

Aktiv Dabei

Treffpunkte für

Seniorinnen und Senioren

Krille-Treff, Haizingerstraße 1

Schäferstr. 15

Angebote in der Stadtmitte

KA-Oststadt

KA-Hagsfeld

Kaiserstraße 172

**September
– Dezember
2018**



2018

Mit freundlicher
Unterstützung
durch die
Stadt Karlsruhe

Sehr geehrte Damen und Herren,

Liebe Freundinnen und Freunde unserer Treffpunkte,

Ein herzliches Willkommen im „Krille –Treff“, **Oststadt,**

Haizingerstraße 1 und im „Treff für Ältere“ **Hagsfeld, Schäferstraße**

15. Nach den schönen, oft sehr heißen Sommertagen lädt der Herbst ein, sich wieder auf den Weg zu machen und schon jetzt für die dunkle Jahreszeit Räume zu suchen, die gut tun.

Wir hoffen, die finden Sie hier in unserem Programm. Eine Anregung für Körper, Geist und Seele, die Ihnen die Möglichkeit der Mitgestaltung, zum Knüpfen neuer Kontakte und zur Weiterbildung bietet. Die Angebote sind z.T. kostenfrei oder es wird ein Betrag zwischen 3.00 und 5.00 Euro erhoben.

An den Veranstaltungen im **Krille-Treff** können Sie ohne Voranmeldung teilnehmen. Da sich Veranstaltungstermine jedoch auch kurzfristig ändern können, bitten wir Sie sicherheitshalber, vor Ihrem ersten Besuch das aktuelle Programm zu erfragen.

Für die Angebote in **Hagsfeld**, und in der **Kaiserstraße** erhalten Sie ebenfalls auf Ihre Anfrage vor dem ersten Besuch die aktuellen Termine.

Für alle Kurse können Sie, sofern entsprechende Voraussetzungen vorliegen, formlos einen Zuschuss bei uns beantragen. Wir wünschen Ihnen viel Freude und auch spannende, informative und lehrreiche Kurse und Nachmittage.

Noch eine wichtige Information:

Unsere Büroräume finden Sie in der Kaiserstraße 172, 76133 Karlsruhe im 2. OG. Haltestelle Europaplatz.

Im Erdgeschoss ist das Secondhand-Kaufhaus Kashka.

Für Fragen rund um das Programm erreichen Sie:

Gabriele Stumpf Telefon 0721 831849-13

Neues aus dem Programm

DEM SCHREIBEN VERSCHRIEBEN!

Sie haben Lust, Ihre persönlichen Schubladengeschichten wiederaufzunehmen und weiterzuentwickeln? Oder möchten Sie sich mutig den langgehegten Wunsch erfüllen, in einer Schreibgruppe mit Gleichgesinnten mit dem Schreiben zu beginnen? Dann sind Sie bei uns genau richtig in der Schreibwerkstatt. Ob Krimi, Kurzgeschichte oder Gedicht – wir wollen handwerkliche Kniffe kennenlernen, über eigene Texte vertrauensvoll sprechen und kreativ an ihnen arbeiten, Gedanken fließen lassen, mit Sprache spielen und auch unterschiedliche Schreibwerkzeuge und Materialien erkunden. Die Schreib-Werkstatt ist ein Arbeitskreis für Autorinnen und Autoren jeden Alters.

Bitte bringen Sie Schreibgeräte aller Art, vorhandene Papiere, Schere, Klebstoff und zum ersten Treffen ihren Lieblingsgegenstand mit.

Anmeldung erbeten bis zum 11. September bei der evangelischen Erwachsenenbildung Tel. 824673 10 (Einstieg auch später noch möglich) oder Gabriele Stumpf Tel. 83184913

Pia Leitgieb, Evangelische Erwachsenenbildung Karlsruhe

Beginn: 25. September 2018 14.30 bis 16:30 Uhr

TANZ MIT BLEIB FIT!

