

Mehrgenerationenhaus Karlsruhe und Kinder- und Familienzentrum

im Brunhilde-Baur-Haus Neureut



PROGRAMM

JANUAR - APRIL 2025

HERZLICH WILLKOMMEN

Liebe Leser:innen,

ich möchte Sie im Neuen Jahr 2025 herzlich begrüßen, und hoffe, Sie hatten eine besinnliche und erholsame Weihnachtszeit!

Wir beschreiten das Jahr 2025 im Mehrgenerationenhaus mit einem prall gefüllten Programm voller Angebote für jung und alt. Dieses Programm wäre ohne Ihr Engagement in und Ihre Teilnahme an den Angeboten nicht möglich. Deswegen will ich an dieser Stelle die Gelegenheit ‚beim Schopfe‘ packen und Ihnen allen, den in unserem Mehrgenerationenhaus Engagierten, den Teilnehmenden, den Gästen und allen unserem Haus und der Hardtstiftung verbundenen ein herzliches ‚Danke‘ aussprechen!

Der Beitrag von jeder und jedem Einzelnen von Ihnen erfüllt das Mehrgenerationenhaus mit Leben. Es wird dadurch zu einem Ort der Begegnung, des Miteinander und des Füreinander-da-Sein. Es wird zu einem Ort, wo Wissen und Können miteinander und füreinander geteilt werden. Es wird zu einem Ort der gegenseitigen Bereicherung, wo Generationen zusammenkommen und sich austauschen können.

Dieser gelebte Gemeinsinn und diese tiefe Menschlichkeit ist gerade in der heutigen Zeit, die durch Skepsis, Angst und Hass geprägt ist, etwas, was das Mehrgenerationenhaus durch Sie alle zu etwas sehr besonderem macht.

Ich freue mich, das weitere Jahr mit Ihnen zu beschreiten und verbleibe mit den besten Grüßen

Ihre



Dr. Anita Galuschek

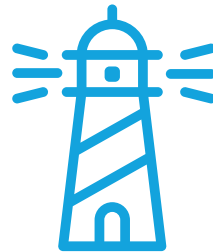
Leitung Mehrgenerationenhaus (MGH)
Kinder- und Familienzentrum (KiFaZ)

PS: Beachten Sie auch, dass wir für viele Angebote noch Ehrenamtliche suchen. Die Gesuche finden Sie auf der letzten Seite.



Wichtig ist, dass man Anlässe hat, sich zu freuen,
mit anderen zusammen zu sein,
sich damit auch gegenseitig zu stützen.

Regine Hildebrandt



Impressum gem § 5 TMG

Hardtstiftung, Verein mit Körperschaftsrechten

Neureuter Hauptstraße 2
76149 Karlsruhe

Tel.: +49 721 7082-0

E-Mail: info@hardtstiftung.de

Vertretungsberechtigte Personen: Andreas Schreib, Vorstand Hardtstiftung

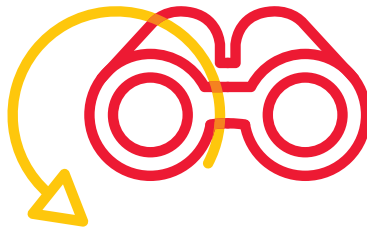
Rechtsform: Verein mit Körperschaftsrechten

 **Hardtstiftung**

INHALT

Herzlich Willkommen – Impressum – Inhalt

1.	Grußwort des Vorstands, Herr Andreas Schreib4
3.	Einzigartiges5
4.	Angebote in der Übersicht6
4.	Offene Treffs	10
5.	Eltern, Kinder und Familien	15
6.	Bewegung, Sport, Gesundheit	22
7.	Hilfe und Unterstützung	24
8.	Bildung und Freizeit	26
9.	Blick in den Stadtteil	28
10.	Ehrenamt und Engagement	30





**Sie wollen kein Angebot und keine Aktion
des Mehrgenerationenhauses
und des
Kinder- und Familienzentrums
mehr verpassen?**

Dann abonnieren Sie unseren Newsletter:

[hier klicken](#)

oder scannen Sie den QR-Code:





1. ÜBERSICHT DER ANGEBOTE

Angebot / Veranstaltung	Termine	Nähere Infos
Genussfrühstück für Senior:innen	Jeden letzten Mittwoch im Monat von 9.00 – 11.00 Uhr 29.01., 26.02., 26.03., 30.04.2025 Anmeldung erforderlich!	S. 10
Mittagstisch für alle Generationen	Montag bis Freitag ab 11.45 Uhr	S. 10
Mehrgenerationen-Café am Nachmittag	Jeden Freitag von 14.00 – 17.00 Uhr	S. 10
Nachbarschafts-Sprechstunde	Jeden Freitag von 14.30 – 15.30 Uhr	S. 11
Spieletreff für Senior:innen	Jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 14.00 – 17.00 Uhr 10.01., 24.01., 14.02., 28.02., 14.03., 28.03., 11.04., 25.04.2025	S. 11
Stammtisch „Soziales Neureut“	Jeden 3. Freitag im Monat von 15.00 – 17.00 Uhr 17.01., 21.02., 21.03., 18.04.2025	S. 11
„Mit Nadel und Faden“ Strickrunde und Nähreff	Jeden Freitag ab 14.30 Uhr	S. 12
Offener Bücherschrank	Täglich während der Öffnungszeiten	S. 13
Kaffee-Stühle	Täglich während der Öffnungszeiten	S. 13
Reparatur-Café	Jeden 2. Mittwoch im Monat von 15.00 – 17.00 Uhr 08.01., 12.02., 12.03., 09.04.2025 Anmeldung erbeten!	S. 13
KiFaz-Café Offener Treff für Familien	Samstag, 14-tägig von 14.00 – 16.00 Uhr 25.01., 08.02., 22.02., 08.03., 22.03., 05.04., 19.04.2025	S. 15

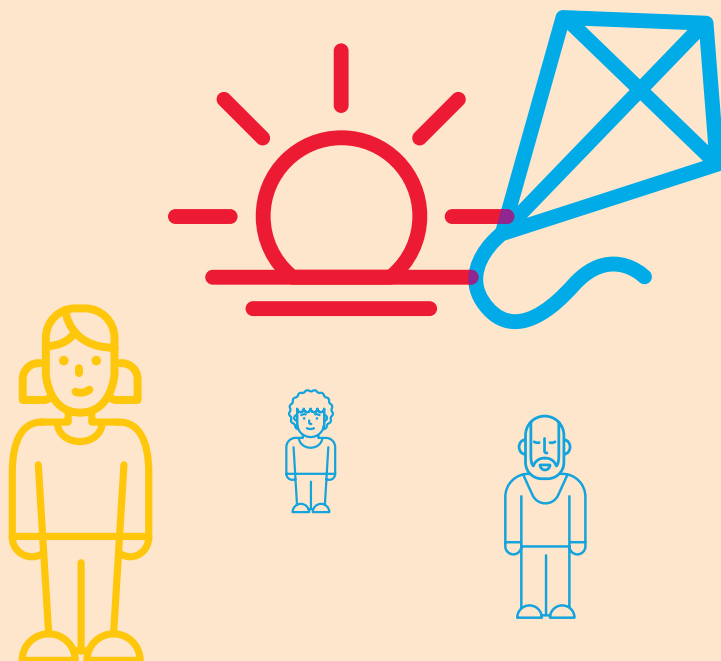
1. ÜBERSICHT DER ANGEBOTE

Angebot / Veranstaltung	Termine	Nähere Infos
Musik-Café für Familien	Sonntag von 10.00 – 11.00 Uhr 05.01., 02.02., 02.03., 13.04.2025	S. 15
STÄRKE Kurse	Gestärkt im Alltag! Wieso reagier' ich immer wieder so, wie ich lieber nicht reagiert hätte? Facetten-reich Stärkung für Paare	S. 18
Startpunkt Elterncafé	Jeden Dienstag von 10.00 – 12.00 Uhr	S. 18
Kurs zur Geburtsvorbereitung	Frauenrunde gemeinsame Termine mit Partner:in Anmeldung erforderlich!	S. 19
Indoor-Spielplatz	Samstag, 14-tägig von 14.00 – 16.00 Uhr 11.01., 25.01., 08.02., 22.02., 22.03., 05.04., 19.04.2025	S. 19
Kinder-Yoga	Samstags von 12.00 – 13.00 Uhr 11.01., 25.01., 08.02., 15.02., 22.02., 15.03., 22.03., 29.03., 05.04., 12.04.2025 Anmeldung erforderlich!	S. 20
Familien-Spiele-Treff	Jeden Donnerstag von 15.30 – 17.00 Uhr	S. 21
Flohmarkt der Babyklappe	Freitag, 24.01. von 14.00 – 17.00 Uhr Samstag, 25.01. von 11.00 – 13.00 Uhr Freitag, 04.04. von 14.00 – 17.00 Uhr Samstag, 05.04. von 11.00 – 13.00 Uhr	S. 21
Yoga-Kurse	Jeden Montag und Donnerstag ab 18.00 / ab 19.30 Uhr bzw. ab 17.15 / ab 18.45 Uhr Anmeldung erforderlich!	S. 22

