

Newsletter Juli/August 2026



Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Engagierte und Interessierte in der Südweststadt,

mit dieser Ausgabe erhalten Sie unseren Sommer-Newsletter für die Monate Juli und August. Auch in den kommenden Wochen erwartet Sie wieder ein abwechslungsreiches Programm mit vielen Möglichkeiten zum Mitmachen, Begegnen und Informieren.

Besuchen Sie uns beim Hirschbrückenfest, bei dem wir auch in diesem Jahr gemeinsam mit dem Mitmach-Laden wieder auf dem Sonntagsplatz vertreten sind. Entdecken Sie die vielfältigen Aktionen des Mitmach-Ladens und finden Sie darüber hinaus in diesem Newsletter zahlreiche weitere Veranstaltungen, Angebote und Neuigkeiten aus der Südweststadt und Karlsruhe – von regelmäßigen Treffpunkten über hilfreiche Sommerangebote bis hin zu interessanten Vorträgen und Freizeitangeboten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, eine schöne Sommerzeit und freuen uns auf ein Wiedersehen im Quartier.

Was ist der Mitmach-Laden?

Der Mitmach-Laden lädt, wie der Name schon erahnen lässt, zum Mitmachen ein!

Bürger*innen der Südweststadt können den Raum nutzen, um gemeinsam zu spielen, zu basteln, Fremdsprachen zu üben, zu singen, zu gärtnern, sich fit zu halten, über Bücher zu sprechen oder gemeinsam in Erinnerungen zu schwelgen. Die Angebote sind größtenteils ehrenamtlich organisiert und kostenfrei. Eigene Ideen sind immer willkommen!

Die Quartiersmitarbeiterinnen Monika Scheytt und Franziska Westenfelder stehen gerne beratend und unterstützend zur Seite und haben jederzeit ein offenes Ohr für die Anliegen der Nachbarschaft.

**Sie möchten uns unterstützen?
Wir freuen uns über jede Spende!**

IBAN: DE 30 6605 0101 0009 2220 01
BIC: KARSDE 66XXX
Verwendungszweck: Quartiersprojekt SW



 **Machen Sie mit – Miteinander für das Wir im Quartier!** 

Hirschbrückenfest auf dem Sonntagsplatz – Wir sind wieder dabei!

Am Samstag, den 18. Juli 2026, sind wir vom Quartiersprojekt Südweststadt gemeinsam mit dem Mitmach-Laden und dem Lastenrad von Lastenkarle e.V. von 13 bis 17 Uhr beim Hirschbrückenfest auf dem Sonntagsplatz dabei. Schauen Sie gerne an unserem Stand vorbei, lernen Sie den Mitmach-Laden kennen und erfahren Sie mehr über unsere Angebote zum Mitmachen, Engagieren und zur Beratung.

Von 13 bis 14 Uhr sind beispielsweise auch Polonia e.V. und anschließend von 14 bis 15 Uhr die Unabhängige Teilhabeberatung der AGBO e.V., zwei Partner des Mitmach-Ladens, an unserem Stand vertreten. Sie und andere Partner*innen des Mitmach-Ladens informieren über ihre Arbeit und Aktivitäten und freuen sich auf den Austausch mit Ihnen.

Auch in diesem Jahr ist die Fahrradrickscha des Friedenheims wieder mit dabei! Genießen Sie eine kostenlose Rundfahrt rund um den Platz – ehrenamtlichen Fahrer*innen freuen sich auf Sie. Sie möchten selbst Teil des Rikschateams werden und in die Pedale treten? Sprechen Sie uns gerne an! Wir freuen uns auf viele bekannte und neue Gesichter – kommen Sie vorbei!

Refill-Station im Mitmach-Laden

Der Mitmach-Laden ist eine Refill-Station: Hier steht Ihnen kostenlos frisches Trinkwasser zur Verfügung – und das nicht nur in den Sommermonaten, sondern das ganze Jahr über.

Wenn Sie unterwegs sind, können Sie ganz unkompliziert Ihre Trinkflasche auffüllen und so aktiv zur Reduzierung von Einwegplastik und Müll beitragen. Einfach vorbeikommen, Wasser nachfüllen und erfrischt weitergehen – gut für Sie und gut für die Umwelt.

Mitmach-Laden: Deine Lastenrad-Station in der Südweststadt

Ob Einkäufe, kleinere Transporte (bis max. 100 kg) oder ein Ausflug mit den Kindern – mit dem Lastenrad von „Lastenkarle“, der Lastenrad-Initiative für die Region Karlsruhe, lassen sich viele Wege bequem und umweltfreundlich erledigen. Wer keine Möglichkeit zur Online-Buchung hat, kann direkt im Mitmach-Laden vorbeikommen – wir helfen gerne weiter. Eine Probefahrt ist ebenfalls möglich. Wir freuen uns auf Sie!

- **Info und kostenfreie Buchung unter:** www.lastenkarle.de
- **Ausleihe:** im Mitmach-Laden

Regelmäßige Angebote im Quartiersprojekt

Für die bessere Planung ist eine Anmeldung für unsere Angebote weiterhin sinnvoll. Zur Anmeldung wenden Sie sich gerne direkt an die genannten Ansprechpersonen.

Gemeinsam kreativ werden

Monatlicher offener Nähtreff

Der offene Nähtreff zum gemeinschaftlichen Nähen findet immer am zweiten Samstag im Monat von 10 bis 17 Uhr im Mitmach-Laden Südwest statt. Wir genießen das gemeinsame kreative Arbeiten an individuellen Projekten und helfen uns gegenseitig. Eine Nähmaschine sollte nach Möglichkeit mitgebracht werden, von Hand darf natürlich auch genäht werden.

- **Wann:** jeden zweiten Samstag im Monat von 10 bis 17 Uhr |
Nächste Termine: 11. Juli und 08. August 2026
- **Kontakt:** Anmeldungen vorab bitte an Connie unter naehenmitmachladen@gmx.de

„Alles Mögliche, von Hand gemacht“

Sie haben ...

- ... Wolle oder Garn und wollen damit irgendetwas machen?
- ... etwas angefangen und kommen damit nicht weiter?
- ... eine Strick-/Häkelanleitung, die mehr Fragen aufwirft, als Antworten gibt?
- ... oder einfach Lust, Stricken oder Häkeln zu lernen?

Dann sind Sie bei uns genau richtig! Im Mitmach-Laden Südwest wird in netter Atmosphäre gemeinsam gestrickt und gehäkelt. Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

Bitte melden Sie sich bei folgendem Kontakt an.

- **Wann:** jeden ersten Montag im Monat um 15.45 Uhr | Nächste Termine: 06. Juli und 03. August 2026.
- **Kontakt:** Gabi Eckert | E-Mail: eckert.gabi@gmx.de

Gemeinsam Kreativ

Am vierten Sonntag im Monat ist wieder gemeinsame kreative Zeit angesagt. Wer Zeit, Lust und Interesse hat, kann gerne kommen und mit Simone Knauth und anderen eine kurzweilige und kreative Zeit verbringen. Sie gestalten zusammen und lernen neue Techniken, Methoden und Materialien kennen.

