



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Miteinander – Füreinander*



 **Hardtstiftung**

# Mehrgenerationenhaus Karlsruhe und Kinder- und Familienzentrum

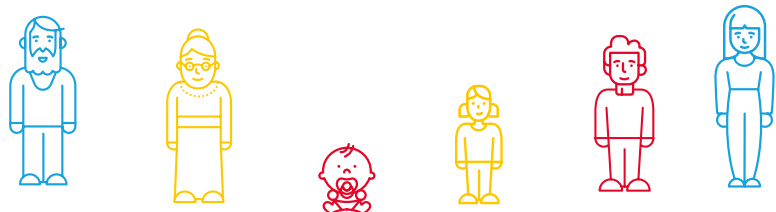
*im Brunhilde-Baur-Haus Neureut*



**PROGRAMM** 

**MAI - SEPTEMBER 2023**

# HERZLICH WILLKOMMEN



Liebe Gäste,

„Zusammen ist man weniger allein“ - so lautet der Titel eines Romans von Anna Gavalda, deren gleichnamige Verfilmung aus dem Jahre 2007 vielleicht einigen bekannt ist: Vier Menschen die unterschiedlicher nicht sein könnten, finden sich in einer Pariser Wohngemeinschaft zusammen. Was turbulent beginnt, führt schließlich zu einem guten Ende: Sie arrangieren sich und finden damit auch ihr ganz persönliches Lebensglück. Der Film greift eine aktuelle gesellschaftliche Entwicklung auf: Die zunehmende Vereinsamung, von der - spätestens seit Corona - vorwiegend junge Erwachsene wie auch Menschen ab 75 Jahren betroffen sind. Ein möglicher Weg, dieser gesellschaftlichen Herausforderung zu begegnen, sind Orte, an denen Menschen unterschiedlicher Generationen und Kulturen zusammentreffen können. Die Mehrgenerationenhäuser bieten dabei den Rahmen - und der Film macht Mut genug, dass ein Zusammenleben trotz oder gerade wegen Unterschiedlichkeit gelingen kann. Daher freuen wir uns, Sie im Brunhilde-Baur-Haus begrüßen zu dürfen. Herzliche Grüße

*Claudia Schmidt-Zoschke*

Claudia Schmidt-Zoschke  
Leitung Mehrgenerationenhaus, Kinder- und Familienzentrum,  
Startpunkt Elterncafé

## Impressum gem § 5 TMG



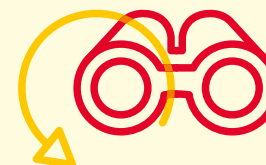
Hardtstiftung, Verein mit Körperschaftsrechten

Neureuter Hauptstraße 2    Tel.: +49 721 7082-0  
76149 Karlsruhe            E-Mail: info@hardtstiftung.de

Vertretungsberechtigte Personen: Michael Schröpfer, Vorstand Hardtstiftung  
Rechtsform: Verein mit Körperschaftsrechten

## Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Herzlich Willkommen – Impressum          |    |
| 1. Angebote in der Übersicht . . . . .   | 4  |
| 2. Offener Treff . . . . .               | 7  |
| 3. Eltern, Kinder und Familien . . . . . | 12 |
| 4. Bewegung, Sport, Gesundheit . . . . . | 17 |
| 5. Hilfe und Unterstützung . . . . .     | 19 |
| 6. Bildung und Freizeit . . . . .        | 21 |
| 7. Blick in den Stadtteil . . . . .      | 24 |
| 8. Ehrenamt und Engagement . . . . .     | 26 |





# 1. ÜBERSICHT DER ANGEBOTE

| Angebot / Veranstaltung                            | Termine   | Nähere Infos |
|--|---|--------------|
| Genießerfrühstück für Senioren                     | Jeden letzten Mittwoch im Monat von 9.00 - 11.00 Uhr:<br>31.05., 28.06., 26.07. 2023<br><b>Anmeldung erforderlich!</b>  | S. 7         |
| Mittagstisch für alle Generationen                 | Montag bis Freitag ab 11.45 Uhr   | S. 7         |
| Kaffee-Zeit für alle Generationen                  | Jeden Freitag von 14.00 - 17.00 Uhr   | S. 7         |
| Runder Tisch „Ehrenamt“                            | Jeden 1. Freitag im Monat von 15.00 - 17.00 Uhr: 05.05., 02.06., 07.07., 04.08. 2023  | S. 8         |
| Stammtisch „Soziales Neureut“                      | Jeden 3. Freitag im Monat von 15.00 - 17.00 Uhr: 16.06., 21.07., 18.08. 2023  | S. 8         |
| „Mit Nadel(n) und Faden“ Strickrunde und Näh-Treff | Jeden Freitag von 14.30 - 17.00 Uhr   | S. 8         |
| Konzerte am Nachmittag                             | Mittwoch, 15.00 - 16.00 Uhr:<br>07.06. 2023 - Folgetermine geplant!   | S. 10        |
| <b>NEU:</b> Reparatur-Café                         | Mittwoch, 15.00 - 17.00 Uhr:<br>10.05., 14.06., 12.07., 09.08. 2023<br><b>Für dieses Angebot suchen wir freiwillige Fachkräfte mit handwerklichem „Know-How“.</b> | S. 10        |
| Offener Bücherschrank                              | Täglich während der Öffnungszeiten  | S. 11        |
| „Tag der Nachbarn“                                 | Freitag, 26. Mai 2023 von 14.00 - 17.00 Uhr   | S. 11        |

