

## 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

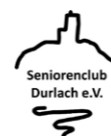
**Paritätische**  
**Sozialdienste**

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](http://www.karlsruhe.de/senioren)

**Dort finden Sie auch unseren Newsletter!**



- 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!