- **Wann:** jeden vierten Sonntag im Monat um 14 Uhr. | Im Juli und August ist Sommerpause.
Nächster Termin: 27. September.
- **Info:** Der Kurs an sich ist kostenlos, aber es fallen Materialkosten an.
- **Kontakt:** Simone Knauth | E-Mail: SimoneKnauth@web.de

Gemeinsam draußen in Bewegung sein

Gehen rund ums Quartier

- **Wann:** Donnerstags um 9 Uhr (flotte Runde) und 10 Uhr (gemütliche Runde).
- Austausch und anregende Gespräche sind inklusive | Hinweis: In den Schulferien pausiert das Angebot | Nächster Termin: 17. September 2026.
- **Treffpunkt:** Vor dem Mitmach-Laden
- **Info:** Bitte melden Sie sich bei folgendem Kontakt an.
- **Kontakt:** Frau Schneider | Tel.: 0721 373606

Urban Gardening

Die Urban Gardening Gruppe freut sich über Unterstützung beim Pflanzen und Pflegen der Mitmach-Beete in der August-Dürr-Straße. Wer mitgärtnern will, ist herzlich willkommen und schreibt am besten an folgenden Kontakt oder kommt einfach spontan beim Treffen am Beet dazu.

- **Wann:** immer mittwochs um 18.30 Uhr bei den Beeten

- **Wo:** Die Mitmach-Beete befinden sich in der August-Dürr-Straße neben der Tiefgarageneinfahrt.
- **Kontakt:** BUZO Umweltzentrum | Tel.: 0721 380575 | E-Mail: mail@buzo-ka.de

Gemeinsam (Neues) lernen

IT-Café

Gerne können Sie Ihre Themen und Fragen rund um Computer, Smartphone, Internet & Co mitbringen. Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

- **Wann:** Jeden zweiten Dienstag im Monat mit Peter Bolch sowie jeden dritten Dienstag im Monat mit Wolfgang Meyer, jeweils um 18 Uhr | Während der Sommerpause im August und September finden die Beratungen nur am 18.08. und am 15.09.26 bei Wolfgang Meyer statt.
- **Kontakt:** Peter Bolch und Wolfgang Meyer | E-Mail: itcafe@mailbox.org

*Gedächtnistraining für Senior*innen*

Hier sollen das Gedächtnis und die Erinnerungsfähigkeit trainiert werden. Eine Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich, kommen Sie gerne einfach vorbei.

Wann: jeden ersten Sonntag im Monat von 15 bis 16.30 Uhr | Im **Juli** wird das Gedächtnistraining auf den 2. Sonntag, den 12. Juli, verlegt. Im **August** findet es wieder regulär am 02. August statt.

Literatur-Treff Südwest

- **Wann:** immer am letzten Dienstag im Monat um 18 Uhr | Nächste Termine: 28. Juli und 25. August.
- **Aktuelle Info:** Das Angebot kommt so gut an, sodass aktuell keine neuen Leser*innen aufgenommen werden können
- **Kontakt:** Gottfried Bichsel | E-Mail: 234cello@email.de

Lernwerkstatt und Elternsprechstunde sowie STÄRKE-Elternkurse des ILB e. V.

*Lernwerkstatt für Schüler*innen*

In der Lernwerkstatt gibt es kompetente und individuelle Lernförderung und Nachhilfe für alle Klassenstufen, in allen Fächern, für alle Schularten mit Gruppenunterricht bis max. vier Schüler*innen oder Einzelunterricht.

- **Wann:** mittwochs von 16 bis 18 Uhr sowie donnerstags von 14 bis 18 Uhr | In den Schulferien findet das Angebot nicht statt.

Elterntreff mit Elternsprechstunde

Elterntreff und Beratung für Familien mit (hoch)begabten Kindern und Jugendlichen. Dank der Förderung durch das Landesprogramm STÄRKE ist die Teilnahme kostenfrei.

- **Wann:** donnerstags von 18 bis 20 Uhr | In den Schulferien findet das Angebot nicht statt.
- **Kontakt:** Nähere Informationen und Anmeldung: Fr. Sarenkapa | Tel.: 0172 8707958

Weitere Informationen zu allen Angeboten finden Sie auf der Webseite des ILB e. V. unter www.ilbev.de | E-Mail: info@ilbev.de | Tel.: 0721 47074363

Gemeinschaft und Austausch

KEA: Kochen - Essen - Austauschen

„Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen ab 18 Jahren, die eine Essstörung haben. Unsere Gruppe bietet die Möglichkeit, Mahlzeiten gemeinsam vorzubereiten, zuzubereiten, zu essen und sich dabei mit anderen Betroffenen auszutauschen.“

Voraussetzung für die Aufnahme in die Gruppe und Teilnahme an den Treffen ist ein kleines Kennenlerngespräch per Videocall. Hierbei können auch alle Fragen, die du vielleicht noch hast, besprochen werden.

Wichtig: Die Gruppe wird nicht therapeutisch begleitet und ersetzt keine ambulante oder stationäre Therapie. Jede*r Teilnehmer*in ist für die eigene Gesundheit selbst verantwortlich.“

- Wann: montags um 12.15 – 15.00 Uhr

Kontakt & Anmeldung: keaselbsthilfe.aidaform.com/kontaktformular

Bürgergespräch des Bürgervereins Südweststadt im Mitmach-Laden

Der Bürgerverein lädt herzlich zum Bürgergespräch in den Mitmach-Laden Südwest ein und freut sich auf die gemeinsamen Gespräche zu Ihren Ideen, Vorschlägen oder Anregungen.

- **Wann:** jeden vierten Montag im Monat ab 17.30 bis 18.30 Uhr (außer an Feiertagen und in den Schulferien) | Nächster Termin: 27. Juli und 24. August 2026
- **Info:** Um vorherige Anmeldung per E-Mail wird gebeten: kontakt@suedweststadt.de.

Gemeinsam Nachbar*innen werden: Mieter*innen-Plausch des Mieter- und Bauvereins

Lust auf einen entspannten Austausch in der Nachbarschaft? Der Mitmach-Laden Südwest bietet Ihnen die Gelegenheit, neue Gesichter kennenzulernen, Ideen auszutauschen und die Nachbarschaft enger zusammenzubringen. Ob Sie Fragen haben, Tipps teilen möchten oder einfach neugierig sind – wir freuen uns auf Sie!

- **Wann:** Jeden ersten Mittwoch jeden zweiten Monats um 16 Uhr | Nächster Termin: 05. August.

Gemeinsam spielen

Spieletreff im Mitmach-Laden Südwest

Der Spieletreff setzt sich zusammen aus vorhandenen Gesellschaftsspielen wie Rummy-Cup, TOPWORDS sowie mitgebrachten Brettspielen. Schauen Sie gerne vorbei und spielen Sie bei einer Tasse Tee oder Kaffee in geselliger Runde mit. Sie sind herzlich willkommen, wir freuen uns auf Sie!

- **Wann:** Jeden letzten Donnerstag im Monat von 14 bis 15.30 Uhr | Der Spieletreff legt eine Sommerpause ein | Nächster Termin: 24. September.

Südweststadt spielt Schach

Wir laden alle Interessierten herzlich zum Schachspielen ein. Jung und Alt können am gleichen Brett gegeneinander antreten und voneinander lernen.

- **Wann:** Jeden zweiten Montag im Monat von 16 bis 18 Uhr (außer an Feiertagen und in den Schulferien) | Nächster Termin: 14. September.
- **Kontakt:** Kroatischer Kulturverein Matica hrvatska e.V. - Ingo Kraljic | Tel.: 0173 8080502 | info@matica-karlsruhe.de

Gemeinsam Sprachen lernen

Sie suchen einen Austausch in netter Runde und möchten dabei Ihre Sprachkenntnisse pflegen? Dann sind Sie in unseren unterschiedlichen Konversationsgruppen genau richtig.