Sport ist nicht Jederfraus und Jedermanns Sache, aber Musik geht ins „Blut“ und so geht Bewegung fast von selbst.

Haben Sie Freude an der Bewegung und am Tanzen? Möchten Sie Gleichgesinnte treffen, Ihre Koordination und Merkfähigkeit trainieren und sich dabei nach Musik bewegen? Dann sind Sie an diesem Vormittag richtig. Wir tanzen Kreis- und Blocktänze unterschiedlicher Stil- und Musikrichtungen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, es wird nach Ansage getanzt, so dass Jede/Jeder mittanzen kann. **Susanne Enderle**

Beginn: 17. Oktober 2018 10.30 - 11.30 Uhr

KLASSISCHES KONZERT

AM 15.10.2018

Mit Musikerinnen und Musikern von
„Live Music Now Oberrhein e. V. “

Die von YEHUDI MENUHIN gegründete Organisation *Live Music Now* Oberrhein e.V. fördert junge talentierte Künstlerinnen und Künstler und hat das Anliegen Musik aus dem Konzertsaal an Orten klingen zu lassen, an denen sonst nicht regelmäßig Konzerte stattfinden.

“Musik heilt, Musik tröstet, Musik bringt Freude”

Getreu dem Motto des Gründers von *Live Music Now*, Yehudi Menuhin, lassen Sie sich vom Programm der jungen, hochtalentierten Musiker überraschen und freuen sich auf einen klangvollen Nachmittag.

Veranstaltungen und Kurse im Krille-Treff

Bitte erfragen Sie den Termin vor dem ersten Besuch, da Feiertage, und Urlaubstage der Kursleiterinnen und Ausflüge der Gruppen zu Terminverschiebungen führen können.

Montag

10.00 Uhr – 12.00 Uhr ab Oktober

„Tiramisu“ – Mach mich fit! –

Das andere Gedächtnistraining

Italienisch lernen in heiterer Runde, ganz ohne Stress.

Sie erfahren zugleich allerlei über das Land „Wo die Zitronen blüh'n“.

Einfache Grundkenntnisse erforderlich.

Diana Geister, Lehrerin für Italienisch

Kosten: 3 Euro

Montag

Beginn 14.45 Uhr

Der „Montagnachmittag“

Ausführliches Programm ab Seite

Joëlle Toussaint, Theologin

Kosten: 3 Euro

Dienstag

11.00 Uhr – 11.45 Uhr

„Atem – Bewegung – Körper wahrnehmen“

Durch die Atemgymnastik erhöhen sich die Beweglichkeit und die

Widerstandskraft Ihres Immunsystems. Einstieg jederzeit möglich.

Annette Thiesies, Atempädagogin

Kosten: 4 Euro

Dienstag

14.30 Uhr – 16.30 Uhr 14 tägig ab dem 25. September

„Dem Schreiben verschrieben“

Sie haben Lust, ihre persönlichen Schubladengeschichten wiederaufzunehmen und weiterzuentwickeln? Oder möchten Sie sich mutig den langgehegten Wunsch erfüllen, in einer Schreibgruppe mit Gleichgesinnten mit dem Schreiben zu beginnen? Dann sind Sie bei uns genau richtig in der Schreibwerkstatt.

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 3.

Anmeldung erbeten bis zum 11. September bei der evangelischen Erwachsenenbildung Tel. 824673 10 (einstieg auch später noch möglich) oder Gabriele Stumpf Tel. 83184913

Pia Leitgieb, Evangelische Erwachsenenbildung Karlsruhe

Kosten: 3.00 Euro pro Termin

Dienstag

17.00 Uhr – 18.00 Uhr

„Wohlfuhlstunde am frühen Abend“

Qi Gong ist eine Bewegungsart, die sich wohltuend auf Gelenke, Rücken, Seele, Geist und Immunsystem auswirkt. Die Übungen können stehend oder sitzend (auch im Rollstuhl) ausgeführt werden und jeder kann daran teilnehmen.