1. ÜBERSICHT DER ANGEBOTE

Angebot / Veranstaltung	Termine	Nähere Infos
Aqua-Yoga	Samstags ab 14.00 / ab 15.00 Uhr 25.01., 12.02., 15.03., 12.04.2025	S. 22
Qi Gong	Jeden Mittwoch von 09:45 – 11.00 Uhr	S. 23
Zen Meditation	Jeden Mittwoch von 19.00 – 20.30 Uhr	S. 23
Academy Karlsruhe	Montag bis Freitag ab 18.15 Uhr Anmeldung erforderlich!	S. 23
Al-Anon, Alateen	Jeden Montag ab 18.00 Uhr	S. 24
Beratung für Senioren und pflegende Angehörige	Jeden Montag und Donnerstag von 7.45 – 8.45 Uhr Jeden Mittwoch von 12.15 – 13.00 Uhr	S. 25
Frauentreff	Jeden Mittwoch von 14.00 – 16.00 Uhr	S. 25
Treffen für pflegende Angehörige	Montags um 18.30 Uhr 13.01., 10.02., 10.03.2025	S. 25
Internetcafé Neureut Beratung im Umgang mit Smartphone, etc.	Jeden 1. und 3. Montag im Monat von 15.00 – 17.00 Uhr 13.01., 20.01., 03.02., 20.02., 03.02., 17.02., 03.03., 17.03., 07.04., 28.04.2025	S. 26
Quiltgruppe Neureut	dienstags von 19.30 – 21.30 Uhr 21.01., 18.02., 18.03., 15.04.2025	S. 26
Gitarren- und Ukulele-Unterricht	dienstags ab 15.00 Uhr Anmeldung erforderlich!	S. 27

Angebot / Veranstaltung	Termine	Nähere Infos
Schüler:innen- und Lernhilfe	freitags ab 14.00 Uhr <i>Anmeldung erforderlich!</i>	S. 27
Steptanz und Line-Dance	Informationen unter: www.funtappers.de	S. 28
Ehrenamt und Engagement	Rahmenbedingungen und Raum für Engagement	S. 29



**Änderungen unseres Programms sind vorbehalten.
Aktuelle Veranstaltungshinweise unter www.mgh-ka.de**

2. OFFENER TREFF



Genussfrühstück für Senior:innen

Wann: Jeden letzten Mittwoch im Monat
Termine: 29.01., 26.02., 26.03., 30.04.2025
Uhrzeit: 9.00 – 11.00 Uhr
Ort: Brunhilde-Baur-Saal
Kostenbeitrag: 5,00 €
Kontakt: info@mgh-ka.de

Anmeldung bis zum Freitag der vorangehenden Woche erforderlich!

Mittagstisch für alle Generationen

Wann: Montag bis Freitag
Uhrzeit: ab 11.45 Uhr
Ort: Brunhilde-Baur-Saal

Den aktuellen Speiseplan finden Sie unter
www.mgh-ka.de.

Mehrgenerationen-Café am Nachmittag

Wann: Jeden Freitag
Uhrzeit: 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: Brunhilde-Baur-Saal

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

2. OFFENER TREFF

Nachbarschafts-Sprechstunde

Wann: Jeden Freitag im Rahmen der Kaffeezeit
Uhrzeit: 14.30 – 15.30 Uhr
Ort: Brunhilde-Baur-Saal
Kontakt: info@mgh-ka.de

Im Rahmen des Mehrgenerationencafés am Nachmittag haben Sie die Möglichkeit zu einen Austausch mit der Leitung des Mehrgenerationenhauses. Hier können Sie sich **über ein Ehrenamt informieren**, Impulse und Ideen einbringen, wie das MGH weiter gestaltet werden kann.