In folgenden Zeiten bleiben Mittagstisch und Café geschlossen:  
19.05. und 09.06. 2023: Brückentage  
31.07. - 18.08. 2023 (Sommerschließzeit)

# 1. ÜBERSICHT DER ANGEBOTE

| Angebot / Veranstaltung                   | Termine  | Nähere Infos |
|---|--|--------------|
| Startpunkt Elterncafé                     | Jeden Dienstag von 10.00 - 12.00 Uhr   | S. 12        |
| KiFaZ-Café und Offener Treff für Familien | Samstag von 14.00 - 17.00 Uhr<br>(Für einzelne Angebote gelten geänderte Öffnungszeiten)   | S. 13        |
| Kreativ-Treff im KiFaZ-Café               | Samstag von 14.30 - 16.30:<br>13.05. 2023: Basteln zum Muttertag<br><b>Anmeldung erforderlich!</b>                                     | S. 14        |
| Indoor-Spielplatz                         | Samstag von 14.00 - 17.00 Uhr:<br>13.05., 10.06., 08.07., 12.08. 2023  | S. 14        |
| Kinder-Yoga                               | Samstag von 12.00 - 13.00 Uhr:<br>06.05., 27.05., 03.06., 24.06., 08.07., 15.07. 2023  | S. 15        |
| Musik-Café für Familien                   | Samstag von 15.00 - 16.00 Uhr:<br>27.05., 24.06., 22.07. 2023  | S. 15        |
| Familien-Spiele-Treff                     | Donnerstag von 15.30 - 17.00 Uhr   | S. 16        |
| Flohmarkt der Babyklappe                  | Freitag und Samstag:<br>Freitag, 23.06. von 14.00 - 17.00 Uhr<br>Samstag, 24.06. von 11.00 - 13.00 Uhr                                 | S. 16        |
| Academy-Sportschule                       | Montag - Freitag ab 18.45 Uhr  | S. 17        |
| Yoga                                      | Montag von 19.15 - 20.30 Uhr<br>Donnerstag von 17.45 - 19.00 Uhr<br>Donnerstag von 19.15 - 20.30 Uhr<br><b>Anmeldung erforderlich!</b> | S. 17        |
| Zen-Meditation                            | Mittwoch von 19.00 - 20.30 Uhr<br><b>Anmeldung erforderlich!</b>   | S. 18        |
| Qi Gong                                   | Mittwoch von 10.00 - 11.00 Uhr<br><b>Anmeldung erforderlich!</b>   | S. 18        |

# 1. ÜBERSICHT DER ANGEBOTE.

| Angebot / Veranstaltung                        | Termine  | Nähere Infos |
|--|--|--------------|
| Al-Anon, Alateen                               | Montag ab 18.00 Uhr  | S. 19        |
| Beratung für Senioren und Pflegende Angehörige | Montag und Donnerstag von 7.45 - 8.45 Uhr<br>Mittwoch, 12.15 - 13.00 Uhr                           | S. 20        |
| Frauentreff                                    | Mittwoch von 14.00 - 16.00 Uhr   | S. 20        |
| Treffen für Pflegende Angehörige               | Jeden 1. Montag im Monat um 18.30 Uhr am 08.05., 05.06., 03.07., 31.07.(!), 28.08.(!) 2023         | S. 20        |
| Internetcafé Neureut                           | Jeden 1. und 3. Montag im Monat von 15.00 - 17.00 Uhr  | S. 21        |
| Schüler- und Lernhilfe                         | Montag und Freitag von 14.00 - 16.00 Uhr (außer Schulferien).<br><b>Anmeldung erforderlich!</b>    | S. 21        |
| Gitarren- und Ukuleleunterricht                | Dienstag ab 15.00 Uhr  | S. 22        |
| Malkurs: „Freies Malen für Erwachsene“         | Freitag von 18.00 - 20.00 Uhr am 26.05., 16.06., 28.07. 2023                                       | S. 23        |
| Quiltgruppe Neureut                            | Dienstag von 19.30 - 21.30 Uhr am 16.05., 20.06., 18.07., 15.08. 2023<br><b>Anmeldung erbeten!</b> | S. 23        |
| Steptanz und Line-Dance                        | Informationen unter: <a href="http://www.funtappers.de">www.funtappers.de</a>                      | S. 24        |
| Offene Tonwerkstatt                            | Mittwochnachmittag<br><b>Anmeldung erbeten!</b>  | S. 25        |
| Ehrenamt und Engagement                        | Rahmenbedingungen und aktuelle Einsatzmöglichkeiten  | S. 26        |

**Änderungen unseres Programms sind vorbehalten.**  
**Aktuelle Veranstaltungshinweise finden Sie in der Auslage unseres Mehrgenerationencafé's und auf unserer Homepage unter [www.mgh-ka.de](http://www.mgh-ka.de)**

# 2. OFFENER TREFF



## Genießerfrühstück für Senioren

Wann: Jeden letzten Mittwoch im Monat  
 Termine: 31.05., 28.06., 26.07. 2023  
 Uhrzeit: 9.00 – 11.00 Uhr  
 Ort: Mehrgenerationencafé  
 Kostenbeitrag: 5,00 €  
 Ansprechperson: Claudia Schmidt-Zoschke  
 Kontakt: [info@mgh.de](mailto:info@mgh.de)  
**Anmeldung erforderlich!**

## Mittagstisch für alle Generationen

Wann: Montag bis Freitag  
 Uhrzeit: ab 11.45 Uhr  
 Ort: Mehrgenerationencafé

Den aktuellen Speiseplan finden Sie unter [www.mgh-ka.de](http://www.mgh-ka.de).