Maria Luise Richter, Qi Gong Lehrerin

Kosten 4,50 Euro

Mittwoch

10.30 Uhr – 11.00 Uhr

„Tanz mit bleib fit“

Sport ist nicht Jedermanns und Jederfraus Sache, aber Musik geht ins „Blut“ und so geht Bewegung fast von selbst.

Haben Sie Freude an der Bewegung und am Tanzen? Dann sind Sie an diesem Vormittag richtig. Wir tanzen Kreis- und Blocktanze unterschiedlicher Stil- und Musikrichtungen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, es wird nach Ansage getanzt, so daß jede/jeder mittanzen kann.

Susanne Enderle,

Kosten 3.50 Euro

Mittwoch

14.30 Uhr – 16.00 Uhr

„Tanz der Wirbelsäule“

Einfache und sanfte Bewegungen zur Entspannung im Alltag mit Elementen aus Qi Gong und Yoga.

Maria Luise Richter, Qi Gong Lehrerin

Kosten: 4.50 Euro

Donnerstag

11.00 Uhr - 12.00 Uhr

„Mitsingen macht Spaß...“

Ein Chor mit Sängerinnen und Sängern, bei dem die Freude am Singen im Vordergrund steht. Neue Chormitglieder, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, sind immer herzlich willkommen.

Enza Fladt, Chorleiterin

Kosten: 3 Euro

Donnerstags „Der Stricktreff – Wollwerk“



Das Wollwerk ist eine Gemeinschaftsproduktion von Seniorinnen, der Studentengruppe „Unite – Generationen verbinden“ beim KIT und dem Diakonischen Werk Karlsruhe.

Unsere Produkte sind hochwertige, handgestrickte Mützen, Stirnbänder und Loops.

Jede Mütze ein Unikat – wie der Kopf, der sie tragen wird!

Die Strickwaren, die im Wollwerk entstehen, sind für den Verkauf bestimmt.

Der Erlös unterstützt soziale Projekte.

Sie bringen mit:

StrickLust – die schon lange auf einen Einsatz wartet

StrickKenntnisse – die untereinander hilfreich ausgetauscht werden

StrickNadeln – die bei Bedarf auch gestellt werden

StrickZeit – die Sie selbst bestimmen.

Die Studierenden der Gruppe „Unite –Generationen verbinden“ bringen mit:

Trendige Modelle, Muster, Wolle und Vermarktungsideen.

Weitere Informationen **beim Diakonischen Werk Karlsruhe, Christine Ettwein-Friehs, Telefon 0721831849-21**

und auf der Homepage: www.wollwerk.org oder besuchen Sie unsere Facebookseite „WollWerk“



Der Montagnachmittag im Krille-Treff

Für ev. Programmänderungen bitten wir um Verständnis. Eine Tasse Kaffee können Sie gerne **ab 14.45 Uhr** genießen. Das Programm beginnt **um 15.15 Uhr**. Kosten in der Regel 3.00

Montag 17. 9. 2018 „Truman Capote und Harper Lee“

Achtung: Heute beginnt das Programm bereits um 15.00 Uhr

Truman Capote zählte zu den wichtigsten Nachwuchsautoren seiner Generation war aber auch in Amerika bekannt für seine Skandale. Harper Lee lebte zurückgezogen von der Öffentlichkeit. Ihr Roman „Wer die Nachtigall stört“ machte sie in dieser Zeit zu einer amerikanischen Ikone. Petra Hauser erzählt mit Hilfe von Bildern der für die Literatur so fruchtbaren Freundschaft zwischen diesen beiden ganz unterschiedlichen Autoren.

Petra Hauser, Autorin und Joëlle Toussaint

Montag 24.9. 2018 „Mensch ärgere dich nicht“

Willkommen zum Spielenachmittag im KrilleTreffpunkt.

.... Und sollten Sie sich doch ärgern, dann spielen Sie doch lieber Binocle, Halma, Mühle oder das, was Ihnen am meisten Freude bereitet.

