00 | <b>Allgemeine Beratung</b><br>Sprechstunde für individuelle<br>Angelegenheiten                                    |

## Freitag:

|         |       |                                 |
|---------|-------|---------------------------------|
| 10:30 - | 12:00 | <b>Erzähl- Begegnungscafé *</b> |
| 12:30 - | 13:30 | <b>Französischkurs *</b>        |
| 14:00 - | 15:45 | <b>Computerkurs *</b>           |

\* Voranmeldungen  
bitte unter 0621/ 707975

## 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 Waldhof West

Oppauer Straße 40; 0621/756970

### Wiedereröffnung

Donnerstag, 20. November 2025!

Stehempfang bei Getränken und Fingerfood  
mit Live Musik von 14:00 - 17:00Uhr

### Montag:

10:00 - 11:30 Das 19. Jahrhundert

11:30 - 16:00 Offener Treff

### Dienstag:

10:00 - 12:30 Nähen mit Hand und Maschine

13:30 - 14:30 Türkisch für Deutsche

14:30 - 16:00 Deutsch als Fremdsprache

### Mittwoch:

10:00 - 12:30 Kochgruppe

13:00 - 15:00 EDV und Plausch für Fortgeschrittene

### Donnerstag:

10:00 - 11:30 USA mit realen Kriminalfällen kennenlernen

11:30 - 14:00 Offener Treff

14:00 - 16:00 Deutsch als Fremdsprache

### Freitag:

10:00 - 12:00 Stammtisch über aktuelle  
Wirtschafts- und Politikthemen

12:00 - 14:00 Offener Treff

Änderungen vorbehalten

# PFLEGE- STÜTZPUNKT

WIR BERATEN  
**MANNHEIM<sup>2</sup>**

Ebenfalls unter dem Dach  
des Seniorenbüros Mannheim

Unabhängige Information und Beratung, für gesetzlich versicherte  
Kinder, Jugendliche und Erwachsene, rund um das Thema Pflege.

## Telefonischer Kontakt:

0621 293-8710  
0621 293-8711  
0621 293-9208  
0621 293-2876

## OFFENE SPRECHZEITEN

Montag 10:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag 14:00 - 15:30 Uhr

Individuelle Beratungstermine bieten wir Ihnen gerne  
nach vorheriger Vereinbarung von montags bis freitags an.

Herausgeberin:

Stadt Mannheim  
Arbeit und Soziales  
Seniorenbüro  
K1, 7-13  
68159 Mannheim

Stadtplan:

© Stadt Mannheim  
FB Geoinformation und Stadtplanung  
- Bilddatenbank Mannheim  
- pexels.com

Bilder:

STADT**MANNHEIM**<sup>2</sup>  
Arbeit und Soziales

Arbeit und Soziales