## Kaffee-Zeit für alle Generationen

Wann: Freitag  
 Uhrzeit: 14.00 - 17.00 Uhr  
 Ort: Mehrgenerationencafé

Sie sind herzlich eingeladen zur Begegnung in gemütlicher Atmosphäre mit Kaffee und Kuchen aus der hauseigenen Konditorei der Produktionsschule. Darüber hinaus bieten wir ab 15.30 Uhr Kuchenverkauf außer Haus.

## 2. OFFENER TREFF



### Runder Tisch „Ehrenamt“

Wann: Jeden 1. Freitag im Monat  
Termine: 05.05., 02.06., 07.07., 04.08. 2023  
Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr  
Ort: Mehrgenerationencafé  
Ansprechperson: Claudia Schmidt-Zoschke  
Kontakt: info@mgh-ka.de

Sie haben Zeit und Lust, sich ehrenamtlich zu engagieren? Sie möchten Gesellschaft (mit-)gestalten und sind auf der Suche nach dem „ersten Schritt“? Sie haben ein Hobby, Talente, Fähigkeiten oder eine Projektidee, die Sie gerne gemeinsam mit anderen auf den Weg bringen möchten? Dann sind Sie herzlich eingeladen. Der Runde Tisch „Ehrenamt“ ist Treffpunkt für alle, die Informationen, Anregungen, Kontakte und Mitstreiter\*innen für ihr freiwilliges Engagement suchen.

Wir freuen uns auf Sie!

**„Ehrenamt ist keine Arbeit, die nicht bezahlt wird.  
Es ist Arbeit, die unbezahlbar ist.“**

Unbekannter Verfasser

### Stammtisch „Soziales Neureut“

Wann: Jeden 3. Freitag im Monat  
Termine: 16.06., 21.07., 18.08. 2023  
Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr  
Ort: Mehrgenerationencafé  
Kontakt: info@mgh-ka.de

Was ist los im Quartier? Hier finden Sie Informationen zu Angeboten im Stadtteil und haben die Möglichkeit, sich mit anderen Akteuren zu vernetzen. Interessierte sind herzlich willkommen!

## 2. OFFENER TREFF



### „Mit Nadel(n) und Faden“

Wann: Jeden Freitag im Rahmen der Kaffeezeit  
Uhrzeit: ab 14.30 Uhr  
Ort: Mehrgenerationencafé

**Stricken, Häkeln, Nähen...** Kommen Sie vorbei, bringen Sie Ihre eigenen Projekte mit, inspirieren Sie sich gegenseitig mit Anregungen, Ideen und Hilfestellungen. Wenn Sie Spaß an kreativem Gestalten in gemütlicher Runde haben, dann sind Sie herzlich eingeladen zu unseren offenen Handarbeitsrunden im Mehrgenerationencafé:

#### 1. „Strick- und Häkelrunde“

**Wir sind eine fröhliche Gruppe, die sich jeden Freitag ab 14.30 Uhr zum gemeinsamen Stricken bei Kaffee und Kuchen im Café trifft.  
Fragen Sie bei Interesse gerne nach (info@mgh-ka.de).**

#### 2. „Näh-Treff“

Das Angebot richtet sich an Einsteiger\*innen und Anfänger\*innen mit Grundkenntnissen. Lernen Sie einfache Nähprojekte kennen oder bringen Sie Ihre eigenen Ideen mit. Wir geben Anregungen und zeigen Ihnen, wie viel Spaß der Umgang mit der (eigenen) Nähmaschine macht.

### Projekt „Lauf-Masche“

Eine Kooperation mit den „Barber-Angels e.V.“ („Friseur-Engel“): Wir stricken wärmende Accessoires (Mützen, Schals, Handschuhe, Socken etc.) für bedürftige und obdachlose Menschen. Habt Ihr auch Lust, mit Eurem Hobby ein soziales Projekt zu unterstützen? Dann wendet Euch für weitere Informationen gerne an [info@mgh-ka.de](mailto:info@mgh-ka.de) oder kommt einfach freitags in unserem Café vorbei.



## 2. OFFENER TREFF

### „Konzerte am Nachmittag“

Wann: Mittwoch  
Termine: 07.06.2023  
Weitere Termine in Planung!  
Uhrzeit: 15.00 – 16.00 Uhr  
Ort: Mehrgenerationencafé



An diesen Nachmittagen laden wir Sie herzlich ein zu einem musikalischen Erlebnis: Ensembles und Solokünstler\*innen der Hochschule für Musik in Karlsruhe sowie der Künstlervereinigung „Live Music Now“ bringen die Konzerte zu Ihnen in den Stadtteil Lassen Sie sich verzaubern und nutzen Sie gerne die Gelegenheit, im Anschluss mit den jungen Musiker\*innen ins Gespräch zu kommen.

### „Reparatur-Café - Wer macht mit?“

Wann: Mittwoch  
Termine: 10.05., 14.06., 12.07., 09.08. 2023  
Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr  
Ort: Brunhilde-Baur-Saal  
Kontakt: info@mgh-ka.de

Sie haben ein defektes Kleingerät oder einen beschädigten Gegenstand (Spielzeug) daheim? Kein Grund zum Wegwerfen. Wir helfen Ihnen, die Ursache des Problems zu finden und reparieren mit Ihnen gemeinsam.

