

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	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/Buffer** <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

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



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 Kartenspiellrunde <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 Vortrag 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
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

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-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**

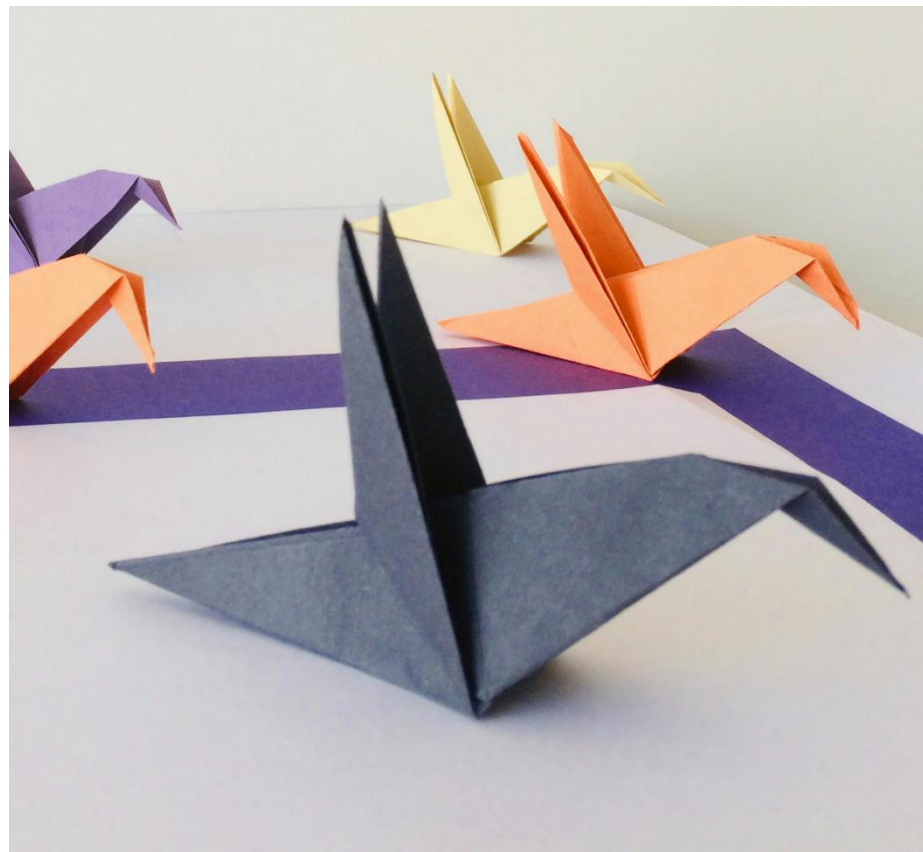
11:00 - 12:30

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:

08:00	-	12:00	Sprechstunde des Pflegemanagements
14:00	-	16:30	Gesellschaftsspiele

Mittwoch:

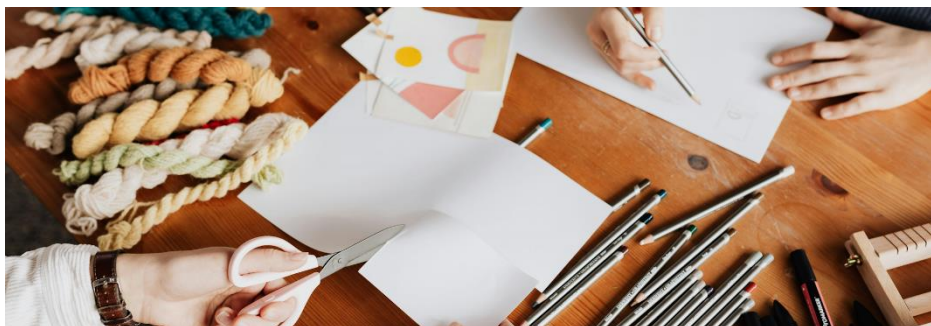
11:00	-	13:00	PC-Kurs
14:00	-	15:00	Singkreis <i>Volksmusik mit musikalischer Begleitung</i>
15:00	-	16:00	Gedächtnistraining

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
August Sommerpause, Dezember Weihnachtspause		

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 Schönauf

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 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!
12:00 -	13:00	IT-Sprechzeit und Beratung* <i>Individuelle Hilfestellung für PC & Smartphone</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 – 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, Freiburger 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 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



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

Bilder: Stadtmarketing Mannheim GmbH / Hyp Yerlikaya
pexels.com

STADT MANNHEIM
Arbeiten und Genießen



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

Bilder: Stadtmarketing Mannheim GmbH / Hyp Yerlikaya
pexels.com

STADT MANNHEIM
Arbeiten und Genießen