Joëlle Toussaint

Montag 1.10.2018 „Kambodscha – ein Land im Aufbruch“

Das Königreich Kambodscha ist eine konstitutionelle Monarchie, in dem das Königshaus weiterhin einen großen moralischen Einfluss besitzt. Die Pflege der traditionellen Kultur, die bis in die Blütezeit des Angkor Reichs zurückreicht, ist ein zentraler Bestandteil des Selbstverständnisses trotz der wechselhaften politischen Geschichte, geblieben. Nach vielen Jahren der totalitären Herrschaft ist das Land im Aufbruch zwischen Tradition, Moderne und Vergangenheitsbewältigung.

Heidi Heilig, Frauenverband Courage e.V., Joëlle Toussaint

Montag 8.10.2018 „Erntedanksüppchen“

In einer Gemüsesuppe lässt sich die Erntevielfalt des Herbstes am besten miteinander verbinden. Ab 15.00 Uhr wird geschnippelt, gebabbelt, gewürzt und wenn alles abgeschmeckt ist zusammen gegessen – ein wenig Wasser in die Suppe sollte noch Besuch vorbeikommen. Viel Spass dabei.

Joëlle Toussaint

Montag 15.10.2018 2018 „Live Music Now“

Musikerinnen und Musiker des Vereins Yehudi Menuhin Live Music Now Oberrhein e.V. musizieren für alle Musikliebhaberinnen. Lassen Sie sich vom Programm überraschen und freuen sich auf ein großartiges Konzert.

Musikerinnen und Musiker Live Music Now, Joëlle Toussaint

Montag 22.10.2018 „Frische Luft, sauberes Wasser, täglich Brot“

Was können wir dazu tun um dies alles zu erhalten und gesund zu bleiben.

Iris Worschech und Joëlle Toussaint

Alle Gesundheitstipps ersetzen nicht den Besuch bei ihrem Hausarzt und sollten bei einer Erkrankung auch nur in Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden um evtl. Wechselwirkungen mit Ihren Medikamenten abzuschätzen und zu vermeiden.

Montag 29.10.2018 „Fit im Kopf“

Anregende und herausfordernde Übungen, die sich im Alltag umsetzen lassen, werden heute Nachmittag für „Fitness im Kopf“ sorgen.

Karen Skowronek und Joëlle Toussaint

Montag 5. 11. 2018 „Durlacher Hausmusik“

„Mit Musik geht alles besser“ und mit den altbekannten Melodien der Durlacher Hausmusik erst recht. Viel Spaß dabei!

die Durlacher Hausmusik und Joëlle Toussaint

Montag 12.11.2018 „Körnerkissen, wärmende und kühlende Wohlfühlhilfen“

Körnerkissen mit Kirschkernen wurden bereits im Mittelalter verwendet und unterstützen auf natürlichem Weg Entspannungs- und Heilungsprozesse. Doch im „Angebotsdschungel“ zwischen Grünkern, Trauben, Leinsamen und Weizen weiß niemand so recht Bescheid: „Was hilft bei welchem Leiden? Und warm oder kalt?“ Bettina Dennig führt an diesem Nachmittag in die „Heilkraft“ ein.

Bettina Dennig und Joëlle Toussaint

Bitte beachten sie, dass sie Kissen brennbar sind und die Erwärmung in der Mikrowelle oder im Backofen feuergefährlich ist!

Daher empfehlen wir die Kissen nur auf die warme Heizung zu legen.

Montag 19.11.2018 „Liederwunschkonzert mit Gitarrenbegleitung“

Das Liederwunschkonzert wird von Volker Lacher, Mitglied der Durlacher Hausmusik, auf der Gitarre begleitet.

Volker Lacher und Joëlle Toussaint

Montag 26. 11 2018 „Heiter – Besinnliches im November“

Die Karlsruher Mundartdichterin Judith Rimmelsbacher stellt ihr neues Buch „Gründonnerstag“ vor. Es ist nicht unbedingt einfach und leicht, Lebensgeschichten aufzuschreiben, die schmerzvoll und traurig sind und dabei aber auch voller Lebensfreude, mit offener Gläubigkeit, Leidenschaft und Humor.