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

Unbekannte:r Verfasser:in

Spiele-Treff für Senior:innen

Wann: Jeden 2. und 4. Freitag im Monat
Termine: 10.01., 24.01., 14.02., 28.02., 14.03., 28.03.,
11.04., 25.04.2025
Uhrzeit: 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: Brunhilde-Baur-Saal
Kontakt: info@mgh-ka.de

Wir treffen uns zum gemeinsamen Spielen von verschiedenen Karten- und Gesellschaftsspielen. Alle Menschen sind herzlich willkommen!

Stammtisch „Soziales Neureut“

Wann: Jeden 3. Freitag im Monat
Termine: 17.01., 21.02., 21.03., 18.04.2025
Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr
Ort: Brunhilde-Baur-Saal
Kontakt: info@mgh-ka.de

Was ist los im Quartier? Tauschen Sie Informationen zu Angeboten im Stadtteil aus und vernetzen Sie sich mit anderen Engagierten.

2. OFFENER TREFF

„Mit Nadel und Faden“ Strickrunde und Nähtreff

Wann: Jeden Freitag
Uhrzeit: ab 14.30 Uhr
Ort: Brunhilde-Baur-Saal

Stricken, Häkeln, Nähen... Wenn Sie Spaß an kreativem Gestalten in gemütlicher Runde haben, dann sind Sie herzlich eingeladen zu unseren offenen Handarbeitsrunden im Mehrgenerationen-Café:

1. Strick- und Häkelrunde

Wir sind eine fröhliche Gruppe, die sich jeden Freitag ab 14.30 Uhr zum gemeinsamen Stricken bei Kaffee und Kuchen im Café trifft.

Fragen Sie bei Interesse gerne an: info@mgh-ka.de

2. Nähtreff

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

Projekt „Lauf-Masche“

Eine Kooperation mit den „Barber-Angels e.V.“ („Friseur-Engel“): Wir stricken wärmende Accessoires (Mützen, Schals, Handschuhe Socken etc.) für bedürftige und obdachlose Menschen. Haben Sie auch Lust, mit Eurem Hobby ein soziales Projekt zu unterstützen?

Dann wenden Sie sich für weitere Informationen gerne an: info@mgh-ka.de oder kommen Sie einfach freitags in unserem Café vorbei.



2. OFFENER TREFF

Öffentlicher Bücherschrank

Ort: Kaffeestüble / Foyer im Brunhilde-Baur-Haus
Uhrzeit: täglich, während der Öffnungszeiten

Im Foyer des Brunhilde-Baur-Hauses stehen Ihnen zwei Bücherschränke mit Werken für alle Altersgruppen zur Verfügung.

Wer mag, kann jederzeit ein Buch mitnehmen oder vorbeibringen. Lesen dürfen Sie selbstverständlich zu Hause oder aber im Café. Das gelesene Buch wird entweder zurückgestellt oder im Tausch durch eines von daheim ersetzt. Beliebt sind Romane, Krimis, Bastelbücher, Koch- und Backbücher sowie Kinder- und Jugendliteratur.

Viel Spaß beim Stöbern und Schmökern!

Kaffee-Stüble

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

Das neue „Kaffee-Stüble“ befindet sich schräg gegenüber vom Mehr- generationen-Café (durch das Foyer, rechts vor dem Treppenaufgang). und ist täglich geöffnet. Dort finden Sie ein kleines Getränkeangebot (Kaffee, Wasserkocher und Kaltgetränke), das Sie gegen eine kleine Spende nutzen dürfen. Hier bietet sich die Möglichkeit, sich für kleine Gesprächsrunden und Spielenachmittage zu treffen oder auch mal in Ruhe ein Buch zu lesen.

Kommen Sie gerne bei uns vorbei!

2. OFFENER TREFF

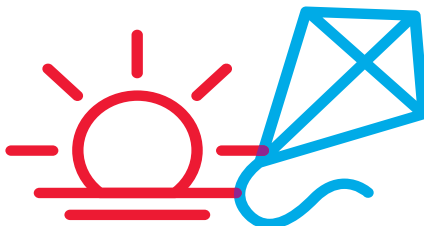
Reparaturcafé

Wann: Mittwochs
Termine: 08.01., 12.02., 12.03., 09.04.2025
Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr
Ort: Brunhilde-Baur-Saal
Kontakt: Info@reparaturcafe-Neureut.de

Sie haben ein defektes Kleingerät oder einen beschädigten Gegenstand zu Hause? Das ist kein Grund zum Wegwerfen.

