

# Gruppenangebote für Senior\*innen

dw-karlsruhe.de



## Angebote in Karlsruhe-Hagsfeld



### Montagstreff

Wir sind eine Gruppe von Senior\*innen aus der Gemeinde und gestalten für ca. 3 Stunden unsere Zeit miteinander. In gemeinsamen Gesprächen erinnern wir uns an frühere Zeiten oder nehmen bewusst die Jahreszeiten wahr. Im Bewegungsangebot erspüren wir unseren Körper und dessen Bewegungsmöglichkeiten. Die gemeinsame Andacht gibt uns seelische und geistliche Stärkung. Dazwischen wird gesungen, gelacht und sich bei Kaffee und Kuchen ausgetauscht. Sie sind herzlich willkommen.

Kursleitung: Ralf Kunz, Sozialpädagoge

**Montag 14:15–17:15 Uhr**

**Laurentiusgemeinde, Schäferstraße 15, 76139 Karlsruhe**



### Atem und Bewegung

Der Atem ist die Basis allen Lebens. Atemübungen schaffen Bewusstheit für den eigenen Atem, beleben den Körper und verbessern die Beweglichkeit. Das Geschenk des tiefen Atems ist Ruhe, Harmonie und Gelassenheit.

Gruppenleiterin: Annette Thiesies, Heilpraktikerin und Atempädagogin

**Donnerstag 9:30–10:15 Uhr**

**Laurentiusgemeinde, Schäferstraße 15, 76139 Karlsruhe**



### Sturzprävention

Ein Kraft- und Gleichgewichtstraining, um die Muskelkraft und die Knochenfestigkeit zu erhalten und aufzubauen. Da mit Gewichtsmanschetten gearbeitet wird, ist eine Anmeldung erforderlich.

Gruppenleitung: Birgit Piri, Übungsleiterin für Sturzprävention

**Donnerstag 10:30–11:30 Uhr**

**Laurentiusgemeinde, Schäferstraße 15, 76139 Karlsruhe**



### Kochgruppe: Liebe geht durch den Magen

Haben Sie Freude am Kochen? Sie wollen in der Gemeinschaft einfache Rezepte ausprobieren? Dann sind Sie in unserer Gruppe willkommen!

Gemeinsam mit einem Koch planen, kochen und genießen wir einmal im Monat ein gemeinsames Mittagessen. Jede und jeder übernimmt dabei Aufgaben, zum Beispiel Einkaufen, Kochen, Tisch decken.

Im Mittelpunkt steht die Freude über das Selbstgekochte und der gemeinsame Austausch.

Gruppenleitung: Dieter Kobinger, Koch

**Freitag 10:00–14:00 Uhr, 1 Mal im Monat**

Starttermin: 29.09.23

**Laurentiusgemeinde, Schäferstraße 15, 76139 Karlsruhe**

## Angebote in der Karlsruher Oststadt



### Italienisch-Kurs „Tiramisu“

Italien ein bisschen besser kennenlernen über die Sprache – mit Texten zu Alltag, Tourismus, Landeskunde, Geschichte und Kultur.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Grammatik. Die müssen wir aber natürlich immer wiederholen, denn alle Teilnehmenden sind im Senioren-Alter, und da ist unser Gedächtnis nicht mehr so tafrisch und elastisch. Aber das stört uns nicht! Und zum Schluss plaudern wir noch bei einer Tasse Kaffee.

Kursleitung: Diana Geister

**Montag 10:00–12:30 Uhr**

**Hans-und-Therese-Krille-Saal, Haizingerstraße 1, 76131 Karlsruhe**



### Montagsgruppe

Die Gruppe trifft sich zu Kaffee, Gesprächen und wechselnden Angeboten zum Beispiel zu Vorträgen, für Bewegung und zum Singen.

Kursleitung: Danielle-Joëlle Toussaint, Theologin

**Montag 14:00–16:00 Uhr**

**Hans-und-Therese-Krille-Saal, Haizingerstraße 1, 76131 Karlsruhe**



### Atem und Bewegung

Der Atem ist die Basis allen Lebens. Atemübungen schaffen Bewusstheit für den eigenen Atem, beleben den Körper und verbessern die Beweglichkeit. Das Geschenk des tiefen Atems ist Ruhe, Harmonie und Gelassenheit.

Gruppenleiterin: Annette Thiesies, Heilpraktikerin und Atempädagogin

**Dienstag 11:00–11:45 Uhr**

**Hans-und-Therese-Krille-Saal, Haizingerstraße 1, 76131 Karlsruhe**



### Schreibwerkstatt – „Dem Schreiben verschrieben“

Welche Ihrer Geschichten möchte unbedingt erzählt werden? Im Blick zurück auf eigene Lebensspuren oder durch die fantastische Brille widmen wir uns ihnen in der Schreibwerkstatt. Dabei lassen wir uns inspirieren von Bildern, Musik, ungewohnten Orten und eigenem kreativen Schaffen – und der Begegnung und dem Gespräch in der Gruppe. Die Schreibwerkstatt sieht sich als ein Arbeitskreis junger Autorinnen und Autoren jeden Alters.

Anmeldung erforderlich unter 0721-82467310 oder eeb.karlsruhe@kbz.ekiba.de

Kursleitung: Pia Leitgieb, Evang. Erwachsenenbildung Karlsruhe

**Dienstag 14:30–16:30 Uhr, 14-tägig**

**Hans-und-Therese-Krille-Saal, Haizingerstraße 1, 76131 Karlsruhe**



## Tanz mit - bleib fit

Wir tanzen Kreis- und Blocktänze aus aller Welt. Mitmachen kann jede und jeder, die und der Freude am Tanzen hat. Vorkenntnisse und Partner sind nicht erforderlich.

