

Tai Chi Chuan/Qi Gong – Schnupperstunde

Anke Liselotte Geiger

Die weichen, fließenden und langsamen Bewegungen bringen Entspannung, Harmonie und Energie.

Montag, 8. April, 14 bis 15 Uhr

Gemeindezentrum Mühlburg

Montag, 8. April, 16 bis 17 Uhr (im Sitzen)

Mitmach-Laden Waldstadt

Dienstag, 9. April, 9 bis 10 Uhr (im Sitzen)

SENFKoRN Südstadt

Dienstag, 9. April, 11 bis 12 Uhr (im Sitzen)

Seniorenclub Durlach

Freitag, 12. April, 16 bis 17 Uhr

AWO Wohncafé Rintheim

Freitag, 12. April, 18 bis 19 (im Sitzen)

Bürgerzentrum Daxlanden

Progressive Muskelentspannung – Schnupperstunde

Daniela Gotthelf

Die Progressive Muskelentspannung entfaltet, wenn regelmäßig geübt wird, eine entspannende Wirkung auf den Körper und die Psyche. Daher wird sie auch von Ärztinnen und Ärzten begleitend zur Stressprävention und Stressbewältigung empfohlen.

Montag 8. April, 18:15 bis 19:45 Uhr

Gemeindezentrum Bergwald

Dienstag, 9. April, 18 bis 19:30 Uhr (im Sitzen)

Quino Innenstadt-Ost

Mittwoch, 10. April, 18:30 bis 20 Uhr (im Sitzen)

SENFKoRN Südstadt

Orte

Bürgerzentrum Daxlanden

Seniorenzentrum St. Valentin

Waidweg 1 b – c



Kinder- & Jugendhaus Weiße Rose

Oberreut

Otto-Wels-Straße 31



Café O – Oberreut

Im Ökumenischen Gemeindezentrum Oberreut

Bernhard-Lichtenberg-Straße 46



Ökumenisches Gemeindezentrum

Bergwald

Elsa-Brändström-Straße 18



Mitmach-Laden Waldstadt

Königsberger Straße 37



Mitmach-Laden Südwest – Südweststadt

Mathystraße 12



Bürgerzentrum Südweststadt

(Grünes Zimmer)

Redtenbacherstraße 10 – 14



SENFKoRN, ev. Ladenkirche – Südstadt

Anna-Lauter-Straße 13



Melitta Schöpf-Bildungsstätte im

Hardtwaldzentrum – Nordstadt

Kanalweg 40-42



Gemeindehaus

Ev. Petrus-Jakobus-Gemeinde –

Nordweststadt

Bienwaldstraße 18



Gemeindehaus

Evangelische Kirche in Karlsruhe – Palmbach

Waldenserstraße 25



AWO Wohncafé – Rintheim

Heilbronner Straße 22



Gemeindezentrum St. Peter und Paul

Mühlburg

Sophienstraße 236



QUINO

AWO Quartierscafé Innenstadt-Ost

Adlerstraße 33



Seniorenclub Durlach

Rappenstraße 5



Der Zugang ist immer barrierefrei.

♿ WC = Zusätzlich barrierefreies WC



Jugend- und
Gemeinschaftszentrum
Weiße Rose

SENFKoRN
senfkorn-ladenkirche.de

Diakonie
Karlsruhe

Das Diakonische Werk
der Evangelischen Kirche
in Karlsruhe

Badischer Landesverein
für Innere Mission
Körperschaft des öffentl. Rechts

Paritätische
Sozialdienste

Evangelische
Petrus-Jakobus-Gemeinde
Karlsruhe



Karlsruhe
gemeinnützige GmbH

EVANGELISCH IN KARLSRUHE
GEMEINDE
BERGDÖRFER



Stadt Karlsruhe
Sozial- und Jugendbehörde – Stadtteilkoordination und Seniorenbüro



Aktiv im Quartier

Kostenfreie Vorträge, Schnupperstunden und Workshops von Ernährung im Alter über Entspannungsmethoden bis hin zu kreativen Angeboten



Bei Fragen wenden Sie sich gerne an die Stadtteilkoordination und das Seniorenbüro.
Telefon: 0721 133-5665

Internet: www.karlsruhe.de/senioren

Dort finden Sie auch unseren Newsletter!



© Stadt Karlsruhe | Layout: Vorreiter | Titelbild: Alexeyperstock.adobe.com, Karte: MomciloStock.adobe.com | Druck: Rathausdruckerei, Recyclingpapier | Stand: Februar 2024

- Ernährung im Alter
- Sturzprävention
- Gesundheitsbewusstes Trinken
- Demenzparcours
- Biographisches Schreiben
- Goldene Zeiten – kreatives Mal-Angebot
- Yoga
- Tai Chi Chuan/Qi Gong
- Progressive Muskelentspannung

Veranstaltungen

■ Ernährung im Alter – Vortrag

Dr. Ingeborg Cuvelier

„Gesund Essen, fit bleiben!": Gesunde Ernährung im Alter hält fit und kann einer Mangelernährung vorbeugen.