#### Für dieses Angebot suchen wir:

Freiwillige Fachleute, Studierende / Lehrlinge und versierte Bastler\*innen, die Zeit und Lust haben, ihr Können in den Bereichen Elektrik, Fahrrad, Holz, Porzellan oder Spielzeug einzubringen.

## 2. OFFENER TREFF

### Öffentlicher Bücherschrank

Ort: Brunhilde-Baur-Haus, Foyer  
Uhrzeit: täglich (während der Öffnungszeiten)

Im Foyer des Brunhilde-Baur-Hauses stehen Ihnen zwei Bücherschränke mit Werken für alle Altersgruppen zur Verfügung. Wer mag, kann jederzeit ein Buch mitnehmen oder vorbeibringen. Lesen dürfen Sie selbstverständlich zu Hause oder aber im Café. Das gelesene Buch wird entweder zurückgestellt oder im Tausch durch eines von daheim ersetzt. Beliebt sind Romane, Krimis, Bastelbücher, Koch- und Backbücher sowie Kinder- und Jugendliteratur.

Viel Spaß beim Stöbern und Schmökern!

### „Tag der Nachbarn“ am 26. Mai 2023

Der „Neighbours Day“ wurde erstmals 1999 in Paris veranstaltet. Ziel ist es, Menschen in Kontakt zu bringen, nachbarschaftliche Aktionen zu fördern und Gemeinschaft zu stärken. Mittlerweile beteiligen sich europaweit 30 Millionen Menschen aus 36 Ländern an dieser Aktion.

Auch das Brunhilde-Baur-Haus ist mit dabei: Am Freitag, 26. Mai 2023 warten im Rahmen unserer Kaffeezeit kleine Überraschungen auf Sie: Kommen Sie vorbei, genießen Sie Kaffee und Kuchen in netter Gesellschaft und nehmen Sie gleich noch einen Gruß für einen Menschen aus Ihrer Nachbarschaft mit. Wir freuen uns auf Sie!





### 3. ELTERN, KINDER UND FAMILIEN

#### Startpunkt Elterncafé

укр. вихідна точка - батьківське кафе

Wann: Dienstag  
Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr  
Ort: Begegnungsappartement, 2. OG  
Ansprechperson: Claudia Schmidt-Zoschke  
Tel.: +49 721 626904-14  
E-Mail: startpunkt@hardtstiftung.de

Das Startpunkt Elterncafé ist ein Angebot für Schwangere, Mütter und Väter und deren Kinder im Alter von 0 bis 3 Jahren. In gemütlicher Atmosphäre besteht die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen und sich zu informieren.

Darüber hinaus stehen regelmäßig Fachkräfte aus dem Netzwerk Frühe Prävention für Beratungsgespräche und konkrete Fragestellungen rund um das Thema „Eltern werden. Eltern sein“ zur Verfügung:

- 16. Mai** Stefanie Wallenfels  
(Beratungsstelle Frühe Hilfen)
- 20. Juni:** Judith Spinner  
(Fachteam Frühe Kindheit)
- 25. Juli:** Stefanie Wallenfels  
(Beratungsstelle Frühe Hilfen)
- 1. August** Carola Eggert  
(Kinderärztin)
- 22. August** Sabine Weiß  
(Familienhebamme)



### 3. ELTERN, KINDER UND FAMILIEN

#### KiFaZ - Café und Offener Treff für Familien

Wann: Samstag  
Uhrzeit: 14.00 – 17.00 Uhr  
Ort: Mehrgenerationencafé  
Ansprechperson: Claudia Schmidt-Zoschke  
Tel.: +49 721 626904-14  
E-Mail: info@kifaz-neureut.de

Unser Café im Kinder- und Familienzentrum Brunhilde-Baur-Haus lädt Familien an den Samstagen zur Begegnung bei Kaffee und Gebäck ein. Parallel dazu findet Ihr in unserem Programm wechselnde Angebote, an denen Ihr im Rahmen unserer KiFaZ-Öffnungszeiten teilnehmen können. Wir freuen uns auf Euch!

#### Veränderte Öffnungszeiten haben wir an folgenden Terminen:

- 6. Mai: 12.00 – 15.00 Uhr
- 27. Mai: 12.00 – 15.00 Uhr (Pfingstferien)
- 3. Juni: 12.00 – 15.00 Uhr (Pfingstferien)
- 24. Juni: 12.00 – 15.00 Uhr
- 15. Juli: 12.00 – 15.00 Uhr

**Vom 26.08. - 09.09. 2023 machen wir Sommerpause.  
In der Zeit bleibt das KiFaZ-Café am Samstag geschlossen.**

### 3. ELTERN, KINDER UND FAMILIEN

#### Kreativ-Treff im KiFaZ-Café

Wann: Samstag  
Termin(e): 13.05.2023 - Basteln zum Muttertag  
Uhrzeit: 14.30 – 16.30 Uhr  
Ort: Mehrgenerationencafé  
Kosten: 3,00€ (Materialkosten)  
Kontakt: info@kifaz-neureut.de  
**Anmeldung erbeten!**

An dem Nachmittag könnt Ihr eine kleine Aufmerksamkeit zum Muttertag basteln oder auch als Familie gemeinsam kreativ tätig werden.