Sprache	Wann	Kontakt
Französisch	dienstags, 15.30 bis 17 Uhr	Herr Schneider Tel.: 07203 1636
Englisch	mittwochs, 10.30 bis 12 Uhr (aktuell belegt)	Über den Mitmach-Laden Südwest (Kontakt siehe unten)
Italienisch	mittwochs, 14 bis 15.30 Uhr	Über den Mitmach-Laden Südwest (Kontakt siehe unten)
Kroatisch	Jeden 3. Montag im Monat, 17 bis 19 Uhr (außer an Feiertagen und in den Schulferien) mit einem/r persönlichen Betreuer*in	Kroatischer Kulturverein Matica hrvatska e.V. - Frau Kuhl Tel.: 0179 479 19 57 E-Mail: info@matica-karlsruhe.de

Beratung für Menschen mit (drohender) Behinderung der Ergänzenden unabhängige Teilhabeberatung (EUTB®) der AGBO e.V.

Wöchentlich bietet die EUTB® der AGBO e.V. von 9-16 Uhr Beratung im Mitmach-Laden Südwest, Mathystraße 12, 76133 Karlsruhe an. Die offene Sprechstunde findet ohne Terminvergabe von 11-12.30 Uhr statt. Außerhalb dieser Zeit ist eine Beratung nur nach vorheriger Terminvereinbarung möglich. Das Team berät außerdem mobil über Telefon- und Videoanruf oder per E-Mail.

- **Zielgruppe und Angebot:**
 - Anlaufstelle für Menschen mit (drohender) Behinderung, Angehörige, soziales Umfeld und gesetzliche Betreuer*innen
 - Alle Fragen rund um Behinderung und Teilhabe nach SGB IX
 - Klärung von Leistungsansprüchen und Informationen zu passenden Angeboten
 - Beratung durch Menschen mit eigenen Behinderungserfahrungen
- **Kosten und Schweigepflicht:** Kostenlos, neutral und vertraulich (Schweigepflicht)
- **Terminvereinbarung:**
 - Montag & Mittwoch 8.30-10.30 Uhr
 - Donnerstag 12.00-15.00 UhrTelefonisch unter **0781 289488 30**, per E-Mail an: eutb@agbo.info oder über das Kontaktformular auf: www.eutb-agbo.de/kontakt/

Forum Polnischer Kultur Polonia e.V. lädt ein

Vortrag in polnischer Sprache „Błędne koło odchudzania (Im Teufelskreis der Diäten)“

Beratung zum Essverhalten

Wie oft sollte das schon die „letzte Diät“ sein? Und warum enden weitere Versuche, abzunehmen, so oft damit, dass man wieder auf das alte Gewicht zurückfällt oder noch mehr Erschöpfung und Frustration verspürt?

In diesem Vortrag von Anna Maciejewska werden wir uns den Mechanismus des Teufelskreises bei Diäten genauer ansehen: Wie sich Einschränkungen auf den Körper, die Psyche und die Beziehung zum Essen auswirken. Wir werden darüber sprechen, woher dieser Kreislauf kommt und wie man eine bessere Beziehung zum Essen und zum eigenen Körper aufbauen kann.

- **Wann:** Dienstag, 07. Juli 2026, 19.00 Uhr
- **Ort:** Mitmach-Laden Südwest, Mathystr. 12, 76133 Karlsruhe
- **Infos:** Weitere Informationen in polnischer Sprache entnehmen Sie dem beigegeführten Flyer | Der Eintritt ist frei
- **Veranstalter:** Forum Polnischer Kultur Polonia e.V. | www.polonia-karlsruhe.de/

Weitere Angebote in der Südweststadt

Der Bürgerverein der Südweststadt e.V. lädt ein - 34. Hirschbrückenfest 2026

Auch in diesem Jahr lädt der Bürgerverein der Südweststadt herzlich zum traditionellen Hirschbrückenfest ein! Auf dem Sonntagsplatz unter der Hirschbrücke erwarten die Besucher*innen zahlreiche Angebote und ein abwechslungsreiches Programm für alle Generationen.

- **Wann:** Donnerstag, 16. bis Montag, 20. Juli 2026
- **Wo:** Sonntagsplatz unter der Hirschbrücke
- **Info:** Link zur Festzeitung unter <https://www.suedweststadt.de/>

Malaktion für Kinder „Mal mit uns!“

Zu einer Malaktion für Kinder lädt der Bürgerverein an seinen Stand auf dem Hirschbrückenfest ein:

Liebe Kinder,

beim Hirschbrückenfest könnt ihr Künstlerinnen und Künstler sein! Mal auf Papier, was dir am Fest gefällt, und schreibst deinen Namen darauf.

Zusammen machen wir eine große Collage, die in der Zeitung erscheint.

- **Wann:** Samstag, 18. Juli 2026 um 14 Uhr
- **Wo:** Am Stand des Bürgervereins

Bürgertreff (Bürgerstammtisch) des Bürgervereins der Südweststadt e.V.

Der Bürgerverein der Südweststadt lädt alle Bürger*innen zum zwanglosen Austausch über die Belange des Stadtteils ein.

- **Wann:** An jedem zweiten Donnerstag ab 18 Uhr | Nächste Termine: 09. Juli und 13. August 2026.
- **Ort:** Alter Brauhof, Beiertheimer Allee 18a, 76137 Karlsruhe
- **Kontakt:** Alfred van Venrooy | Tel.: 0721 357856

Zeitbankplus in Karlsruhe

Herzlich Willkommen zum Sommerfest mit guter Laune am 30. Juli um 19.30 Uhr– mit erfrischenden Getränken, Fingerfood und Musik und feiern über zwei Jahre ZeitBankplus in Karlsruhe. Jeder ist eingeladen, nicht nur Mitglieder. Den Flyer zum Sommerfest finden Sie hier im Anhang.

Unsere **offene Gruppe** trifft sich einmal im Monat im Stadtteilhaus Grünes Zimmer in der Südweststadt. Wir schenken einander Zeit, in der wir etwas füreinander tun.

Die geleisteten oder in Anspruch genommenen Stunden werden auf Zeitkonten gebucht.

Jeder kann mitmachen und sich einbringen oder Hilfe in Anspruch nehmen.

Bei den Treffen tauschen wir uns aus und haben meist ein interessantes Thema vorbereitet.

- **Wo:** Stadtteilhaus Grünes Zimmer, Redtenbacherstraße 10-14
- **Wann:** monatlich, 19.30 bis 21.30 Uhr
- **Termine bis Dezember:** 30. Juli: Sommerabschlussfest | Sommerpause August | 02. September | 06. Oktober | 05. November | 02. Dezember
- **Kontakt:** karlsruhe@zeitbankplus.info

Montagstreff der Evangelischen Südkreuzgemeinde

Herzliche Einladung an jüngere und ältere Senior*innen und Interessierte zu Kaffee und Kuchen, zu verschiedenen Themen und Vorträgen, zu Austausch und Gesprächen.

