

# Newsletter Dezember 2025

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



die Weihnachtszeit bringt Licht und Wärme in die winterlichen Tage – und genau dieses besondere Leuchten möchten wir in der Südweststadt mit Ihnen spürbar machen. Freuen Sie sich auf eine stimmungsvolle Mischung aus besinnlichen Momenten und kreativen Angeboten, die die Vorweihnachtszeit für die Menschen im Quartier bereichern.

Auch in diesem Jahr fand im Stadtteilhaus „Grünes Zimmer“ eine Filmvorführung im Rahmen des Europäischen Filmfestivals der Generationen statt: Gemeinsam wurde der Film „Ich, Daniel Blake“ geschaut. Einen kurzen Rückblick auf diesen gemütlichen Abend finden Sie im Newsletter.

Im Dezember heißen wir Sie im Mitmach-Laden zu „Punsch und Plausch“ willkommen – kommen Sie vorbei, genießen Sie eine Auszeit und nette Gespräche. Und für die Jüngsten gibt es ein besonderes Highlight: Am 6. Dezember kommt der Nikolaus auf Einladung des Bürgervereins der Südweststadt auf dem Kolpingplatz vorbei!

Zum Jahresende gibt es außerdem eine Veränderung im Quartiersteam: Ich, Lena Zimmermann, werde das Team verlassen, um im Ausland eine Lehrtätigkeit zu beginnen. Ich möchte mich nach einer bereichernden Zeit im Mitmach-Laden herzlich bei Ihnen allen für das tolle Miteinander und die vielen wertvollen Erfahrungen bedanken. Es war mir eine Freude, Teil dieses besonderen Orts zu sein. Ich nehme viele schöne Erinnerungen mit und wünsche Ihnen weiterhin viel Freude beim Miteinander in der Südweststadt!

Gleichzeitig freuen wir uns darauf, Franziska Westenfelder ab Ende Januar 2026 nach ihrer Elternzeit wieder im Team begrüßen zu dürfen. Mit ihrer Rückkehr setzen wir die gemeinsame Arbeit für ein lebendiges und starkes Miteinander im Stadtteil fort.

**Wir wünschen Ihnen einen schönen Dezember, gemütliche Feiertage und einen guten, gesunden Start in das neue Jahr. Wir freuen uns auch in 2026 auf ein WIR IM QUARTIER mit Ihnen.**

## 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 Lena Zimmermann 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!



## Sprechzeiten im Dezember und Januar

Im Dezember und Januar sind unsere Sprechzeiten leicht angepasst:

**Persönlich vor Ort** erreichen Sie uns:

Montag: 10 - 12 Uhr

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

**Telefonisch** sind wir erreichbar:

Dienstag: 14 - 17 Uhr

Mittwoch: 13 - 15 Uhr

Freitag: 10 - 13 Uhr

## Besuch der Fachstelle Leben im Alter im Mitmach-Laden

Die **Fachstelle Leben im Alter** der Evangelischen Kirche Karlsruhe ist am **Montag, den 22. und 29. Dezember 2025** jeweils von **10 bis 12 Uhr** zu Besuch im Mitmach-Laden – und öffnet für Besucher\*innen dessen Türen. „Sie können die Fachstelle und ihre vielfältigen Angebote im Gespräch und anhand von Beispielen kennenlernen. Gerne nehme ich Sie mit auf eine Reise durch die Vielfalt der Themen – und der Adventszeit. Ich freue mich darauf, Sie im Mitmach-Laden kennenzulernen“ - Annette Weiß, Evangelische Kirche.



## Wir freuen uns auf eine adventliche Zusammensammlung mit Ihnen!

Der Mitmach-Laden und die Fachstelle Leben im Alter laden herzlich zu einer adventlichen Zusammenkunft ein.

Genießen Sie bei einer Tasse heißem Punsch und leckeren Plätzchen gemütliche Gespräche in fröhlicher Runde. Nutzen Sie die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre Nachbar\*innen zu treffen, neue Kontakte zu knüpfen und bei Gedichten und Musik die festliche Stimmung zu teilen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen und auf ein schönes Miteinander! Diese Veranstaltung wird gefördert durch die Stadt Karlsruhe – wir sagen Danke!

## Nachbericht zum Filmfestival der Generationen

Am 11. November kamen rund 40 Besucherinnen und Besucher im Stadtteilhaus „Grünes Zimmer“ zusammen, um gemeinsam den preisgekrönten Film „Ich, Daniel Blake“ von Ken Loach zu erleben. Die Fachstelle Leben im Alter (LiA) und das Quartiersprojekt Südweststadt hatten zu einem Abend voller Emotionen, Gesprächen und Begegnungen eingeladen.