Wir helfen Ihnen, die Ursache des Problems zu finden und reparieren Ihren defekten Gegenstand mit Ihnen gemeinsam.

Damit wir uns auf Ihre neue Aufgabe vorbereiten können und das richtige Werkzeug parat haben, bitten wir Sie Ihren Reparaturbedarf anzumelden: info@mgH-ka.de





3. ELTERN, KINDER UND FAMILIEN

KiFaZ-Café „Offener Treff für Familien“

Wann: Samstags
Termine: 11.01., 25.01., 08.02., 22.02., 08.03., 22.03.,
05.04., 19.04.2025
Uhrzeit: 14.00 – 16.00 Uhr
Ort: Brunhilde-Baur-Saal
Kontakt: info@kifaz-neureut.de

Unser Café im Kinder- und Familienzentrum im Brunhilde-Baur-Haus lädt Familien an den Samstagen zur Begegnung bei Kaffee und saisonalem Gebäck aus der hauseigenen Konditorei ein.

Eine Kinderspielecke zum Spielen, Lesen und Basteln und ein großzügiger Spielplatz im Außenbereich bieten Kindern Raum für kreative Ideen und viel Platz zum Toben.

Das KiFaZ-Café ist bei jedem Wetter und in den Ferien geöffnet.

Musik-Café für Familien

Wann: Sonntags
Termine: 05.01., 02.02., 02.03. (gerne verkleidet!),
13.04.2025
Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr
Ort: Turnhalle der Kita
Kontakt: info@kifaz-neureut.de

Das Angebot richtet sich an (Groß-)Eltern mit (Enkel-)Kindern im Alter von 3 bis 5 Jahren: Mit Liedern, Instrumenten und Bewegungsspielen gehen wir durch das Jahr und sammeln erste Erfahrungen mit Musik.

3. ELTERN, KINDER UND FAMILIEN

STÄRKE – Kurse

Gestärkt im Alltag! Grenzen setzen und förderliche Gedanken

Dieses Angebot richtet sich an gestresste oder erschöpfte Eltern, die an ihrer Belastungsgrenze angekommen sind und gerne wieder mehr in ihre Kraft kommen wollen. Für die nächsten vier Termine liegt der Schwerpunkt auf dem Grenzen setzen und auf förderlichen Gedanken, um die eigene Selbstfürsorge zu stärken. Für 4-7 Teilnehmende.

Online: Freitag, 24.01.2024 | 14.03.2025

10.00 – ca. 12.00 Uhr

Präsenz: Freitag, 14.02. | 28.04.2025

10.00 – ca. 12.30 Uhr

Die Teilnahme ist für Eltern in besonderen Lebenslagen kostenlos.

Wieso reagier' ich immer wieder so, wie ich lieber nicht reagiert hätte?

Dieses Angebot richtet sich an Eltern, die sich – obwohl sie eigentlich wissen wie sie gut reagieren könnten – vom Verhalten ihrer Kinder immer wieder getriggert fühlen und laut / grob / gemein / heftig werden. Für 4-7 Teilnehmende.

Präsenz: Montag, 31.01. | 21.02. | 21.03. | 04.04. | 16.05. | 27.06.2025

09.30 – 11.30 Uhr

Die Teilnahme ist für Eltern in besonderen Lebenslagen kostenlos.

3. ELTERN, KINDER UND FAMILIEN

STÄRKE – Kurse

Facetten-reich

Dieses Angebot richtet sich an alle, die sich immer wieder getriggert fühlen und sich selbst und den eigenen Bedürfnissen mehr auf die Spur kommen wollen. In vertiefenden Anteils-, Skulptur- oder anderweitige Einzelarbeiten werden innere Anteile bewusst, die es gilt kennenzulernen und mit ihnen in Kontakt zu kommen Für 5-6 Teilnehmende.
Kosten: 160 € / 4 Termine

Präsenz: Donnerstag, 09.01. | 20.02. | 20.03. | 10.04.2025
09.30 – 11.30 Uhr

Stärkung für Paare

Dieses Angebot richtet sich an Eltern-Paare, die gerne wieder zurückfinden wollen zu einem wohlthuenden Miteinander. Zum einen wird es Übungen zur Stärkung der Paarebene geben, zum anderen möchte ich Handwerkszeug an die Hand geben wie Ihr mit alltäglichen Konflikten konstruktiv umgehen könnt. Für 3-4 Paare.

