

## 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 <i>4. Dienstag im Monat Anmeldung bis Freitag Vorwoche*</i>
10:30 -	13:00	Arbeitsgruppe PC
11:00 -	15:00	Spätes Frühstück/Buffer <i>2. Dienstag im Monat Anmeldung bis Freitag Vorwoche*</i>
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 <i>Skat-Gruppe</i>
14:00 -	15:00	Vortragsreihe Geographie, Geologie, Astronomie <i>einfach erklärt mit anschließender Gesprächsrunde 2. Donnerstag im Monat</i>



**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* <i>Individuelle Problemlösungen</i>

**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 <i>14-tägig</i>

**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 Vortrag 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  
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.

Termine für das 1. Quartal:

14. Januar  
 11. Februar  
 11. März

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-Bufferet\*  
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 „Bahnhofsfaller

1. (Werk) Donnerstag im Monat

### Freitag:

9:00 - 10:30

PC/Laptop-Kurs Einsteiger\*\*

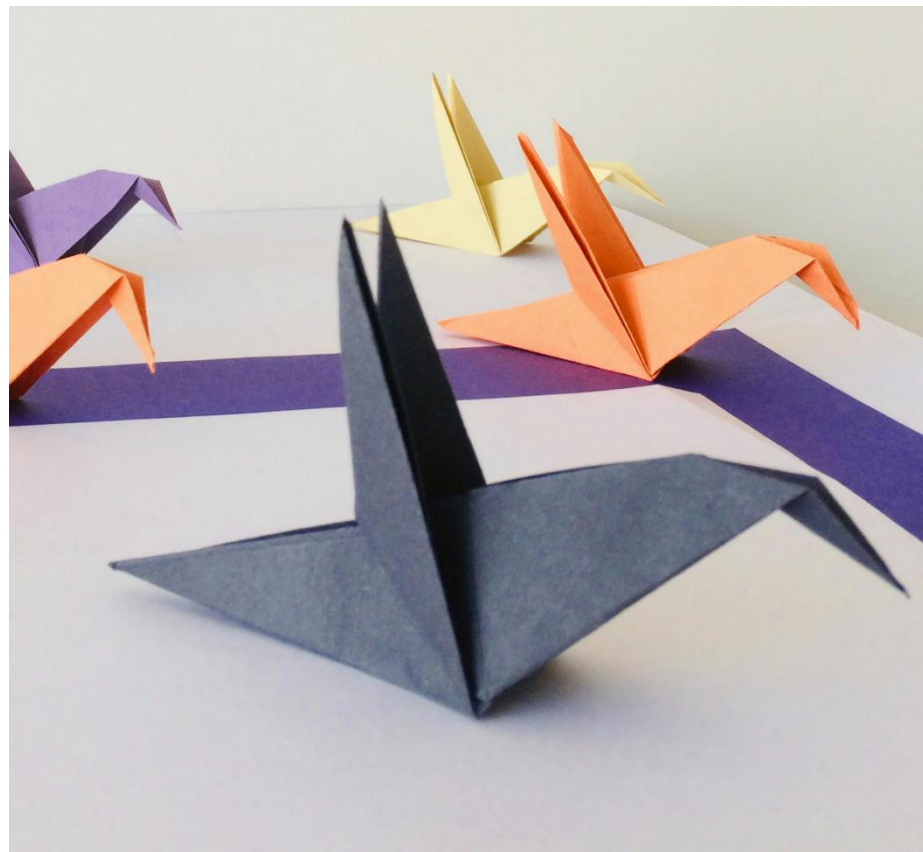
11:00 - 12:30

PC/Laptop-Kurs Fortgeschrittene\*\*

\* Voranmeldung bis 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)*
		1. Mittwoch im Monat
18:00	-	20:00 „Gay & Grey / 50+“ Gruppentreffen
		3. Mittwoch im Monat

### Donnerstag:

10:00	-	11:30 Frühstückscafé *
11:00	-	12:00 Pustebblumen Gruppentreffen
		3. Donnerstag im Monat
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
		14-tägig im Wechsel

### Freitag:

10:00	-	11:30 Frühstückscafé *
12:00		Mittagessen *
13:30	-	16:00 Canasta
		14-tägig
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:

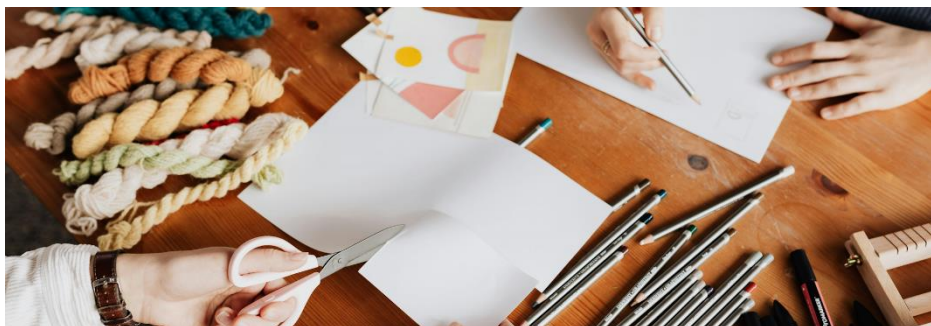
11:00 -	13:00	PC-Kurs
14:00 -	15:00	Singkreis <i>Volksmusik mit musikalischer Begleitung</i>
15:00 -	16:00	Gedächtnistraining