Nach der Filmvorführung entwickelten sich intensive Gespräche und Diskussionen, die eindrucksvoll zeigten, wie wichtig gegenseitige Unterstützung und Empathie im Alltag sind. So wurde der Filmabend weit mehr als nur eine Vorführung – er wurde zu einem lebendigen Ort des Dialogs und des Miteinanders.

*Das Filmfestival wurde von der Stadtteilkoordination und dem Seniorenbüro der Stadt Karlsruhe gemeinsam mit den Ansprechpersonen in den Quartieren organisiert.*

## 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 e. V., 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](http://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: 13. Dezember | 10. Januar 2026
- **Kontakt:** Anmeldungen vorab bitte an Connie unter [naehenmitmachladen@gmx.de](mailto: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 16 Uhr. Im Dezember startet die Gruppe bereits um 15 Uhr. | Nächster Termin: 01. Dezember
- **Kontakt:** Gabi Eckert | E-Mail: [eckert.gabi@gmx.de](mailto: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 | Zwischen den Jahren pausiert das Angebot | Nächster Termin: 25. Januar 2026
- **Info:** Der Kurs an sich ist kostenlos, aber es fallen Materialkosten an. Da die Teilnehmendenzahl begrenzt ist, melden Sie sich bitte an.
- **Kontakt:** Simone Knauth | E-Mail: [SimoneKnauth@web.de](mailto:SimoneKnauth@web.de)

## **Gemeinsam draußen in Bewegung sein**

### ***Gehen rund ums Quartier***

- **Wann:** in der Winterzeit treffen sich die Gehgruppen etwas später: Donnerstags um 9.30 Uhr (flotte Runde) und 10.30 Uhr (gemütliche Runde).
- Austausch und anregende Gespräche sind inklusive. Das Angebot pausiert in den Schulferien vom 22. Dezember 2025 bis einschließlich 5. Januar 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. Es gibt aktuell keinen regelmäßigen Termin, an dem sich die kleine Gruppe trifft. Wer mitgärtner will, ist herzlich willkommen und schreibt am besten an folgenden Kontakt.

- **Kontakt:** BUZO Umweltzentrum | Tel.: 0721 380575 | E-Mail: [mail@buzo-ka.de](mailto:mail@buzo-ka.de)
- **Info:** Die Mitmach-Beete befinden sich in der August-Dürr-Straße neben der Tiefgaragen-einfahrt.

## Gemeinsam (Neues) lernen

### **IT-Café**

Gerne können Sie Ihre Themen und Fragen rund um Computer, Smartphone & Co. mitbringen. Alle Interessierten sind herzlich willkommen! Das IT-Café wird in Kooperation mit dem Verein edudea angeboten, der sich für die Vermittlung digitaler Kompetenzen einsetzt.

- **Wann:** jeden zweiten Dienstag im Monat um 18 Uhr | Nächster Termin: 09. Dezember
- **Kontakt:** Peter Bolch | E-Mail: [itcafe@mailbox.org](mailto: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 |  
Wichtiger Hinweis: Der kommende Termin wurde auf den 14. Dezember verlegt.

### **Literatur-Treff Südwest**

Zwischen den Jahren pausiert der Literatur-Treff. Im neuen Jahr wird folgendes Buch besprochen: *Joachim Meyerhoff, Ach, diese Lücke, diese entsetzliche Lücke: Roman. Alle Toten fliegen hoch, Teil 3.* Verlagstext: Mit zwanzig wird der Erzähler unerwartet auf der Schauspielschule in München angenommen und zieht in die großbürgerliche Villa seiner Großeltern. Die Tage der ehemaligen Schauspielerin und des emeritierten Professors für Philosophie sind durch abenteuerliche Rituale strukturiert, bei denen Alkohol eine nicht unwesentliche Rolle spielt. Dem Erzähler entgeht nicht, dass auch sie gegen eine große Leere ankämpfen, während er auf der Bühne sein Innerstes nach außen kehren soll und dabei fast immer grandios versagt...