Mögliche Termine: Samstag, 08.03.25 (vor- oder nachmittags)
Montag 17.03. | 24.03.25
oder
Samstag, 15.03.25 (vor- oder nachmittags)
Montags 24.03. | 07.04.25
jeweils von 19:00 – ca. 21:30 Uhr

Die Teilnahme ist für Eltern in besonderen Lebenslagen kostenlos.

Mehr Infos und Anmeldung bei

Maren de Klerk Tel

0721 499 064 8

E-Mail

maren.deklerk@dialog-weise.de

3. ELTERN, KINDER UND FAMILIEN

Startpunkt Elterncafé

Wann: Jeden Dienstag
Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr
Ort: Begegnungsappartement
Kontakt: Dr. Anita Galuschek
Tel.: 0721 626 904 14
E-Mail: startpunkt@hardtstiftung.de

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

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

- 14. Januar** Sabine Weiß (Familienhebammen)
- 28. Januar** Anna Werling (Beratungstelle Frühe Hilfen)
- 25. Februar** Carola Eckert (Kinderärzt:in, Gesundheitsamt)
- 25. März** Judith Spinner (Familienbegleitung Frühe Kindheit)
- 8. April** Sabine Weiß (Familienhebammen)
- 15. April** Anna Werling (Beratungstelle Frühe Hilfen)



3. ELTERN, KINDER UND FAMILIEN

Kurs zur Geburtsvorbereitung

für Schwangere und Partner oder eine andere Begleitperson

Ein Geburtsvorbereitungskurs (geschlossene Gruppe) möchte einstimmen auf die Geburt und ihre Herausforderungen sowie auf die erste Lebenszeit mit dem neugeborenen Kind.

Wir treffen uns zunächst in der Frauenrunde (4x)
Donnerstags von 10.00 – 12.00 Uhr,
danach finden gemeinsame Termine mit Partner statt (2 bis 3x)
Donnerstags 18.00 – 20.00/21.00 Uhr.

Ort: Begegnungsappartement

Die Krankenkasse übernimmt die anfallenden Kosten für die Frauen.

Für Partner fällt ein Teilnehmerbeitrag von 60,00 € an

Genaue Kursdaten, weitere Infos und Anmeldung bei:

Karin Lotz – Hebamme

Tel.: 0721 915 383 48 (mit AB)

E-Mail: ka-lotz@web.de

Indoor-Spielplatz

Wann: Samstags
Termine: 11.01., 25.01., 08.02., 22.02., 22.03.,
05.04., 19.04.2025
Uhrzeit: 14.00 – 16.00 Uhr
Ort: Turnhalle der KiTa
Kontakt: info@kifaz-neureut.de

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

**Für dieses Angebot suchen wir noch Ehrenamtliche / Elterninitiativen!
Melden Sie sich gerne!**

3. ELTERN, KINDER UND FAMILIEN

Kinder-Yoga

Wann: Samstags
Termine: 11.01., 25.01., 08.02., 15.02., 22.02., 15.03.,
22.03., 29.03., 05.04., 12.04.2025
Uhrzeit: 12.00 – 13.00 Uhr
Ort: Begegnungsappartement
Kosten: 5,00 pro Termin
Kontakt / Anmeldung: info@kifaz-neureut.de

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

Das Angebot richtet sich an Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren.

Kinder-Yoga macht nicht nur viel Spaß, sondern fördert das Miteinander und bietet körperliche Übungen ohne Wettbewerb und Leistungsdruck. Yoga wirkt beruhigend, kann Ängste und Stress abbauen und hilft dabei, soziale Kompetenzen zu stärken.

Eine Förderung über das Bildungs- und Teilhabepaket ist möglich.
Sprechen Sie uns an.