#### **Für dieses Angebot suchen wir**

Freiwillige, die Zeit und Lust haben, den Kreativ-Treff 1x pro Monat mit einem eigenen Bastel- oder Werkangebot mitzugestalten.

#### Indoor-Spielplatz

Wann: Samstag  
Termine: 13.05., 10.06., 08.07., 12.08. 2023  
Uhrzeit: 14.00 – 17.00 Uhr  
Ort: Turnhalle der KiTa  
Kontakt: info@kifaz-neureut.de

Familien sind eingeladen, die Weite des Turnraumes für vielseitige Bewegung zu nutzen. Spielgeräte stehen zur Verfügung.  
Die Aufsichtspflicht liegt bei den Eltern.

#### **Für dieses Angebot suchen wir:**

**Freiwillige / Elterninitiativen die Zeit und Lust haben, den Nachmittag 1x/Monat durch ihre Anwesenheit zu begleiten.  
Sprecht uns auch gerne für weitere Öffnungszeiten an.**

### 3. ELTERN, KINDER UND FAMILIEN

#### Kinder-Yoga

Wann: Samstag  
Termine: 06.05., 27.05., 03.06.,  
24.06., 08.07., 15.07. 2023  
Uhrzeit: 12.00 – 13.00 Uhr  
Ort: Begegnungsappartement, 2.OG  
Kontakt und Anmeldung: info@kifaz-neureut.de

**Die Teilnehmer\*innenzahl ist auf 8 Personen begrenzt.  
Bitte mitbringen: Unterlage (Yoga-Matta o. Handtuch),  
bequeme Kleidung, Wasser zum Trinken.**

Das kostenlose Angebot richtet sich an Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren. Kinder-Yoga macht nicht nur viel Spaß, sondern fördert das Miteinander und bietet körperliche Übungen ohne Wettbewerb und Leistungsdruck. Yoga wirkt beruhigend, kann Ängste und Stress abbauen und hilft dabei, soziale Kompetenzen zu stärken.

Während der Zeit ist das KiFaZ-Café für die Eltern bereits ab 12.00 Uhr geöffnet.

#### Musik-Café für Familien

Wann: Samstag  
Termine: 27.05., 24.06., 22.07. 2023  
Uhrzeit: 15.00 – 16.00 Uhr  
Ort: Turnhalle  
Kontakt: Claudia Schmidt-Zoschke  
E-Mail: info@kifaz-neureut.de

Das Angebot richtet sich an (Groß-)Eltern mit (Enkel-)Kindern im Alter von 1 - 4 Jahren: Mit Liedern, Instrumenten und Bewegungsspielen gehen wir durch das Jahr und sammeln erste Erfahrungen mit Musik. Kommt gerne vorbei und macht einfach mit!



### 3. ELTERN, KINDER UND FAMILIEN

#### „Familien-Spiele-Treff“

Wann: Donnerstag  
Uhrzeit: 15.30 – 17.00 Uhr  
Ort: Begegnungsappartement (2. OG)  
Ansprechperson: Claudia Schmidt-Zoschke  
Tel.: +49 721 626904-14  
E-Mail: info@kifaz-neureut.de

Dieses Angebot ist als Elterninitiative gestaltet und richtet sich an Familien mit Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren (mit Geschwisterkindern). Der Treff bietet die Möglichkeit, sich kennenzulernen, Spiele- und Betreuungsmöglichkeiten für die Kinder auf den Weg zu bringen oder einfach miteinander ins Gespräch zu kommen.

#### Flohmarkt der Babyklappe

Wann: Freitag und Samstag  
Termine: 23.06. 2023 von 14.00 – 17.00 Uhr  
24.06. 2023 von 11.00 – 13.00 Uhr  
Ort: Brunhilde-Baur-Haus (Untergeschoss)

Das Team der Babyklappe lädt herzlich ein zum Bummeln und Stöbern in einer großen Auswahl an Kindersachen (Bekleidung, Spiele, Bücher) zu kleinen Preisen.

Parallel ist das Café geöffnet und bietet Kaffee, Kuchen und frische Waffeln für die Pause zwischendurch.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

### 4. BEWEGUNG, SPORT, GESUNDHEIT



#### Academy

#### Sportschule für Selbstverteidigung, Kampfkunst und Gesundheit

Wann: Montag bis Freitag  
Uhrzeit: ab 18.45 Uhr  
Ort: Turnhalle der KiTa

Für das aktuelle Kursangebot besuchen Sie gerne die Homepage :  
[www.academy-karlsruhe.de](http://www.academy-karlsruhe.de)

#### Yoga (Yoga-Kurse, Präventionskurse)

Ort: Seminarraum 3  
Kosten: Bitte um Rücksprache, da zuschussfähig  
Kontakt: Cordula Richter  
Tel.: +49 173 8007976  
E-Mail: zeitfueryogakarlsruhe@gmx.de

##### 1. Kurs für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

Montag von 19.15 – 20.30 Uhr

##### 2. Kurs zur Verbesserung von körperlichen Einschränkungen

Donnerstag von 17.45 – 19.00 Uhr

##### 3. Kurs für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Donnerstag von 19.15 – 20.30 Uhr

## 4. BEWEGUNG, SPORT, GESUNDHEIT

### Zen-Meditation

Wann: Mittwoch  
Uhrzeit: 19.00 – 20.30 Uhr  
Ort: Begegnungsappartement (2. OG)  
Kosten: werden pro Termin erhoben  
Kontakt: Gosia Theobald  
Tel.: +49 173 8331430  
E-Mail: zen-ka@online.de

Um Anmeldung wird gebeten, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.  
Sitzmatten (Zabutons) und Meditationsbänkchen werden gestellt.