- **Wann:** einmal im Monat montags von 15 bis 17 Uhr | Nächster Termin: 20. Juli
„Beschwingt in den Sommer“ mit Diakonin Petra Nußbaum.
- **Ort:** im Bürgerzentrum Südweststadt im Friedensheim (Grünes Zimmer), Redtenbacherstr. 10-14, 76137 Karlsruhe
- **Kontakt:** Petra Nußbaum | Tel.: 0171 81 28 987 | E-Mail: petra.nussbaum@kbz.ekiba.de

Weitere Angebote in Karlsruhe

Online-Workshop „Künstliche Intelligenz im Ehrenamt – Einstieg, Chancen und praktische Anwendungen“

Im Juli bietet das Büro für Beteiligung und Engagement im Rahmen seines Seminarprogramms einen Online-Workshop zum Thema **„Künstliche Intelligenz im Ehrenamt – Einstieg, Chancen und praktische Anwendungen“** an.

Künstliche Intelligenz kann Vereine, Verbände und Initiativen sowie ehrenamtliches Engagement in vielen Bereichen unterstützen – von der Öffentlichkeitsarbeit über die Veranstaltungsplanung bis zur Mitgliederkommunikation. Der Workshop vermittelt die Grundlagen, stellt verschiedene KI-Anwendungen vor und bietet Gelegenheit, deren Einsatz anhand praktischer Beispiele auszuprobieren. Zudem werden Chancen, Grenzen und rechtliche Aspekte thematisiert.

Der Workshop richtet sich an alle, die sich ehrenamtlich engagieren – ob in Vereinen, Verbänden, Initiativen oder in der Bürgerbeteiligung – und neugierig sind, wie Künstliche Intelligenz die eigene Arbeit bereichern kann.

- **Wann:** Samstag, 11. Juli 2026, 9 bis 13 Uhr
- **Wo:** Online
- **Dozentin:** Heike Bruckhuisen (zertifizierte KI-Beraterin und Managementtrainerin)

- **Weitere Informationen und Anmeldung:** über die [Homepage](#) des Büros für Beteiligung und Engagement | Vorkenntnisse sind nicht erforderlich | Dort finden Sie auch das vollständige **Seminarprogramm**.
- **Kontakt:** Büro für Beteiligung und Engagement, Amt für Stadtentwicklung | E-Mail: bbe@afsta.karlsruhe.de

Stadtteilkoordination und Seniorenbüro ONAIR: „Gesund trinken im Sommer“

Wie viel sollten wir trinken, was eignet sich besonders und wie gelingt ausreichendes Trinken trotz nachlassendem Durstgefühl? Antworten auf diese Fragen gibt die Oecotrophologin und Ernährungsberaterin Petra Kipp in einem kostenfreien Online-Vortrag des Seniorenbüros und Pflegestützpunkts in Kooperation mit dem Umweltamt im Rahmen der Grünen Stadt.

- **Wann:** Mittwoch, 15. Juli 2026, 17 bis 18 Uhr
- **Wo:** Online-Veranstaltung
- **Info:** Die Veranstaltung ist Teil der Präventionsangebote der Grünen Stadt Karlsruhe. Die Teilnahme ist kostenfrei. Diese Veranstaltung richtet sich insbesondere an Menschen, die älter werden, sowie an alle, die ältere Menschen begleiten oder mit ihnen arbeiten.
- **Anmeldung:** Eine Anmeldung ist unter www.karlsruhe.de/senioren oder <https://join.next.edudip.com/de/webinar/es-wird-heiss-trinken-sie-genug/2696372> möglich.

Vortrag „Das kluge Testament – Familienfrieden wahren und Steuern sparen“

Im „Rechtsdschungel“ stellt, wie natürlich viele andere Themen auch, das „Erben und Vererben“ keine einfache Sachlage dar. Der Vortrag von Rechtsanwalt Wolfgang Roth, Fachanwalt für Erbrecht, gibt Orientierungen bei Fragen zur gesetzlichen Erbfolge ohne Testament, zum Berliner Testament, zur Erbschaftssteuer und zum Pflichtteilsrecht. Juristische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

In Kooperation mit dem Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V. und der VHS Karlsruhe.

- **Wann:** Donnerstag, 16. Juli, 15 Uhr
- **Wo:** Stadtbibliothek im Neuen Ständehaus, Lesecafé im EG, Ständehausstraße 2, 76133 Karlsruhe
- **Info:** Keine Anmeldung erforderlich.

Der Vortrag ist Teil der **Veranstaltungsreihe „Gut informiert und aktiv leben ... Keine Frage des Alters!“** - einem gemeinsamen Angebot der Stadtbibliothek, des Seniorenbüros und des Pflegestützpunkts der Stadt Karlsruhe. Sie greift Themen auf, die eine Orientierung im Älterwerden erleichtern und Impulse setzen können.

Weitere Informationen und Termine der Vortragsreihe finden Sie auf dem Flyer im Anhang.

Erster Karlsruher Engagement-Campus

Das Büro für Beteiligung und Engagement des Amtes für Stadtentwicklung veranstaltet am Freitag und Samstag, **4. und 5. Dezember 2026**, erstmals den Karlsruher Engagement-Campus.

Unter dem Motto „Engagement stärkt Demokratie“ bringt die Veranstaltung Akteur*innen aus Politik, Verwaltung und Zivilgesellschaft zusammen, um gemeinsam Ideen und konkrete Handlungsansätze für eine starke demokratische Kultur vor Ort zu entwickeln.

Was ist das Ziel?

Der Engagement-Campus soll ein Ort des Austauschs, des gegenseitigen Lernens und der Vernetzung sein. Gemeinsam möchten wir gute Ideen sichtbar machen, voneinander lernen und neue Kooperationen anstoßen.

Was können Sie einreichen?

Wir freuen uns über Vorschläge unterschiedlichster Art:

Erfolgreiche Methoden oder Formate, die sich in Ihrer Arbeit bewährt haben und von denen andere lernen können | Kooperationsvorhaben, für die Sie Partnerorganisationen suchen | Innovative Ansätze, um neue Zielgruppen zu erreichen oder Beteiligung zu fördern | Erfahrungsberichte über gelungene oder auch gescheiterte Projekte und die daraus gewonnenen Erkenntnisse | Lokale Initiativen, die Unterstützung, Sichtbarkeit oder Vernetzung benötigen | Diskussions- oder Workshopangebote zu Themen der demokratischen Kultur vor Ort

Bewerbungen sind **bis zum 16. August 2026** möglich.

Bitte reichen Sie Ihre [Bewerbung](#) über das [Bewerbungsformular](#) ein.

Bitte beachten Sie, dass aufgrund begrenzter Kapazitäten nicht alle eingereichten Beiträge berücksichtigt werden können. Eine Rückmeldung erfolgt zeitnah nach Ende der Bewerbungsfrist.

Bei Fragen steht das Büro für Beteiligung und Engagement gerne zur Verfügung:

Telefon: 0721 133-1212

E-Mail: bbe@afsta.karlsruhe.de

Chorkonzert des Albsüdwest-Ensemble

Eine Geistliche Abendmusik mit Chor- und Orgelmusik aus der Romantik gestaltet das Albsüdwest-Ensemble zusammen mit dem Vocalensemble der katholischen Hochschulgemeinde. Das Hauptwerk des Abends ist die Messe in D op. 86 von Antonin Dvořák. Daniel Kaiser spielt Orgel. Die Leitung hat Ralph Hammer.