Die Teilnahme ist auch mit dem „Kinder-Yoga-Pass“ möglich. Mit dem Kinder-Yoga-Pass für 30,00€ haben Sie die Möglichkeit, insgesamt 6x am Kinder-Yoga teilzunehmen. Das müssen keine aufeinanderfolgenden Termine sein. Der Kinder-Yoga-Pass ist (ab Ausstellungsdatum) ein halbes Jahr gültig und kann auch gerne an Freunde ausgeliehen oder verschenkt werden.



3. ELTERN, KINDER UND FAMILIEN

Familien-Spiele-Treff

Wann: Jeden Donnerstag
Uhrzeit: 15.30 – 17.00 Uhr
Ort: Begegnungsappartement
Kontakt: info@kifaz-neureut.de

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

Flohmarkt der Babyklappe

Wann: Freitag und Samstag
Termine: 24.01. von 14.00 – 17.00 Uhr
25.01. von 11.00 – 13.00 Uhr
04.04. von 14.00 – 17.00 Uhr
05.04. von 11.00 – 13.00 Uhr

Ort: Brunhilde-Baur-Haus (Untergeschoss)

Das Team der Babyklappe lädt herzlich ein zum Bummeln in einer großen Auswahl an Kindersachen zu kleinen Preisen. Unser Café ist geöffnet und bietet Waffeln, Kaffee und Kuchen für die Pause zwischendurch an.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



4. BEWEGUNG, SPORT, GESUNDHEIT

Yoga (Yoga-Kurse, Präventionskurse)

Ort: Seminarraum 3
Kosten: Bitte um Rücksprache, da zuschussfähig
Kontakt: Cordula Richter
Tel.: 0173 800 797 6
E-Mail: zeitfueryogakarlsruhe@gmx.de

Kurse

Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen
Montags von 18.00 – 19.15 Uhr

Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen
Montags von 19.30 – 20.15 Uhr

Verbesserung von körperlichen Einschränkungen
Donnerstags von 17.15 – 18.30 Uhr

Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen
Donnerstags von 18.45 – 20.00 Uhr

Aqua-Yoga
Samstags von 15.00 – 16.00 Uhr
25.01., 12.02., 15.03., 12.04.2025
bitte Badebekleidung, Handtuch und Duschtensilien mitbringen



Nimm dir Zeit für Yoga

4. BEWEGUNG, SPORT, GESUNDHEIT

Qi-Gong

Wann: Jeden Mittwoch
Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr
Ort: Begegnungsappartement
Kosten: werden pro Termin erhoben
Kontakt: Barbara Estedt
Tel.: 0152 262 988 42
E-Mail: b.estedt@yahoo.de

Zen-Meditation

Wann: Jeden Mittwoch
Uhrzeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Begegnungsappartement
Kosten: werden pro Termin erhoben
Kontakt: Gosia Theobald
Tel.: 0173 833 143 0
E-Mail: zen-ka@online.de

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

Academy Karlsruhe

Selbstverteidigung, Kampfkunst und Gesundheit

Wann: Jeden Montag bis Freitag
Uhrzeit: ab 18.15 Uhr
Ort: Turnhalle der KiTa

Für das aktuelle Kursangebot besuchen Sie gerne die Homepage:
www.academy-karlsruhe.de



5. HILFE UND UNTERSTÜTZUNG

Al-Anon, Alateen

Wann: Jeden Montag
Uhrzeit: 18.00 Uhr
Ort: Seminarraum 2
Kontakt: Tel.: 07243 667 17 oder
Mobil: 0176 301 877 99

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

Zentrales Dienstbüro der Al-Anon Familiengruppen

Hofweg 58, 22085 Hamburg

Tel.: 040 226 389 700

Fax: 040 226 389 701

E-Mail: zdb@al-anon.de

Montag und Donnerstag: 15.00 – 17.00 Uhr

Dienstag: 15.00 – 19.00 Uhr

Freitag: 9.00 – 12.00 Uhr

5. HILFE UND UNTERSTÜTZUNG

Diakonieverein Neureut e.V.

Kontakt: Petra Schuster
Mobil: 0151 724 336 50
E-Mail: schuster@diakonieverein-neureut.de

Beratung (für Senioren:innen und Angehörige)

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

Frauennachmittag

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

Treffen für pflegende Angehörige

Wann: Montag
Termine: 13.01., 10.02., 10.03.2025
Uhrzeit: 18.30 Uhr
Ort: Begegnungsappartement
Anmeldung erforderlich!