- **Wann:** immer am letzten Dienstag im Monat um 18 Uhr | Im Dezember pausiert der Literatur-Treff. Nächster Termin: Dienstag, 27. Januar
- **Info:** Interessierte am Literaturkreis nehmen bitte vorab mit Herrn Bichsel Kontakt auf.
- **Kontakt:** Gottfried Bichsel | E-Mail: [234cello@email.de](mailto: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, die von den Auswirkungen der Corona-Zeit besonders betroffen sind. 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](http://www.ilbev.de) | E-Mail: [info@ilbev.de](mailto:info@ilbev.de) | Tel.: 0721 47074363

## Gemeinschaft und Austausch

### ***Bürgerdialog des Bürgervereins Südweststadt im Mitmach-Laden***

- **Wann:** jeden vierten Montag im Monat ab 17.30 bis 18.30 Uhr (außer in den Schulferien) | Nächster Termin: 22. Dezember

### ***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: 03. Dezember und 04. Februar

## 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 | Nächster Termin: 18. Dezember
- **Info:** Bitte melden Sie sich bei folgendem Kontakt an:  
**Kontakt:** Angelika von Schenck | Tel.: 0721 32 92 362

### ***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: 08. Dezember
- **Kontakt:** Kroatischer Kulturverein Matica hrvatska e.V. - Ingo Kraljic | Tel.: 0173 8080502 | [info@matica-karlsruhe.de](mailto: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: <a href="mailto:info@matica-karlsruhe.de">info@matica-karlsruhe.de</a>

## Unabhängige Teilhabeberatung (EUTB®) der AGBO e.V.

Dieses Beratungsangebot richtet sich an Menschen mit (drohender) Behinderung, ihre Angehörigen sowie gesetzliche Betreuer\*innen und behandelt alle Fragen rund um das Thema Behinderung, Reha- und Teilhabeleistungen (SGB IX). Es wird über Leistungsansprüche informiert und wo die entsprechenden Angebote zu finden sind.

In der EUTB® beraten Menschen, die selbst Erfahrungen mit Behinderung haben. Die Beratung ist kostenlos, neutral und unterliegt der Schweigepflicht.

- **Wann:** Das Beratungsangebot findet alle zwei Wochen immer am zweiten und vierten Freitag im Monat von 9 bis 12 Uhr statt. | **Hinweis:** im Dezember findet die Beratung ausnahmsweise einmalig am 19. Dezember statt.
- **Anmeldung/Kontakt:** Ansprechpartner vor Ort ist Benjamin Bechtle. Die Terminvergabe erfolgt nach vorheriger Vereinbarung telefonisch unter 0781-28948830 montags und mittwochs von 8.30 Uhr bis 10.30 Uhr sowie donnerstags von 12.00 bis 15.00 Uhr, per E-Mail [eutb@agbo.info](mailto:eutb@agbo.info) oder über das Kontaktformular auf [www.eutb-agbo.de/kontakt/](http://www.eutb-agbo.de/kontakt/).

## Weitere Angebote in der Südweststadt

### 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 | Nächster Termin: 11. Dezember
- **Ort:** Alter Brauhof, Beiertheimer Allee 18a, 76137 Karlsruhe
- **Kontakt:** Alfred van Venrooy | Tel.: 0721 357856

### Herzliche Einladung an alle Kinder zur Nikolausfeier!

St. Nikolaus kommt auf den Kolpingplatz in die Südweststadt und bringt Geschenke für die Kinder mit (solange der Vorrat reicht).

- **Wann:** Samstag, 06. Dezember, 15 bis 16 Uhr
- **Ort:** Auf dem Kolpingplatz in der Südweststadt

- **Info:** Aus organisatorischen Gründen wird um eine kurze Anmeldung per E-Mail gebeten an [familien@suedweststadt.de](mailto:familien@suedweststadt.de) gebeten.

### **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: 08. Dezember Adventliches Beisammensein.
- **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](mailto:petra.nussbaum@kbz.ekiba.de)

## **Weitere Angebote in Karlsruhe**

### **Klare Augen, wacher Blick – Online Augentraining für Menschen ab 60 Jahren**

Unsere Augen begleiten uns ein Leben lang und verdienen besondere Aufmerksamkeit.

In diesem Online-Vortrag zeigt Ihnen Frau Reinhardt, wie Sie Ihre Augen mit einfachen Übungen entspannen, beleben und beweglich halten können. So stärken Sie nicht nur Ihr Sehvermögen, sondern fördern zugleich Ihre Konzentration und Ihr allgemeines Wohlbefinden im Alltag.

Auf diese Themen wird konkreter eingegangen: Augen beleben und entspannen, Anstrengungen beim Sehen ausgleichen, mehr Beweglichkeit für „fitte“ Augen, praktische Übungen für den Alltag.

Für alle, die auch im besten Alter mit klarem Blick und sicher durchs Leben gehen möchten.