- **Wann:** Samstag, 11. Juli um 19.30 Uhr
- **Wo:** Christkönigkirche, Tulpenstraße 1, 76199 Karlsruhe (Rüppurr)
- **Info:** Der Eintritt ist frei. Spenden sind willkommen.

Karlsruher Sommer sind heiß

Es öffnen auch dieses Jahr wieder einige Karlsruher Gemeinden ihre Türen als „**Coolle Kirchen**“. Die Aktion startet mit dem Nationalen Hitzeaktionstag am 11. Juni und läuft bis Ende August.

Informationen, welche Kirchen teilnehmen, können Sie unter www.karlsruhe.de/hitze einsehen.

In Karlsruhe gibt es neben den Coolen Kirchen noch viele weitere Orte, die an sommerlichen Tagen Abkühlung bieten. Diese finden Sie im Karlsruher Stadtplan für heiße Tage. Diese Karte gibt es auch als gedruckten Faltplan unter anderem bei der Touristeninformation am Marktplatz, bei den Rathäusern und in der Stadtbibliothek.

Veranstaltungshinweise für Menschen, die von Demenz betroffen sind und/oder Angehörige

Tapetenwechsel

Das Diakonische Werk Karlsruhe lädt Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen an bis zu drei Wochenenden im Jahr zu einem "Tapetenwechsel" ein. An den jeweils zweitägigen Tagesfreizeiten können ohne lange Anfahrtswege im Gustav-Jakob-Waldzentrum (Linkenheimer Allee 10) Erholung, Abwechslung und Gemeinschaft erfahren werden.

Im Angebot sind sowohl gemeinsame Programmpunkte wie Gymnastik, Kreatives, Singen und Waldspaziergänge als auch einzelne Interessengruppen, wie z. B. eine Gesprächsrunde nur für Angehörige. Die Wochenenden können einzeln gebucht werden, umfassen jedoch jeweils Samstag und Sonntag. Die Tage beginnen ab 10.00 Uhr und enden spätestens um 17.30 Uhr.

Für das leibliche Wohl ist mit einem Brezel-Frühstück, einem leckeren Mittagessen sowie Kaffee und Kuchen am Nachmittag gesorgt. Am Abend bekommen alle ein Vesperpaket mit nach Hause.

Nächster Termin: 22. und 23. August | **Anmeldeschluss:** 10. August | **Info:** Einen Flyer finden Sie hier im Anhang | Wenn Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich gerne an: Petra Nußbaum, Tel. 0721 20397-174, E-Mail: demenz-info@dw-karlsruhe.de, Karlstraße 56, 76133 Karlsruhe (Besuchsadresse).

Gesprächsgruppen für Angehörige von Menschen mit Demenz

Die Gesprächsgruppen sind ein offenes Angebot für Angehörige, die einen Menschen mit Demenz betreuen. | **Wann:** Monatlich montags von 18 bis 19:30 Uhr und freitags von 16 bis 17:30 Uhr

| **Ort:** Fachstelle für Menschen mit Demenz, Diakonisches Werk Karlsruhe, Karlstraße 56, 76133 Karlsruhe im 6. OG. | **Termine und Anmeldung** bei der Fachstelle Demenz, Diakonisches Werk Karlsruhe.

0721 20397-174 oder 0721 20397-198 oder demenz-info@dw-karlsruhe.de

Begegnungsabende für Betroffene, Angehörige und Interessierte – ONLINE

Auch eine virtuelle Begegnung über Zoom kann einen guten Raum schaffen für wirkliche Begegnung, einen intensiven Gedankenaustausch, kann perspektivische Impulse anbieten, um ins Gespräch zu kommen und sich verstanden zu fühlen. Eine Teilnahme ist nur mit Kamera und Mikrofon möglich.

| **Wann:** Jeden letzten Mittwoch des Monats von 19:30 bis 21 Uhr | **Anmeldung** bei dem Team der Demenz-Initiative Karlsruhe bei Elli Kobela ist erforderlich: 0721 75406539 oder elli.kobela@lo-gotherapeutische-beratung.de

Die Farben des Lebens – Ein kreatives Angebot für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

Einmal im Monat laden Birgit Großhans, Demenzberaterin, und Claudia H. Rudlof, Kunstbegleiterin, in die Städtische Galerie Karlsruhe ein, um gemeinsam mit Farben, Formen und unterschiedlichen Materialien zu gestalten. Das offene Angebot schafft für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen entspannte Momente, geprägt von Kreativität, Gemeinschaft und Begegnung. Die Teilnahme kann fortlaufend oder zu einzelnen Terminen erfolgen. | **Wann:** monatlich donnerstags von 10 bis 11.30 Uhr | **Nächste Termine:** 16. Juli, 27. August | **Ort:** Kunstmuseum Karlsruhe, Lorenzstraße 27, 76135 Karlsruhe | **Anmeldung beim Seniorenbüro ist erwünscht:** Telefon 0721 133-5022 oder vernetzung-demenz@sjb.karlsruhe.de | **Info:** Einen Flyer zum Download finden Sie unter www.karlsruhe.de/senioren.

Einfach singen! - Ein Angebot für Menschen mit und ohne Demenz.

Das Netzwerk Demenz Karlsruhe führt das erfolgreiche musikalische Angebot „Einfach singen!“ fort. Der offene Singkreis möchte Menschen mit und ohne Demenz zusammenbringen, die Freude am gemeinsamen Singen haben. In entspannter Atmosphäre werden Lieder aus ganz unterschiedlichen Stilrichtungen zum Klingen gebracht. Eine musikalische Vorbildung ist dafür nicht erforderlich. Sowohl ältere als auch jüngere Menschen sind herzlich zum Mitsingen eingeladen. Die musikalische Leitung hat Sibylle Hermann, Musikpädagogin. | **Wann:** Weitere Termine nach der Sommerpause: am 1. Oktober und 5. November 2026 |

Ort: Badisches KONServatorium, Kaiserallee 12c, 76133 Karlsruhe | **Info:** Die Teilnahme ist kostenfrei, kommen Sie einfach vorbei! | **Weitere Informationen:** beim Seniorenbüro der Stadt Karlsruhe unter vernetzung-demenz@sjb.karlsruhe.de oder unter Tel.: 0721 133-5033.

Erzählcafé im Stephanienbad für Menschen mit Demenz, An- und Zugehörige und Interessierte |

Wann: Monatlich donnerstags von 15.30 bis 17 Uhr, 23. Juli | 20. August.

Anmeldung: Diakonin Petra Nußbaum, Tel.: 0171 8128987 | E-Mail: petra.nussbaum@kbz.ekiba.de

| **Ort:** Stephanienbad, Ev. Gemeindehaus Südkreuzgemeinde, Breite Straße 49a

Alle aktuellen Angebote des Netzwerks Demenz Karlsruhe finden Sie unter www.karlsruhe.de/senioren im Bereich „Aktuelles“ sowie gebündelt im [Halbjahresprogramm 2026](#) bei uns im Mitmach-Laden.

Ihre Quartiermitarbeiterinnen

Monika Scheytt und Franziska Westenfelder

Mitmach-Laden Südwest

Mathystraße 12, 76137 Karlsruhe

Tel.: 0721 38 49 85 58 | **E-Mail:** quartiersprojekt-suedweststadt@b-lv.de

Persönlich erreichen Sie uns:

Montag: 10 - 12 Uhr

Dienstag: 09.30 – 12.30 Uhr

2.+4. Donnerstag im Monat: 9.30 - 12.30 Uhr

und nach Vereinbarung

Telefonisch sind wir erreichbar:

Mittwoch: 13 - 15 Uhr

Freitag: 10 - 13 Uhr



Das Stadtteilhaus „Grünes Zimmer“ sowie das Quartiersprojekt Südweststadt werden durch die Stadt Karlsruhe gefördert.