Judith Rimmelsbacher möchte Mut machen, von sich zu erzählen, von den reichen Schätzen des Lebens und auch die Augen öffnen für die Vielfalt die das Leben für alle bereithält.

Judith Rimmelsbacher und Joëlle Toussaint

Montag 3.12.2018 „Pilgern auf den Spuren Luthers“

Pilgerreisen führen, meist zu Fuß, zu einem heiligen Ort. Auf diesem Weg möchte der Pilgerer seinen Alltag vergessen, sich auf den Glauben besinnen, Erfahrungen sammeln und zu sich selbst finden. Besuchen sie mit Arno Ritter Pilgerwege auf den Spuren von Martin Luther.

Stationen führen nach Erfurt, Eisenach, Wittenberg und Eisleben.

Arno Ritter und Joëlle Toussaint

Montag 3.12.2018 „Ein Nackenhörnchen zum Fest“

Damit es auch in der manchmal umtriebigen Adventszeit entspannt bleibt, seien Sie heute Mittag aktiv und schneiden, nähen, befüllen Sie ein „Nackenhörnchen“ mit Ihrem Wunsch Korn. Jeder nach seinem Talent – und zum Schluss ist für alle ein Kissen fertiggestellt.

Annelie Worch, Gabriele Stumpf und Joëlle Toussaint

Bitte beachten sie, dass sie Kissen brennbar sind und die Erwärmung in der Mikrowelle oder im Backofen feuergefährlich ist!

Daher empfehlen wir die Kissen nur auf die warme Heizung zu legen.

Montag 17. 12 2018 „... und so leuchtet die Welt langsam der Weihnacht entgegen“ Matthias Claudius

Noch 7 Tage bis zum Weihnachtsfest, das jede von Ihnen auf ihre eigene Art und Weise feiert.

Auch eine Zeit um heute Nachmittag in der Gruppe zu feiern.

Gestalten Sie mit. Weihnachtsplätzchen, Gedichte, Geschichten rund um Ihre Feier machen den Nachmittag für uns alle segensreich.

Joëlle Toussaint

Gesegnete Weihnachtstage und kommen sie wohlbehütet ins neue Jahr.

Das Programm geht nach den Ferien am 7. Januar 2019 weiter.

Unsere Angebote in unserem Treffpunkt in Hagsfeld, Schäferstraße 15:

Mittwoch

Wählen Sie zwischen drei Gruppen an diesem Tag.

„Voilà – das andere Gedächtnistraining“ Lernen im Alter, ist immer eine Herausforderung. Oft liegt es nicht an dem Angebot, sondern an der Art, wie der Unterricht gestaltet wird. Für frankophile Seniorinnen und Senioren bietet das Diakonische Werk Karlsruhe drei Französischkurse an: „Voilà – das andere Gedächtnistraining“ vermittelt neben sprachlichen Grundlagen viel von der elsässischen und französischen Kultur und Lebensart. Chansons, Esskultur, Humor und Poesie sowie aktuelle Themen, die Frankreich bewegen, sind mit im Programm. Das Arbeitstempo der passt sich dabei an die Lust und Lernfreude der Gruppe an.

Joelle Toussaint

Kosten: 5 Euro

Donnerstag

„Atem – Bewegung – Körper wahrnehmen“

9:30 Uhr – 10.30 Uhr

Durch die Atemgymnastik erhöhen sich die Beweglichkeit und die Widerstandskraft Ihres Immunsystems. Einstieg jederzeit möglich.

Annette Thiesis, Atempädagogin

Donnerstags

Sturzprävention

10.30 Uhr – 11.30 Uhr

Ein Kraft- und Gleichgewichtstraining, um die Muskelkraft und die Knochenfestigkeit zu erhalten und aufzubauen.