Montag, 8. April, 15 bis 16:30 Uhr

Mitmach-Laden Südwest

Dienstag, 9. April, 15 bis 16:30 Uhr

Gemeindehaus Palmbach

Donnerstag, 11. April, 15 bis 16:30 Uhr

Gemeindehaus Nordweststadt

■ Sturzprävention – Vortrag

Dr. Elke Wächter

Stürze im Alter sind oft vermeidbar. Welche Risikofaktoren gibt es und wie kann man diese verringern?

Mittwoch, 10. April, 13 bis 14:30 Uhr

SENFkoRN Südstadt

Donnerstag, 11. April, 13:30 bis 15 Uhr

Gemeindezentrum Mühlburg

■ Gesundheitsbewusstes Trinken – Vortrag

Dr. Bernhard Adam

Öfter trinken auch wenn ich keinen Durst habe. Spannende Informationen rund um das Thema gesundheitsbewusstes und genussvolles Trinken.

Dienstag, 9. April, 16 bis 17:30 Uhr

Gemeindehaus Nordweststadt

Mittwoch, 10. April, 13:30 bis 15 Uhr

Gemeindehaus Palmbach

■ Demenzparcours

Mitarbeitende des Geriatriischen Zentrums Karlsruhe

Durch den Demenzparcours werden die Teilnehmenden selbst Einschränkungen wie Hilflosigkeit, Sprachlosigkeit und Unbehagen erleben und können so ein tieferes Verständnis für die emotionalen Herausforderungen entwickeln, denen Menschen mit Demenz tagtäglich gegenüberstehen.

Montag, 8. April, 9 bis 11 Uhr

**Anna Ziegler und Dr. Jan Gerhardus
Gemeindezentrum Mühlburg**

Mittwoch, 10. April, 10 bis 12 Uhr

**Dr. Ingeborg Cuvelier & Juliane Petersen
Café O Oberreut**

Donnerstag, 11. April 14:30 bis 16 Uhr

**Maren Krahnert und Barbara Heise
AWO Wohncafé Rintheim**

■ Biographisches Schreiben – Workshop

Andrea Feuerriegel

Gleich einer Momentaufnahme können Sie in diesem Kurzworkshop – begleitet von kreativen Schreibübungen – in ersten Ansätzen ihre eigenen Erinnerungen zu Papier bringen.

Montag, 8. April, 17 bis 18:30 Uhr

Hardtwaldzentrum Nordstadt

Dienstag, 9. April, 17 bis 18:30 Uhr

Mitmach-Laden Waldstadt

Donnerstag, 11. April, 17:30 bis 19 Uhr

Bürgerzentrum Daxlanden

■ Goldene Zeiten – Ein kreatives Mal-Angebot

Carola Kadenbach

Sie haben viel erlebt ... Alles geschafft ... Und jetzt ist es Zeit für Sie. Sie möchten neues ausprobieren oder auf alte Pferde zurückkehren? Sie haben Lust zu malen hier finden Sie die Möglichkeit, sich in schöner Atmosphäre selbst auszuprobieren, sich auszutauschen, Inspirationen zu bekommen und eigene Ideen umzusetzen. (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich)

Dienstag, 9. April, 11 bis 12:30 Uhr

Hardtwaldzentrum Nordstadt

Donnerstag, 11. April, 11 bis 12:30 Uhr

Seniorenclub Durlach

Donnerstag, 11. April, 16 bis 17:30 Uhr

Quino Innenstadt-Ost

Freitag, 12. April, 11 bis 12:30 Uhr

Kinder- & Jugendhaus Weiße Rose Oberreut

Freitag, 12. April, 15 bis 16:30 Uhr

Bürgerzentrum Daxlanden

■ Yoga – Schnupperstunde

Daniela Gotthelf

Gelenkigkeit ist keine Voraussetzung für diese sanften Bewegungsabläufe. Wenn möglich Matte und Kissen mitbringen!

Montag, 8. April, 16:30 bis 18 Uhr

Gemeindezentrum Bergwald

Donnerstag, 11. April, 17 bis 18:30 Uhr

Gemeindehaus Palmbach

Freitag, 12. April, 18 bis 19:30 Uhr

Bürgerzentrum Südweststadt

Ihr Stadtteil ist nicht dabei?

Sie können auch gerne die Angebote an anderen Orten besuchen!