Bitte beachten: Im **August** sind wir zu geänderten Zeiten für Sie erreichbar.

Die aktuellen Erreichbarkeitszeiten finden Sie am Aushang sowie auf unserer

Homepage unter www.quartiersprojekt-suedweststadt.de

Stadtteilhaus „Grünes Zimmer“, Redtenbacherstraße 10-14, 76133 Karlsruhe | Tel.: 0721 61 90 150

FORUM KULTURY POLSKIEJ „POLONIA” T.Z.
WWW.POLONIA-KARLSRUHE.DE

WIECZÓR TEMATYCZNY



Anna Maciejewska

BŁĘDNE KOŁO ODCHUDZANIA

PSYCHODIETETYKA

07.07.2026 (WTOREK), GODZ. 19:00

WSTĘP WOLNY

MITMACH-LADEN

MATHYSTR. 12

76133 KARLSRUHE

Forum Polnischer Kultur „Polonia“ e. V.

www.polonia-karlsruhe.de

07.07.2026 (Dienstag)

19.00 Uhr

Themenabend

in polnischer Sprache

Anna Maciejewska

Im Täuflerskreis der Diäten

Beratung zum Essverhalten

Eintritt frei

Mitmach-Laden

Mathystr. 12

76133 Karlsruhe





Online - Vortrag: Es wird heiß, trinken Sie genug

Heiße Sommertage belasten besonders ältere Menschen. Warum ist ausreichendes Trinken so wichtig und wie gelingt das auch bei nachlassendem Durstgefühl?

Die Oecotrophologin und Ernährungsberaterin Petra Kipp informiert über die Bedeutung einer guten Flüssigkeitsversorgung und gibt praktische Tipps für ein gesundes Trinkverhalten im Alltag. Eine kostenfreie Veranstaltung der Stadtteilkoordination und des Seniorenbüros im Rahmen der Grünen Stadt Karlsruhe. Anmeldung: www.karlsruhe.de/senioren

Referentin

Petra Kipp, Oecotrophologin und Ernährungsberaterin

Datum

15. Juli 2026 – 17 Uhr

Anmeldung

join.next.edudip.com/de/webinar/es-wird-heiss-trinken-sie-genug/2696372



© Stadt Karlsruhe | Bild: AdobeStock – | Stand Juni 2026



Stadtteilkoordination
und Seniorenbüro



Antonín Dvořák: Missa in D (op. 86)



**Motetten
von Anton Bruckner und Giuseppe Verdi**

**Fernand de la Tombelle:
Cantilène et Vox Angelorum für Orgel**

Albsüdwest-Ensemble
Vokalensemble der KHG
Daniel Kaiser, Orgel
Ralph Hammer, Leitung

**Samstag, 11.07.2026, 19:30 Uhr
Kirche Christkönig, Karlsruhe-Rüppur**

Eintritt frei. Spenden sind willkommen

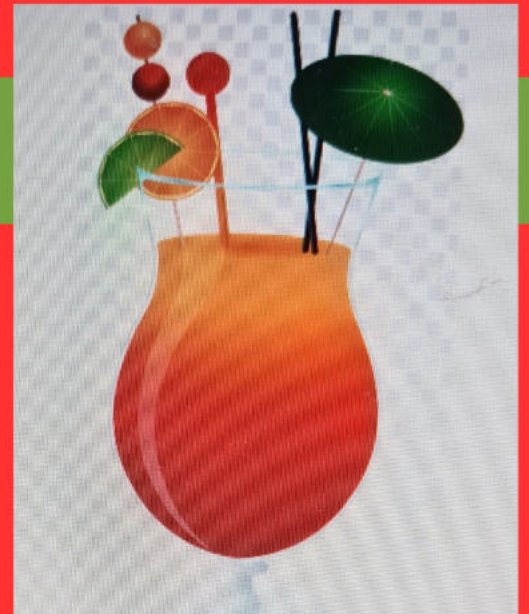
ZEITBANKplus Karlsruhe

30. JULI
19:30 UHR
REDTENBACHERSTR. 10-14
KARLSRUHE

Thema des Abends:

Sommerfest mit guter Laune

Wir treffen uns zu einem lockeren Abend mit Cocktails, Fingerfood und Musik. Wir freuen uns auf viele Nachbarn!



Wir laden ein:

- zum Monatstreffen
- am 30.07.2026, 19:30 Uhr
- Redtenbacherstr. 10-14
 - im Grünen Zimmer
- Unsere Themen:
 - 19:30 Sommerfest für alle
 - Herzlich willkommen sind ZEITBANKplus-Mitglieder und Interessierte



Was ist ZEITBANKplus?

- Die Mitglieder von ZEITBANKplus schenken einander Zeit, in der sie etwas füreinander tun. Die geleisteten oder in Anspruch genommenen Stunden werden auf Zeitkonten gebucht.
- So können Zeitguthaben erworben und auch angespart werden.

Gefördert durch
die Stadt Karlsruhe



Kontakt

karlsruhe@zeitbankplus.info
knielingen@zeitbankplus.info

Mehr Infos auf
unserer Homepage



Info

ZEITBANKplus ist Teil der SPES e. V.
Studiengesellschaft für Projekte zur Erneuerung der Strukturen
<https://www.spes.de>
Der Verein entwickelt und betreibt Projekte zur gegenseitigen Unterstützung und Stärkung der Lebensqualität im Stadtteil.



Herzlich Willkommen!

Auf unserem Sommerfest mit erfrischenden Getränken und Fingerfood feiern wir über zwei Jahre ZeitBankplus in Karlsruhe.

Jeder ist eingeladen, nicht nur Mitglieder.

ZEITBANKplus - was ist das?

Die ZEITBANKplus ist ein örtlicher Verein (oder eine selbständige Abteilung innerhalb eines bestehenden Vereins), der Nachbarschaftshilfe aktiv fördert. Menschen helfen sich gegenseitig. Die geleisteten oder in Anspruch genommenen Stunden werden auf Zeitkonten gebucht. So können Zeitguthaben angespart werden. Mit diesem Stundenguthaben kann man sich wiederum von anderen helfen lassen.

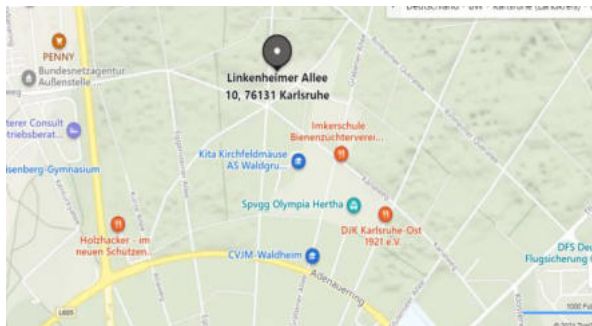
Ein Ziel der ZEITBANKplus ist, dass die Mitglieder so lange wie möglich selbständig und in ihrer vertrauten Umgebung eine hohe Lebensqualität genießen können.