Da mit Gewichtsmanschetten gearbeitet wird, ist eine Anfrage, ob ein Einstieg möglich ist, erwünscht.

Birgit Piri, Übungsleiterin Sturzprävention

Der Kurs ist durch die AOK – „die Gesundheitskasse“, mittlerer Oberrhein unterstützt und deshalb für Sie kostenfrei.

Angebot in der Kaiserstraße 172 (neben dem Kaschka)

Montagnachmittag (einzelne Termin bitte erfragen)

„Aktivkreis“

Einmal im Monat treffen sich Unternehmungsfreudige zum Planen eines vielfältigen, kulturellen Programms.

Gottesdienst für den Augenblick in der Lukaskirche

Für Menschen mit und ohne Demenz

Ein Gottesdienst für den Augenblick, für Menschen mit und ohne Demenz, Angehörige, Freunde, Pflegende, Bekannte sowie alle, die Zuspruch, Stärkung und Gemeinschaft suchen und sinnlich erfahren wollen.

Anmeldung zum kostenlosen Fahrdienst

Sie möchten zum Gottesdienst gefahren werden?

Bestellen Sie bis eine Woche vor dem Gottesdienst unseren kostenlosen Fahrdienst bei:

Evangelische Stadtmission Karlsruhe

Telefon: 0721 988 430-0

Mail info@evsozka.de

Die Termine in der Lukaskirche 10 Uhr:

Hagenstraße 7

30. September 09. Dezember

Veranstalter:

„Fachstelle Leben im Alter“ der ev. Kirche in Karlsruhe
und die Lukaskirche

Infos bei **Elisabeth Schröter** **Tel.: 0721 831849-51**

Spenden

eine wichtige Stütze unserer diakonischen Arbeit

Zeitspenden im Ehrenamt sowie Sach- und Geldspenden ermöglichen es uns, die vielfältigen Angebote in den Bereichen Bildung, Beratung, Begegnung, Betreuung und Beschäftigung aufrechtzuerhalten und für die Zukunft zu sichern. Ihre Spende gleich welcher Art schenkt Hoffnung und sichert langfristig unseren Einsatz für Menschen in Not. Wir freuen uns über jede Form des Engagements.

Möchten Sie gezielt den Fachbereich Alter finanziell fördern?

Dann überweisen Sie bitte Ihre Spende auf das Konto:

Spendenkonto bei der Sparkasse Karlsruhe

Ettlingen, Empfänger: Diakonisches Werk Karlsruhe

IBAN: DE03 6605 0101 0108 2061 37

Verwendungszweck: Fachbereich Alter

Bei Angabe Ihres Namens und Ihrer vollständigen Adresse erhalten Sie automatisch eine Spendenbescheinigung.

Wegbeschreibung zu den Treffpunkten

Unseren Treffpunkt in **der Haizingerstraße**, im Krille-Saal, erreichen Sie über die Haltestelle Tullastraße z.B. Linie 1,2,S5 u.a.

überqueren die Tullastraße und gehen gleich in die erste Querstraße nach links, Haizingerstraße. Am Ende der Straße befindet sich recht der Krille-Treffpunkt.

Oder Sie fahren mit der Linie 6 zur Haltestelle Tullastraße Verkehrsbetriebe.

Unseren Treffpunkt in der **Schäferstraße** erreichen Sie mit der S 2 Haltestelle Hagsfeld-Bahnhof, gehen Sie durch die Karlsruher Straße bis zur Julius-Bender Straße, hier nach rechts abbiegen und dann erreichen Sie die Schäferstraße. Unser Treffpunkt liegt zwischen dem Gemeindezentrum und dem Kretschmar-Huber-Haus.

Informationen / Programm / Anfragen

Diakonisches Werk Karlsruhe

Stephanienstraße 98

76133 Karlsruhe

Besucheranschrift: Kaiserstraße 172

Gabriele Stumpf, Telefon 0721 831849-13

stumpf@dw-karlsruhe.de