- **Wann:** Dienstag, 3. Dezember von 18 bis 19.30 Uhr
- **Info:** Die Referentin ist Frau Reinhardt von der vhs Karlsruhe. Die Veranstaltung findet online statt. Die Teilnahme ist kostenfrei.
- **Anmeldung** unter: [www.karlsruhe.de/senioren](http://www.karlsruhe.de/senioren) oder direkt bei [edudip](http://edudip)

### **Demokratie – wer, wenn nicht wir? Ein Vormittag über gegenwärtige Gefährdungen des Gemeinwesens**

Dass Politik und Politiker\*innen rapide an Ansehen verlieren, ist unübersehbar. Mehr und mehr schwindet das Vertrauen in die Demokratie. Doch wer ist es, der diese Prozesse vorantreibt? Wer profitiert davon? Was können wir tun, um gegenzusteuern? Und auf wen kommt es jetzt besonders an?

In moderierten Tischgesprächen möchte das Badische Staatstheater Karlsruhe zusammen mit den Zuschauer\*innen versuchen, Antworten auf diese und weitere Fragen zu finden. Impulse geben u. a. der Journalist Patrick Stegemann, der Konflikt- und Gewaltforscher Andreas Zick sowie die Politikwissenschaftlerin Tamara Ehs.

- **Wann:** Sonntag, 7. Dezember 2025, 11 Uhr
- **Info:** der Eintritt ist kostenfrei. Initiiert durch das Bündnis für Demokratie und Menschenrechte.
- **Ort:** Staatstheater Karlsruhe, Neues Entrée & Kleines Haus

## **Älterwerden in Karlsruhe – der neue Channel in der Karlsruhe.App ist da**

Alles, was das Quartier bewegt, direkt aufs Smartphone: Mit dem neuen Channel „Älterwerden in Karlsruhe“ erhalten Sie wichtige Infos zu Stadtteil-News, Engagementmöglichkeiten und Veranstaltungen. Bleiben Sie informiert über Begegnungen, Nachbarschaftstreffen und generationenübergreifende Aktionen.

- Laden Sie einfach die Karlsruhe.App herunter, abonnieren Sie den Channel [Älterwerden in Karlsruhe](#) und bleiben Sie immer up-to-date – digital und mitten im Karlsruher Leben.

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

Die Angebote und Veranstaltungen des Netzwerks Demenz Karlsruhe, die regelmäßig aktualisiert werden, finden Sie unter: [www.karlsruhe.de/senioren](http://www.karlsruhe.de/senioren) unter Aktuelles oder als Flyer bei uns im Mitmach-Laden.

**Begleitete Selbsthilfegruppe für Menschen, die in jüngeren Jahren an Demenz erkrankt sind** zum Kennenlernen von Menschen in ähnlicher Lebenssituation, zum Austausch und zur Information | moderiert von Birgit Großhans, Demenz-Beraterin und Mitglied im Netzwerk Demenz Karlsruhe | **Termine für 2025:** immer freitags, 05. Dezember von 15.30 bis 17 Uhr | **Ort:** In der Praxis für Heilpädagogik, Ludwig-Marum-Straße 23, 76185 Karlsruhe | **Kontakt:** Seniorenbüro der Stadt Karlsruhe | Tel.: 0721 133-3821 | E-Mail: [vernetzung-demenz@sjb.karlsruhe.de](mailto:vernetzung-demenz@sjb.karlsruhe.de)

**Zwei Gesprächsgruppen für Angehörige von Menschen mit Demenz** | **Wann:** Die Gruppen treffen sich in der Regel jeden vierten Montag im Monat von 18 bis 19.30 Uhr und jeden vierten Freitag im Monat von 16 bis 17.30 Uhr in der Fachstelle Demenz | **Ort:** Diakonisches Werk Karlsruhe, Fachstelle Demenz, Karlstraße 56, 76133 Karlsruhe (Haltestelle Mathystraße), im 6. OG. | **Anmeldung:** Fachstelle Demenz | Tel.: 0721 20397-174/ -198 | E-Mail: [demenz-info@dw-karlsruhe.de](mailto:demenz-info@dw-karlsruhe.de)

**Gesprächsangebot Demenz:** für Angehörige, Freund\*innen, Nachbar\*innen, Vereinskolleg\*innen, und alle, die mit dem Thema Demenz Berührung haben | **Wann:** Monatlich dienstags von 17 bis 18.30 Uhr. Termine können bei Frau Hauser erfragt werden. | **Ort:** Caritas-Seniorenzentrum St. Valentin, Waidweg 1 a - c, 76189 Karlsruhe | **Kontakt:** Elvira Hauser, Caritas-Quartiersmanagement Daxlanden | Tel.: 0721 82487-150 | E-Mail: [e.hauser@caritas-karlsruhe.de](mailto:e.hauser@caritas-karlsruhe.de)

