

1. QUARTAL 2026

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

* NUR mit Anmeldung unter 0174 901 4651
** NUR mit Anmeldung bis Freitag Vorwoche*
*** Anmeldung erbeten

Montag:

10:30 -	12:30	IT-Sprechstunde*
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</i>
10:30 -	13:00	Arbeitsgruppe PC
11:00 -	15:00	Spätes Frühstück/Buffet** <i>2. Dienstag im Monat</i>
13:30 -	16:00	Offener Treff/Spiele-Zeit
13:30 -	16:00	Canasta-Gruppe

Mittwoch:

12:00 -	13:00	I-Phone-Gruppe
14:00 -	16:00	I-Phone-Gruppe
14:00 -	16:00	Info-Seminare*** „KI, Ursprung, Umgang“ 6 Termine; START: 19.03.2026

Donnerstag:

13:30 -	16:00	Offener Treff/Spiele-Zeit
13:30 -	16:00	Skat-Gruppe
14:00 -	15:00	Vortragsreihe
		Geographie, Geologie, Astronomie
		<i>einfach erklärt</i>
		<i>mit anschließender Gesprächsrunde</i>
		<i>2. Donnerstag im Monat</i>

Freitag:

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



SeniorenTreff Friedrichsfeld

Neudorfstraße 24; 0621/478408

Montag:

10:30 -	12:00	PC-Kurs* (neuer Kurs)
12:30 -	14:00	PC-Kurs*
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	Smartphone Sprechstunde
12:00 -	13:00	Line Dance Workshop (in der Turnhalle) anschließend Tänzer*innen-Imbiss (im Treff)

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; 0621/743396

Montag:

14:00 - 17:00 Skatgruppe

Dienstag:

14:00 - 16:30 Spiele-Mittag

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 1. Quartal:

14. Januar

11. Februar

11. März

SeniorenTreff Herzogenried
Am Brunnengarten 5; 0621/301866

Montag:

10:00 - 11:00 Gymnastik

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

* Anmeldung bis Freitag Vorwoche erforderlich

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
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)* <i>1. Mittwoch im Monat</i>
18:00 -	20:00 „Gay & Grey / 50+“ Gruppentreffen <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 <i>14-tägig im Wechsel</i>
---------	--

Freitag:

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

08:00 -	12:00	Sprechstunde des Pflegemanagements
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:

11:00 -	14:00	Kochgruppe
		Anmeldung unter 0621/858178 eine Woche vorher

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
	<i>August Sommerpause, Dezember Weihnachtspause</i>	

Freitag:

15:00 -	17:00	Tanzweltreise
		Folkloristische Tanzgruppe

GenerationenTreff Rheinau

Relaisstraße 157; 0621/895110 oder 0621/293-5897

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 Schönau

Pillauer Straße 15; 0621/781220

Montag:

8:00 -	12:00	Sprechstunde des Pflegemanagements
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 Schwetzingergstadt

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!
12:00 -	13:00	IT-Sprechzeit und Beratung* <i>Individuelle Hilfestellung für PC & Smartphone</i>
13:00 -	15:30	Spieldienstag bei Kaffee und Kuchen



13:00 -	15:30	Kartenspiele* Mitspieler*innen gesucht für: Rommé, Canasta, Rummy, Tridom für Anfänger*innen und Fortgeschrittene! Tanzen –offenes Bewegungsangebot (Bürgersaal, Freiberger Ring 6)
14:00 -	15:30	Kreativ-Nachmittag – offenes Angebot Häkeln, Basteln, Stricken, Origami, Malen...

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 Anliegen
14:00 -	16:00	Geselliges Singen und Musizieren – offenes Angebot 1. und 3. Dienstag im Monat

Mittwoch:

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

Donnerstag:

10:00		Spaziergang um den Vogelstangsee
		1. und 3. Donnerstag im Monat
		<i>Treffpunkt: Wittenberger Weg 2</i>
		<i>Im Anschluss: Austausch im Café</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 Anliegen

Freitag:

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



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

* Voranmeldungen und Rückfragen
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



Herausgeberin:

Stadt Mannheim

Arbeit und Soziales

Seniorenbüro

K1, 7-13

68159 Mannheim

Bilder:

- Bilddatenbank Mannheim
- pexels.com

STADT MANNHEIM²

Arbeit und Soziales