#### 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>
---------	-------	--

#### Termine 2026

11. Februar	18. März	14. April
20. Mai	17. Juni	15. Juli
16. September	21. Oktober	18. November
August Sommerpause, Dezember Weihnachtspause		

#### Freitag:

15:00 -	17:00	Tanzweltreise Folkloristische Tanzgruppe
---------	-------	---

GenerationenTreff Rheinau  
Relaisstraße 157; 0621/895110

Montag:

11:00	-	16:00	Offener Treff
11:30	-	12:30	Gymnastik im Saal
ab		12:30	Mittagessen

Dienstag:

10:00	-	11:30	PC-Grundkurs*
11:00	-	12:00	Besuchersprechstunde**
11:30	-	13:00	PC-Fix*
			<i>Individuelle Problemlösungen</i>
11:30	-	16:00	Gesellschaftsspiele

Mittwoch:

9:00	-	15:00	Sprechzeit Pflegestützpunkt***
11:30	-	12:30	Gymnastik im Saal
11:30	-	16:00	Offener Treff
ab		12:30	Mittagessen

Donnerstag:

11:00	-	12:00	Besuchersprechstunde**
12:30	-	16:00	Offener Treff

Freitag:

ab		09:30	Frühstück****
			<i>Jeden 2. Freitag im Monat</i>
13:00	-	15:00	Kreativ-Café
17:30	-	19:00	Gehörlosen Skat und Rommé Club MA 1999

- \* Voranmeldung unter 0621/293-3483
- \*\* um Anmeldung wird gebeten
- \*\*\* Voranmeldung unter 0621/293-2876
- \*\*\*\* Anmeldung erforderlich



Ebenfalls unter dem Dach des  
GenerationenTreffs Rheinau

PFLEGE-  
STÜTZPUNKT SÜD  
  
WIR BERATEN  
**MANNHEIM**

Pflegestützpunkt Süd

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

Fabian Bernhard 0621 293-2876

OFFENE SPRECHZEITEN

Mittwoch 9:00 - 15:00 Uhr

*...und auch noch das*

Pflegemanagement

TÄGLICHE SPRECHSTUNDE

9:00 - 11:00 Uhr

14:00 - 15:00 Uhr

Shaheen Choudahry 0621//293-9214

Sandra Kone 0621//293-3667

Daniela Quandt 0621//293-3477

Markus Rieber 0621//293-3430

Christine Weber 0621//293-3412



### 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 (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 14-tägig

#### Freitag:

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



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

**Montag:**

10:00 -	11:00	Smartphone-HILFE! <i>Sommerpause, nächster Termin: 01.09.2025</i>
12:00 -	13:00	IT-Sprechzeit und Beratung* <i>Individuelle Hilfestellung für PC &amp; Smartphone (Kapazität begrenzt)</i>
13:00 -	15:30	Spielenachmittag bei Kaffee und Kuchen



13:00 -	15:30	Kartenspiele* Mitspieler*innen gesucht für: Rommé, Canasta, Rummy, Tridom für Anfänger*innen und Fortgeschrittene!
13:30 -	14:30	Tanzen –offenes Bewegungsangebot (Bürgersaal, Freiburger Ring 6)
14:00 -	15:30	Kreativ-Nachmittag ** Häkeln, Basteln, Stricken, Origami, Malen... OHNE Voranmeldung, einfach reinschauen, bei Fragen anrufen*

**Dienstag:**

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

**Mittwoch:**

9:00 -	12:00	Frühstücks-Café *
13:00 -	14:00	Yoga & Qigong auf dem Stuhl * (Bürgersaal, Freiburger Ring 6)
13:00 -	14:00	Karten- und Gesellschaftsspiele
14:30 -	15:30	Englischkurs *
15:30 -	16:30	Französischkurs *

**Donnerstag:**

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

**Freitag:**

10:30 -	12:00	Erzähl- Begegnungscafé * <i>1. und 3. Freitag im Monat</i>
---------	-------	---



12:30 -	13:30	Französischkurs *
14:00 -	15:45	Computerkurs *

\*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

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



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

Bilder: - Bilddatenbank Mannheim  
 - pexels.com

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





# Närrisches Tanztreiben im BÜRGERHAUS Lutherstraße 17

Mittwoch 11.02.2026  
13:11 - 16:30

WILDER TANZ UND BUNTES  
BEGLEITPROGRAMM

In der Bütt unter anderen:  
*Irmí Benz vom FFF*  
*Die Seebären Combo*  
und vieles mehr!

EINTRITT 2,-€  
an der Tageskasse

SENIORENBÜRO  
IN MANNHEIM<sup>2</sup>

STADT MANNHEIM<sup>2</sup>  
Arbeiten und Gelingen

Bilder: Stadtmarketing Mannheim GmbH / Hyp Yerlikaya  
pexels.com



# Närrisches Linedancing

im BÜRGERHAUS Lutherstraße 17  
Donnerstag 12.02.2026  
13:11 - 17:00

MIT BUNTEM BEGLEITPROGRAMM

Spaß in der Bütt  
mit diversen Vorträgen!  
*Die Seebären Combo*  
und vieles mehr!

EINTRITT 2,-€ an der Tageskasse

SENIORENBÜRO  
IN MANNHEIM<sup>2</sup>

STADT MANNHEIM<sup>2</sup>  
Arbeiten und Gelingen

Bilder: Stadtmarketing Mannheim GmbH / Hyp Yerlikaya  
pexels.com