Dazu gehört, die Stunden nicht nur auf später anzusparen, sondern schon frühzeitig ein gegenseitiges Geben und Nehmen einzuüben.

Bei monatlichen ZeitBank-Treffen lernen sich die Mitglieder näher kennen und es kann ein vertrauensvolles Miteinander entstehen.

Die ZEITBANKplus kann sich so zu einem tragenden, Generationen übergreifenden sozialen Netz in räumlicher Nähe entwickeln, das den Mitgliedern Sicherheit und Zugehörigkeit vermittelt.

Schöne Tage mitten im Hardtwald



Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung weitere Informationen per Post oder E-Mail.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Der „Tapetenwechsel“ ist ein anerkanntes Unterstützungsangebot im Alltag. Der Teilnahmebeitrag kann bei vorhandenem Pflegegrad über den Entlastungsbetrag bei der Pflegekasse eingereicht werden.

Gefördert durch
die Stadt Karlsruhe



Der „Tapetenwechsel“ wird auch unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg und aus Mitteln der gesetzlichen Pflegeversicherung.

Diakonie Karlsruhe

Das Diakonische Werk
der Evangelischen Kirche
in Karlsruhe

Ihre Anmeldung schicken Sie an:

Diakonisches Werk Karlsruhe
Fachstelle für Menschen mit Demenz
und ihre Angehörigen
Karlsruhe 56
76133 Karlsruhe
oder per E-Mail: demenz-info@dw-karlsruhe.de

Wenn Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an:

Petra Nußbaum, Tel. 0721 20397-174
E-Mail: demenz-info@dw-karlsruhe.de
Karlsruhe 56, 76133 Karlsruhe (Besuchsadresse)

Rücktritt von der Tagesfreizeit:

Bitte beachten Sie, dass bei einem Rücktritt ab einer Woche vor Beginn der Tagesfreizeit der Teilnahmebeitrag in voller Höhe zu bezahlen ist, wenn der Platz nicht anderweitig vergeben werden kann.

Das gilt nicht für Härtefälle wie schwere Erkrankungen oder unvorhergesehene Familienereignisse. Nach Antritt können keine Teilnahmebeiträge erstattet werden.

Spendenkonto

Empfänger: Diakonisches Werk Karlsruhe
IBAN: DE03 6605 0101 0108 2061 37
BIC: KARSDE66XXX
Bankinstitut: Sparkasse Karlsruhe
Verwendungszweck: Tapetenwechsel

dw-karlsruhe.de

Diakonie Karlsruhe

Das Diakonische Werk
der Evangelischen Kirche
in Karlsruhe

Tapetenwechsel Urlaub ohne Kofferpacken

Ein Wochenende für
Menschen mit Demenz
und ihre Angehörigen
im Gustav-Jacob-
Waldzentrum



Urlaub ohne Kofferpacken

Erholung im Hardtwald

Der Urlaub ohne Kofferpacken ist ein Angebot für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, die ohne lange Anfahrtswege in Karlsruhe Erholung, Abwechslung und Gemeinschaft suchen.

Im August bietet das Diakonische Werk Karlsruhe diesen Urlaub als Tagesfreizeit an, je Samstag und Sonntag von 10.00 Uhr bis spätestens 17.30 Uhr.

Beim „Tapetenwechsel“ gibt es ein abwechslungsreiches Programm für Körper, Sinne und Geist wie beispielsweise Gymnastik, Gesprächsrunden, Kreatives, Singen und Waldspaziergänge.

Das Programm am Samstag und am Sonntag beginnt jeweils um 10.30 Uhr. Natürlich kommt die Erholung nicht zu kurz und Liegestühle zum Entspannen stehen stets bereit. Für das leibliche Wohl ist mit einem Brezel-Frühstück vor Programmstart ab 10.00 Uhr und einem leckeren Mittagessen gesorgt. Der Nachmittag wird mit Kaffee und Kuchen versüßt. Am Abend bekommen alle ein Vesperpaket mit auf den Heimweg.

Tapetenwechsel

Im Karlsruher Hardtwald möchten wir den Teilnehmenden einen Tapetenwechsel ermöglichen, miteinander bunte und abwechslungsreiche Tage erleben und uns auf verschiedenen Wegen den Lebenserfahrungen zuwenden, die die Teilnehmenden mitbringen.

Wir wollen zusammen aktiv werden, uns aber auch Zeit zum Innehalten und Entspannen nehmen.

Es werden sowohl gemeinsame Programmpunkte angeboten als auch Interessengruppen gebildet, wie zum Beispiel eine Gesprächsrunde nur für Angehörige.

Die Teilnahme an den einzelnen Programmpunkten ist freiwillig.



Bildquelle: privat

Ort

Gustav-Jacob-Waldzentrum
Linkenheimer Allee 10, 76131 Karlsruhe

Anfahrt

Die An- und Abreise organisieren die Teilnehmenden selbst.

Zielgruppe

Das Angebot richtet sich an Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, die gemeinsam einen Tapetenwechsel erleben, aber nicht verreisen wollen.

Kosten

110 € (inkl. Vollverpflegung) pro Person

Ein Teil der Kosten kann auf Antrag übernommen werden. Bitte kreuzen Sie das entsprechende Kästchen auf der Anmeldung an.

Termin

22. / 23. August 2026

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt mit dem beigefügten Formular.

Nach Eingang der Anmeldung erhalten die Teilnehmenden weitere Informationen.

Die Rechnung folgt nach Ende des Wochenendes.

Anmeldeschluss

10. August 2026

Gut informiert und aktiv leben

Programm 2026 Stadtbibliothek im Neuen Ständehaus

Eintritt frei!



„Gut informiert und aktiv leben!“

greift Themen rund um die Lebensgestaltung im Alter auf.

Durch die kostenlosen Vorträge werden allen Interessierten Informationen zur Verfügung gestellt, die eine Orientierung im Älterwerden erleichtern und Anregungen bieten können. Die Veranstaltungen dauern in der Regel eineinhalb Stunden.

Melden Sie einen Bedarf bei uns rechtzeitig an für die Nutzung einer drahtlosen Übertragungsanlage (FM-Anlage) für Menschen mit Höreinschränkungen (mit und ohne Hörgeräte), sowie zum Beispiel für Assistenz oder Übersetzung in Gebärdensprache.

Telefon: 0721 133-4292

<https://stadtbibliothek.karlsruhe.de>

Veranstaltungsort

**Stadtbibliothek
im Neuen Ständehaus
Lesecafé im EG**

Ständehausstraße 2, 76133 Karlsruhe



Bild: AdobeStock – Dragana Gordic

Vortrag

„Schmerzen im Alter“

Donnerstag, 19. Februar 2026, 15 Uhr

Schmerzen im Alter sind ein weit verbreitetes Problem. Sie entstehen häufig durch mehrere Ursachen gleichzeitig. In diesem Vortrag erläutert **Dr. Ingeborg Cuvelier**, Fachärztin für Innere Medizin, Geriatrie und Ernährungsmedizin sowie leitende Ärztin der Mobilen Geriatrischen Rehabilitation der Klinik für Geriatrie, ViDia Kliniken, welche Ursachen hinter Schmerzen im Alter stehen und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Im Anschluss haben Sie Gelegenheit, Ihre Fragen zu stellen.

In Kooperation mit dem Geriatriischen Zentrum.