### Qi-Gong

Wann: Mittwoch  
Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr  
Ort: Begegnungsappartement (2. OG)  
Kosten: werden pro Termin erhoben  
Kontakt: Barbara Estedt  
Tel.: +49 152 26298842  
E-Mail: b.estedt@yahoo.de

**Qigong** (auch „Chigong“) ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform. Dazu gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Sie dienen dazu, Körper und Geist miteinander in Einklang zu bringen und das Wohlbefinden zu fördern.

## 5. HILFE UND UNTERSTÜTZUNG



### Al-Anon, Alateen

Wann: Montag  
Uhrzeit: 18.00 Uhr  
Ort: Seminarraum 1+2  
Kontakt: +49 7243 66717 oder +49 175 992808

Die Al-Anon Familiengruppen unterstützen all diejenigen, deren Leben jetzt oder in der Vergangenheit durch das Trinken eines anderen belastet worden ist, unabhängig davon, ob dasjenige noch trinkt, oder aufgehört hat. Alateen bietet Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, Erfahrung, Kraft und Hoffnung mit Gleichaltrigen zu teilen. Sie erfahren dort, wie andere mit der Situation umgehen und können so ihre eigenen Einstellungen und Verhaltensweisen ihrer Familie gegenüber verändern. In der Alateen-Präambel heißt es dazu: „Wenn wir auch unsere Eltern nicht ändern und kontrollieren können, so können wir uns doch von ihren Problemen lösen und sie weiterhin lieben“.

### Zentrales Dienstbüro der Al-Anon Familiengruppen

Hofweg 58, 22085 Hamburg  
Tel.: +49 40 226389700  
Fax: +49 40 226389701  
E-Mail: zdb@al-anon.de

Montag und Donnerstag: 15.00 – 17.00 Uhr  
Dienstag: 15.00 – 19.00 Uhr  
Freitag: 9.00 – 12.00 Uhr

## 5. HILFE UND UNTERSTÜTZUNG

### Diakonieverein Neureut e.V.

Kontakt: Petra Schuster  
Tel.: +49 721 781464 oder +49 151 72433650  
E-Mail: schuster@diakonieverein-neureut.de

#### 1. Beratung (für Senioren\*innen und Angehörige)

Wann: Montag und Donnerstag  
Uhrzeit: 7.45 – 8.45 Uhr  
Wann: Mittwoch  
Uhrzeit: 12.15 – 13.00 Uhr

#### 2. Frauennachmittag

Wann: Mittwoch  
Uhrzeit: 14.00 – 16.00 Uhr  
Ort: Begegnungsappartement, 2. OG  
(barrierefreier Zugang)  
**Anmeldung erforderlich!**

#### 3. Treffen für Pflegende Angehörige

Wann: Jeder 1. Montag im Monat  
Termine: 08.05., 05.06., 03.07., **31.07., 28.08. 2023**  
Uhrzeit: 18.30 Uhr  
Ort: Begegnungsappartement, 2. OG  
**Anmeldung erforderlich**

**Urlaubszeiten: 08.06. – 23.06. 2023 + 04.09.– 15.09. 2023**

Das Angebot richtet sich an alle Menschen, die - unabhängig von Alter und Konfession - ein offenes Ohr für ihre Probleme und momentane Lebenssituation suchen. Hier finden Sie eine Ansprechperson und auch die Informationen zu weiterführenden professionellen Hilfeleistungen. Die Beratung findet telefonisch oder persönlich im Rahmen eines Hausbesuches statt.

## 6. BILDUNG UND FREIZEIT



### Internet-Café Neureut

Wann: Jeden 1. + 3. Montag im Monat  
Termine: 08.05., 22.05., 05.06., 19.06., 03.07., 17.07., 07.08., 21.08. 2023  
Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr  
Ort: Brunhilde-Baur-Saal  
Kontakt: Klaus Bremer, Mokhtar Belkoura  
E-Mail: info@internetcafe-neureut.de  
www.internetcafe-neureut.de

Hier finden Sie kostenlos Beratung im Umgang mit Smartphone, Tablet und PC. Einmal im Monat erfahren Sie in thematischen Kurzvorträgen Spannendes aus der Welt der Digitalisierung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei!



### Schüler- und Lernhilfe

Wann: Montag + Freitag (außer in den Schulferien!)  
Termine: nach Vereinbarung  
Uhrzeit: 14.00 – 16.00 Uhr  
Ort: Seminarraum 1  
Kontakt: Claudia Schmidt-Zoschke  
Tel.: +49 721 626904-14  
**Anmeldung mit Angabe des Scherpunktfaches erforderlich!**



Das Angebot ist kostenlos und richtet sich an Schüler\*innen aller Schularten bis Sek.II mit Schwerpunkt auf den Unterrichtsfächern Deutsch, Mathematik und Naturwissenschaften.