Ihre Quartiermitarbeiterin Monika Scheytt

Mitmach-Laden Südwest, Mathystraße 12, 76137 Karlsruhe

**Tel.:** 0721 38 49 85 58 | **E-Mail:** [quartiersprojekt-suedweststadt@b-lv.de](mailto:quartiersprojekt-suedweststadt@b-lv.de)

**Persönlich** erreichen Sie mich:

Montag: 10 - 12 Uhr

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

**Telefonisch** bin ich erreichbar:

Dienstag: 14 - 17 Uhr

Mittwoch: 13 - 15 Uhr

Freitag: 10 - 13 Uhr



**Stadtteilhaus „Grünes Zimmer“, Redtenbacherstraße 10-14, 76137 Karlsruhe |**  
**Tel.:** 0721 61 90 150

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

# Punsch & Plausch am Mitmach-Laden

Donnerstag, 18. Dezember  
11 bis 14 Uhr

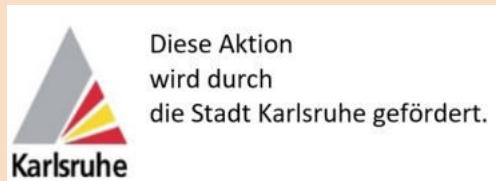
Der Mitmach-Laden & die Fachstelle Leben im Alter laden  
herzlich zu einer (vor)weihnachtlichen Zusammenkunft ein.

Punsch, Plätzchen & Plausch  
in fröhlicher Runde

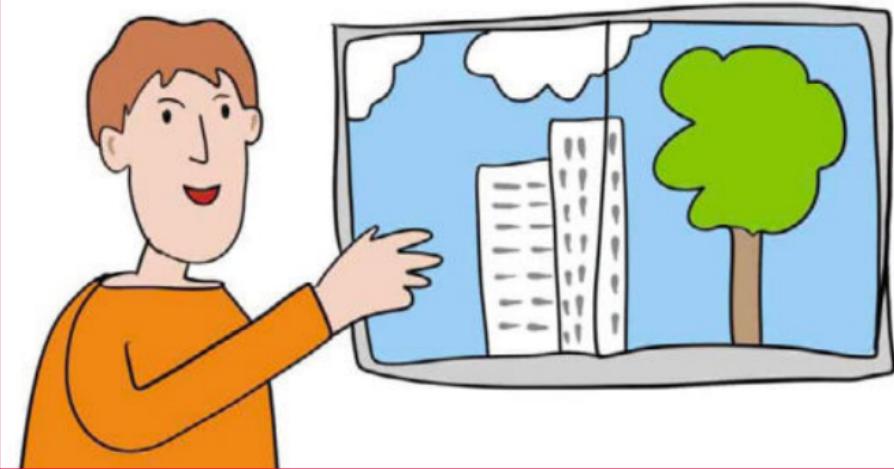
Sollten wir uns nicht mehr sehen, dann wünschen wir Ihnen   
jetzt schon auf diesem Wege  
eine besinnliche Weihnachtszeit & einen gesunden Start ins neue Jahr.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und ein schönes Miteinander!

*Ihr Quartiersprojekt & die Fachstelle Leben im Alter*



Kostenfreie  
Online-  
Veranstaltung



# Klare Augen, wacher Blick – Augentraining ab 60

## 3. Dezember 2025, 18 Uhr

Online Mitmach-Vortrag

### Anmeldung



[www.kurzlinks.de/klare-augen](http://www.kurzlinks.de/klare-augen)  
oder: [karlsruhe.de/senioren](http://karlsruhe.de/senioren)

# **Klare Augen, wacher Blick**

Unsere Augen leisten täglich Erstaunliches – beim Lesen, am Bildschirm und im Alltag. Mit den Jahren zeigen sie jedoch häufiger Ermüdung oder Nachlassen der Sehschärfe.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Augen mit einfachen Übungen entspannen, beleben und beweglich halten. Mehr Beweglichkeit bedeutet: besseres Wahrnehmen und mehr Sicherheit im Alltag.

Da gutes Sehen auch das Gehirn trainiert, profitieren Körper und Geist zugleich.

- Augen entspannen und beleben
- Sehanstrengung ausgleichen
- Beweglichkeit fördern
- Tipps für den Alltag

---

## **Referentin**

**Margit Reinhardt**, Trainerin und Coach – VHS Karlsruhe

## **Stadtteilkoordination und Seniorenbüro**