Bild: AdobeStock – MandriaPix

Treff

„Begegnungscafé: Frauenleben damals & heute“

Donnerstag, 19. März 2026, 15 Uhr

In entspannter Runde bei Kaffee und Kuchen tauschen sich Menschen zu ihrem Leben aus. Wie liefen damals Ausbildung, Arbeit und Familienleben ab? Wie sahen Rollenbilder aus und wie ist es heutzutage? Jung und alt kommen ins Gespräch.

Eine Kooperation mit Kraft-Netz im Rahmen der Feministischen Aktionswochen.



Bild: AdobeStock – Robert Kneschke

Vortrag

„Pflegebedürftig – was nun?“

Donnerstag, 16. April 2026, 15 Uhr

Wie wird ein Pflegegrad beantragt und welche Voraussetzungen müssen dafür erfüllt sein? Wie läuft die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst ab und wie kann ich mich darauf vorbereiten? Welche Leistungen sind mit dem jeweiligen Pflegegrad verbunden?

Im Vortrag geben **Ulrike Schneider** und **Dana Buchwald** Antworten auf diese und andere Fragen zum Thema Pflege. Als Mitarbeiterinnen des Pflegestützpunktes Karlsruhe kennen sie die Unterstützungsangebote vor Ort und informieren darüber, wie dieser unterstützen kann.

In Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Karlsruhe.



Lesung

Jo Failer „Ich denk nicht dran. Ein Vermächtnis zu Lebzeiten“

Donnerstag, 21. Mai 2026, 15 bis 17 Uhr

In seinem Buch „Ich denk nicht dran“ erzählt **Jo Failer** eindringlich und zugleich lebensnah von seinem Alltag mit der Diagnose „Alzheimer Frühform“. Mit 51 Jahren erhält er diese Nachricht – mitten im Berufsleben, als Vater zweier kleiner Kinder und eingebunden in ein aktives soziales Umfeld.

Sein Werk ist keine medizinische Abhandlung, sondern ein authentisches und unterhaltsames Sachbuch über ein Schicksal, das viele fürchten. Ein Buch über das Leben mit Alzheimer, bevor alles verloren geht – und darüber, wie viel Lebensfreude trotz allem möglich ist.

Jo Failer liest ausgewählte Passagen seines Buches und gibt Einblicke in seine Gedankenwelt. Im Anschluss besteht Gelegenheit zum Austausch mit dem Autor.



Bild: AdobeStock – PRPicturesProduction

Vortrag

„Enkeltrick & Co – Wie Betrüger vorgehen und wie man sich wehrt“

Donnerstag, 18. Juni 2026, 15 Uhr

Mit dem Handwerkertrick an der Haustür, dem Geldwechseltrick auf der Straße oder dem Enkeltrick am Telefon schaffen es gewiefte Betrüger immer wieder, arglose Menschen zu überlisten und an ihr Geld zu gelangen. Wer allerdings die Tricks und Gaunereien kennt, kann sich sehr gut und wirksam davor schützen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren die aktuellen Tricks und Betrügereien, denn wer weiß, wie Täter vorgehen, kann sich ausreichend schützen und sogar noch anderen Seniorinnen und Senioren helfen.

Ein kostenfreier Vortrag des Referats Prävention des Polizeipräsidiums Karlsruhe.

In Kooperation mit dem Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V. und der VHS Karlsruhe.



Bild: AdobeStock – ChasingMagickpeopleimages.com

Vortrag

„Das kluge Testament – Familienfrieden wahren und Steuern sparen“

Donnerstag, 16. Juli 2026, 15 Uhr

Im „Rechtsdschungel“ stellt, wie natürlich viele andere Themen auch, das „Erben und Vererben“ keine einfache Sachlage dar. Der Vortrag von Rechtsanwalt **Wolfgang Roth**, Fachanwalt für Erbrecht, gibt Orientierungen bei Fragen zur gesetzlichen Erbfolge ohne Testament, zum Berliner Testament, zur Erbschaftssteuer und zum Pflichtteilsrecht. Juristische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

In Kooperation mit dem Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V. und der VHS Karlsruhe.



Bild: AdobeStock – Photographee.eu

Vortrag

„Schlaf und Schlafstörungen im Alter“

Donnerstag, 10. September 2026, 15 Uhr

Mit zunehmendem Lebensalter verändert sich unser Schlaf: Er wird oft leichter, kürzer und weniger erholsam. Viele ältere Menschen leiden unter Ein- oder Durchschlafstörungen und fühlen sich tagsüber müde und erschöpft. In diesem Vortrag erfahren Sie, warum Schlafstörungen im Alter immer ernst genommen werden sollten und welche Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Referentin ist **Dr. Ingeborg Cuvelier**, Fachärztin für Innere Medizin, Geriatrie und Ernährungsmedizin sowie leitende Ärztin der Mobilen Geriatrischen Rehabilitation der Klinik für Geriatrie der ViDia Kliniken.

In Kooperation mit dem Geriatrischen Zentrum.



Bild: AdobeStock – Azeemudpeopleimages.com

Vortrag

„Senioren im Visier“

Donnerstag, 15. Oktober 2026, 15 Uhr

Viele Betrüger haben es gezielt auf ältere Menschen abgesehen. Mit Werbebriefen, SPAM-E-Mails oder unerwünschten Anrufen werden Senioren mit unseriösen Verkaufsmaschen konfrontiert oder von Betrügern um das hart Ersparte gebracht. Auch bei der neuen Onlinebekanntschaft, welche plötzlich Geld fordert oder beim sogenannten Enkeltrick verlieren Betroffene hohe Summen.

Der Vortrag deckt die Maschen der Betrüger auf und sensibilisiert, um sich vor Abzockmaschen wie falschen Gewinnen oder Erbschaften, Enkeltrickbetrug, Partnersuche oder aber auch vor Handwerkerabzocke und unseriösen Messevertreter schützen zu können.

In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale
Baden-Württemberg.



Verbraucherzentrale
Baden-Württemberg



Bild: AdobeStock – Davidpeopleimages.com

Treff

Begegnungscafé mit winterlichem Bastelangebot

Donnerstag, 19. November 2026, 15 Uhr

Auf der Suche nach neuen Freundschaften und interessanten Kontakten? Das Begegnungscafé bietet die perfekte Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre neue Menschen kennenzulernen und spannende Gespräche zu führen. Bei Kaffee und leckerem Kuchen von der Stiftung Kraft-Netz gegen Einsamkeit kann der Austausch mit Gleichgesinnten beginnen. Ob neue Freunde oder einfach nur Neugier – hier ist jeder willkommen. Gemeinsam lachen, plaudern und vielleicht sogar die eine oder andere Freundschaft knüpfen, sorgt für einen tollen Nachmittag voller Begegnungen und guter Gespräche. Passend zur Jahreszeit bieten wir ein winterliches Bastelangebot an.

In Kooperation mit Kraft-Netz.



Veranstaltungsort

**Stadtbibliothek
im Neuen Ständehaus
Lesecafé im EG**

Ständehausstraße 2, 76133 Karlsruhe

Eine Kooperation von

Stadt Karlsruhe | Seniorenbüro

Ernst-Frey-Straße 10, 76135 Karlsruhe

Telefon: 0721 133-5022

www.karlsruhe.de/senioren

Stadt Karlsruhe | Stadtbibliothek

Ständehausstraße 2, 76133 Karlsruhe

Telefon: 0721 133-4292

<https://stadtbibliothek.karlsruhe.de>