Kooperationsprojekt mit dem Corona-Programm „Lernen mit Rückenwind“

## 6. BILDUNG UND FREIZEIT

### „Einfach in die Saiten greifen“ Gitarren- und Ukulele-Unterricht

Wann: Dienstag  
Uhrzeit: ab 15.00 Uhr  
Ort: Seminarraum 2  
Kontakt: Peter Dümpelmann  
Tel.: +49 151 64848398  
E-Mail: pduempelmann@gmx.de



Sie möchten ihr Kind auf natürlichem Wege die Lieder lernen lassen, die es wirklich spielen will? Sie wollen Lagerfeuergitarrist/in werden? Sie können die Texte ihrer Lieblingssongs auswendig und wissen nicht, wie man sie begleiten könnte? Sie möchten ihrem Freund oder ihrer Freundin ihren Lieblingssong vorsingen und sich selbst begleiten? Oder nur einen lang gehegten Traum erfüllen.

### Eine kostenlose Schnupperstunde

für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren  
findet am **Dienstag, 23.05.2023 um 18.00 Uhr** statt.  
Telefonische Anmeldung erforderlich!

Jeder Teilnehmende hat die Möglichkeit, während dieser Schnupperstunde in die Saiten der zur Verfügung gestellten Gitarre und Ukulele zu greifen. Peter Dümpelmann, seit 40 Jahren mit Leib und Seele Gitarrist, erläutert sein auf jeden Schüler und jede Schülerin individuell abgestimmtes Unterrichtskonzept. Fragen, auf was man bei der Anschaffung eines eigenen Instrumentes achten sollte, werden beantwortet. Falls Gitarre oder Ukulele bereits vorhanden, bitte mitbringen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

## 6. BILDUNG UND FREIZEIT

### Malkurs: Freies Malen für Erwachsene

Wann: Freitag  
Termine: 26.05., 16.06., 28.07., 2023  
Uhrzeit: 18.00 – 20.00 Uhr  
Ort: Begegnungsappartement  
Kosten: 18,00 pro Person und Einzeltermin  
Kontakt und Anmeldung: Sheba Kaufmann  
Tel.: +49 178 1630810  
E-Mail: info@mehrfarbe.com

**Anmeldung erforderlich!**

Das Angebot richtet sich an Erwachsene, die unterschiedliche Maltechniken kennenlernen und unter fachlicher Anleitung umsetzen möchten. Bei weniger als 3 TN. findet das Angebot nicht statt.



### Quiltgruppe Neureut

Wann: Jeden 2. Dienstag im Monat  
Termine: 16.05., 20.06., 18.07., 15.08. 2023  
Uhrzeit: 19.30 – 21.30 Uhr  
Ort: Seminarraum 3  
Ansprechperson: Christine Toussaint  
E-Mail: info@quiltlady.de

**Anmeldung erbeten!**

Einmal monatlich am Dienstagabend dreht sich überwiegend alles um Patchwork und Quilten. Wir treffen uns im Brunhilde-Baur-Haus und arbeiten an unseren kleineren und größeren Projekten. Weitere Interessierte mit Näherfahrung dürfen gerne dazukommen.



## 7. BLICK IN DEN STADTTEIL

### Steptanz und Line-Dance bei den Fun Tappers

jede Stilrichtung • jedes Level • jedes Alter

#### Tag der Offenen Tür

am Sonntag, 7. Mai 2023 von 14.00 – 18.00 Uhr

*Interessierte können sich kleine Steptanz-Shows anschauen,  
mit Steptänzer\*innen und Trainer\*innen ins Gespräch kommen  
und Informationsmaterial mitnehmen.*

#### Schnupperwochenende am 24. + 25. Juni 2023

*Samstag, 14.00 – 16.00 Uhr*

*Sonntag, 10.00 – 12.00 Uhr*

#### Schnupper-Paket ab Samstag, 1. Juli 2023

*jeweils Samstag, 11.00 – 13.00 Uhr (5 Termine) plus  
Angebot einer Einsteiger-Technikstunde 1x/Woche*

#### Modern Line Dance: Schnupper-Workshop am 2. Juli 2023

*Sonntag, 10.00 – 13.00 Uhr*

Für weitere Informationen und **Anmeldung:**  
[www.funtappers.de](http://www.funtappers.de)



## 7. BLICK IN DEN STADTTEIL

### Offene Tonwerkstatt

Termin: Mittwoch

Uhrzeit: nachmittags

Ort: Bienwaldstraße 7, 76187 Karlsruhe

Kontakt: Andrea Riemer

Tel.: +49 172 5992424

E-Mail: [andrea.riemer@arcor.de](mailto:andrea.riemer@arcor.de)

**Anmeldung erforderlich!**

Hier kann nach Lust und Laune getöpft werden. Anfänger\*innen sowie Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Die fertigen Produkte können nach der Trocken- und Brennzeit (ca. 14 Tage) vor Ort abgeholt werden.





## 8. EHRENAMT UND ENGAGEMENT

### Haben Sie Interesse?

Die Vielfalt an Angeboten in Mehrgenerationenhäusern wie in Kinder- und Familienzentren ist u.a. den freiwillig Engagierten zu verdanken, die sich mit ihren Ressourcen, ihren Fähigkeiten und ihrer Zeit einbringen. Gemeinsam mit den Hauptamtlichen gestalten sie das Leben in den Mehrgenerationenhäusern und somit im Stadtteil mit.

Das ist ein großer Gewinn für alle Beteiligten!

Im Mehrgenerationenhaus Brunhilde-Baur-Haus haben Sie die Möglichkeit:

- ein eigenes Projekt zu gestalten
- sich in ein bestehendes Projekt einzubringen
- zu helfen, neue Ideen/Angebote umzusetzen

Dauer und Umfang Ihres Engagements bestimmen Sie.