Gruppenleitung: Angie Liebert, Übungsleiterin

**Mittwoch 10:00–11:30 Uhr**

**Hans-und-Therese-Krille-Saal,**  
Haizingerstraße 1, 76131 Karlsruhe



## Tanz der Wirbelsäulen

Tanz der Wirbelsäulen ist eine Bewegungsart, die sich wohltuend und entspannend auf Gelenke, Haltungsapparat, Atmung, Immunsystem, Seele und Geist auswirkt. Es handelt sich dabei um sanfte, fließende Bewegungen, die sowohl stehend als auch sitzend (evtl. im Rollstuhl) ausgeführt werden können. Es werden dabei einfache Qi Gong Elemente verwendet. Diese sind leicht zu erlernen und können an nahezu jede Art von Bewegungseinschränkung angepasst werden, sodass alle daran teilnehmen können.

Gruppenleitung: Marie-Luise Richter

**Mittwoch 12:30–13:30 Uhr**

bitte um 12.20 Uhr da sein

**Hans-und-Therese-Krille-Saal,**  
Haizingerstraße 1, 76131 Karlsruhe



## „WollWerk“ – der Stricktreff

WollWerk ist ein generationenübergreifendes Projekt, das individuelle und hochwertige Wollmützen produziert. Das Team besteht aus Studierenden und Senior\*innen, die regelmäßig in einem Stricktreff zu Kaffee und Kuchen zusammenkommen. Dort werden die Mützen gemeinschaftlich gestaltet und schließlich in Handarbeit gestrickt. Der Erlös kommt anderen sozialen Projekten in der Region Karlsruhe zugute.

Gruppenleitung: Hochschulgruppe „WollWerk“  
Kontakt: projektleitung@wollwerk.org

**Donnerstag 14:00–16:00 Uhr, 14-tägig**

**Hans-und-Therese-Krille-Saal,**  
Haizingerstraße 1, 76131 Karlsruhe



## Spielegruppe

Wir sind eine Gruppe von Senior\*innen, die sich wöchentlich zu einer gemeinsamen Spielrunde treffen. Uns verbindet die Leichtigkeit unseres Zusammenseins und unsere Spielfreude. Bei einem warmen Getränk und gemütlichem Beisammensein spielen wir verschiedene Spiele, die gerade unserer Lust und Laune entsprechen.

Johanna Post, Sozialarbeiterin (B. A.)

**Freitag ab 14:00 Uhr**

**Hans-und-Therese-Krille-Saal,**  
Haizingerstraße 1, 76131 Karlsruhe

## Bewegungsmeditation

Mit musikalischer Begleitung wird die eigene Kreativität und Beweglichkeit zum Ausdruck gebracht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursleitung: Jens Winterhalter und Christian Fritz

**Sonntag ab 16:45 Uhr, 1–2 Mal im Monat**

**Hans-und-Therese-Krille-Saal,**  
Haizingerstraße 1, 76131 Karlsruhe



## Angebote in der Karlsruher Weststadt

### Treff für Senior\*innen



Wir sind eine Gruppe von Senior\*innen und gestalten für ca. 3 Stunden unsere Zeit miteinander. In gemeinsamen Gesprächen erinnern wir uns an frühere Zeiten oder nehmen bewusst die Jahreszeiten wahr. Im Bewegungsangebot erspüren wir unseren Körper und dessen Bewegungsmöglichkeiten.

Die gemeinsame Andacht gibt uns seelische und geistliche Stärkung. Dazwischen wird gesungen, gelacht und sich bei Kaffee und Kuchen ausgetauscht. Sie sind herzlich willkommen.

Kursleitung: Ralf Kunz, Sozialpädagoge

**Donnerstag 14:15–17:15 Uhr**

**Lukasgemeinde,** Gemeindehaus,  
Hagenstraße 7, 76185 Karlsruhe



### Bewegungsgruppe „Bewegung ist Leben“

Jede Bewegung fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden und ist daher für jeden Menschen wichtig.

Unter Anleitung bewegen wir uns einmal wöchentlich durch leichte Übungen mit unserem eigenen Körper und Trainingsgeräten z. B. mit Bällen, Hanteln oder mit Therabändern. Damit werden auf vielfältige Weise Bewegungsanreize und Anreize für die Sinneswahrnehmung gesetzt, was beim Fitbleiben hilft. Gleichzeitig werden das Herz-Kreislauf-System, Koordinationsfähigkeit und die Muskulatur gestärkt.

Kursleitung: Ralf Kunz, Sozialpädagoge

**Donnerstag 10:00–11:00 Uhr**

**Evang. Markusgemeinde,** Hübschstraße 8,  
Gemeindesaal am Yorckplatz, 76135 Karlsruhe

Geselligkeit,  
Gelassenheit,  
**GESUNDHEIT,**  
Gemeinschaft  
... und gute Laune!

Das spricht Sie an? Bei unseren Gruppenangeboten sind Sie als Teilnehmende sowie als ehrenamtlich Mitarbeitende herzlich willkommen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ralf Kunz:  
Telefon 0721 20397-181, E-Mail senioren-info@dw-karlsruhe.de  
und auf unserer Webseite [www.dw-karlsruhe.de](http://www.dw-karlsruhe.de).

**Wir freuen uns auf Sie!**

## Diakonie Karlsruhe

Das Diakonische Werk  
der Evangelischen Kirche  
in Karlsruhe

**Senior\*innenarbeit des  
Diakonischen Werks Karlsruhe**  
Karlsruhe 56  
76133 Karlsruhe

**Kontakt**  
Telefon 0721 20397-181  
E-Mail [senioren-info@dw-karlsruhe.de](mailto:senioren-info@dw-karlsruhe.de)

**[dw-karlsruhe.de](http://dw-karlsruhe.de)**