In diesem Programmheft finden Sie bereits einige konkrete Anregungen für freiwilliges Engagement. Zudem lädt der Runde Tisch „Ehrenamt“ (S.8) dazu ein, sich mit Gleichgesinnten zu vernetzen und Mitstreiter\*innen für die Umsetzung eigener Ideen zu finden.

**Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf:**

[info@mgh-ka.de](mailto:info@mgh-ka.de)

[info@kifaz-neureut.de](mailto:info@kifaz-neureut.de)

## 8. EHRENAMT UND ENGAGEMENT

### Aktuelle Tätigkeitsfelder - Wir suchen Sie für...:

**Reparatur-Café:** Als „Fachmenschen“ (Elektriker, Tischler, Uhrmachermeister usw.) gewinnen Sie Gleichgesinnte und unterstützen im Team andere Menschen bei der Reparatur kleinerer Geräte und Gegenstände nach dem Motto: „Reparieren statt wegwerfen“. (Mittwochnachmittag, 1x / Monat).

**Tanz- und Bewegungsangebot für Senioren:** Sie lieben Musik und Tanz und dürfen diese Begeisterung an andere Menschen (ggf. mit Einschränkung) weitergeben. Dabei sind Sie frei in der Ausgestaltung: Ob Tanzcafé, Rollatorentanz, Seniorengymnastik, Line Dance - bringen Sie gerne Ihre Ideen und Anregungen ein (1x/Monat, nachmittags).

**Näh-Treff:** Sie haben Erfahrung im Nähen und Umgang mit der Nähmaschine, bringen Ideen mit für einfache Nähprojekte und unterstützen Einsteiger\*innen bei ihren ersten Nähversuchen. (Freitagnachmittag, 1x/Monat).

**Kreativ-Treff im KiFaZ-Café:** Sie sind gerne kreativ tätig und haben am Wochenende 1-2 Std. Zeit, um Bastel- und/oder Werkangebote für Familien zu organisieren. (Samstagnachmittag, 1-2x / Monat).

**Musik-Café:** Sie sind musikbegeistert, singen gerne, spielen ggf. ein Begleitinstrument (Gitarre) und gestalten eine Musikstunde für Eltern mit kleinen Kindern im Alter von 1-4 Jahren (Samstagnachmittag, 1x/Monat).

**Garten-Paten** Sie sind (Hobby-)Gärtner\*in und haben Zeit und Lust, ihre Erfahrungen an Kinder weiterzugeben. Im Rahmen eines Kooperationsprojektes mit unserer Kindertagesstätte übernehmen Sie eine „Patenschaft“ für eines unserer Hochbeete. Sie planen, gestalten und versorgen die Bepflanzung gemeinsam mit den Kindern. (Einsatz flexibel planbar).

**Schüler- und Lernhilfe:** Sie sind Lehrerin\*in (gerne auch Student\*in oder Rentner\*in), die Kinder und Jugendliche dabei unterstützen möchten, (coronabedingte) Lernrückstände insbesondere in den Fokusfächern Deutsch und Mathematik aufzuholen. Mit Ihrem Engagement sind Sie Teil des Programms „Lernen mit Rückenwind“.

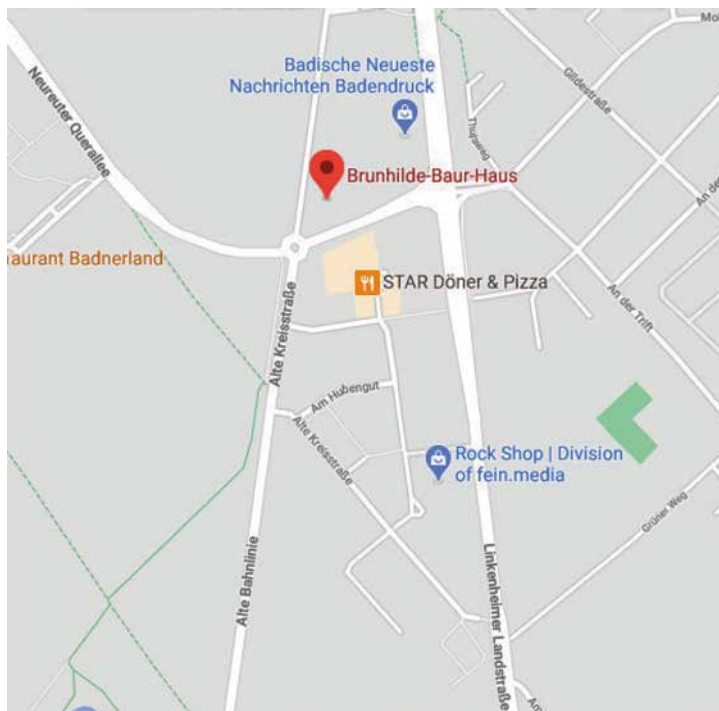
Linkenheimer Landstraße 133a  
76149 Karlsruhe

info@mgh-ka.de  
info@kifaz-neureut.de  
Tel.: 0721 – 626904 10

Zufahrt von der Spöcker Straße  
Buslinie: 72 und 73  
Haltestelle: Neureut-Spöcker Straße

Mehrgenerationenhaus Karlsruhe  
www.mgh-ka.de

## So finden Sie uns



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

 **LAG**  
Mehrgenerationenhäuser  
Baden-Württemberg