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



6. BILDUNG UND FREIZEIT

Internetcafé Neureut

Wann: Jeden 1. und 3. Montag im Monat
Termine: 13.01., 20.02., 03.02., 17.02., 03.03., 17.03.,
07.04., 28.04.2025
Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr
Ort: Brunhilde-Baur-Saal
Kontakt: Klaus Bremer, Mokhtar Belkoura
E-Mail: info@internetcafe-neureut.de
www.internetcafe-neureut.de

Hier finden Sie kostenlos Beratung im Umgang mit Smartphone, Tablet und PC. Einmal im Monat erfahren Sie in thematischen Kurzvorträgen Spannendes aus der Welt der Digitalisierung.



Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Kommen Sie einfach vorbei!

Quiltgruppe Neureut

Wann: Jeden 3. Dienstag im Monat
Termine: 21.01., 18.02., 18.03., 15.04.2025
Uhrzeit: 19.30 – 21.30 Uhr
Ort: Seminarraum 3
Ansprechperson: Christine Toussaint
E-Mail: info@quiltlady.de
Anmeldung erbeten!

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

6. BILDUNG UND FREIZEIT

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

Wann: dienstags
Uhrzeit: 15.00 – 20.00 Uhr
Ort: Seminarraum 2
Kontakt: Peter Dümpelmann
Tel.: 0151 648 483 98
E-Mail: pduempelmann@gmx.de



Eine kostenlose **Schnupperstunde Gitarren- und Ukulelenunterricht** für Jugendliche, Erwachsene und Senior:innen findet **dienstags ab 20.00 Uhr** im Brunhilde-Baur-Mehrgenerationenhaus statt. **Eine Telefonische Anmeldung ist erforderlich bei Peter Dümpelmann (Tel.: 0151 648 483 98).**

Jede:r Teilnehmer:in hat die Möglichkeit, während dieser kostenlosen Schnupperstunde in die Saiten der zur Verfügung gestellten Gitarre bzw Ukulele zu greifen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Lern- und Nachhilfe für Schüler:innen

Wann: freitags bzw. samstags
Termine: nach Vereinbarung
Uhrzeit: ab 14.00 Uhr bzw. ab 11.00 Uhr
Ort: Seminarraum 1
Kontakt: info@mgh-ka.de
Anmeldung erforderlich!

Du hast Probleme, mäßige bis schlechte Noten? Du möchtest (Hausaufgaben-)Hilfe, Anleitung, gezielte Vorbereitung auf Tests/Präsentationen/Referate und Klassenarbeiten oder nützliche Tipps? Wir arbeiten eine volle Stunde (60 Minuten/ 25 Euro).



7. BLICK IN DEN STADTTEIL

Steptanz und Line-Dance bei den Fun Tappers

– jede Stilrichtung • jedes Level • jedes Alter –

Auch dieses Jahr bietet der Neureuter Steptanzverein Fun Tappers e.V. interessante Möglichkeiten, den Verein kennen zu lernen und die Angebote zum Steptanz und Line-Dance auszuprobieren.

Ein **Steptanz-Schnupperwochenende** gibt es
am 19./20. Oktober, 11.00 – 13.00 Uhr
oder am 16./17. November, 11.00 – 13.00 Uhr

In jeweils zwei Trainingsstunden lernen Interessierte erste Steptanz-Schritte in echten Stepschuhen. Alle, die danach weitersteppen möchten, können anschließend ein **10stündiges Schnupperpaket** buchen oder als Mitglied sich eine der zahlreichen Stunden aus unserem Stundenplan aussuchen.

Einen **Modern Line-Dance** „Schnupper-Sonntag“ gibt es
am 29. September, 10-13 Uhr
oder am 24. November, 10-13 Uhr

Dieser dreistündige Schnupperkurs vermittelt einen ersten Eindruck für Line Dance, für das Gefühl in der Gruppe und für die Dynamik. Ein regelmäßiger Kurs für Einsteiger findet dienstags um 17 Uhr sowie 18 Uhr und freitags um 10 Uhr statt.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Für weitere Informationen und Anmeldung:

www.funtappers.de

8. EHRENAMT UND ENGAGEMENT






Haben Sie Interesse?

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

Das ist ein großer Gewinn für alle Beteiligten!

In unserem Mehrgenerationenhaus haben Sie die Möglichkeiten:

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

Dauer und Umfang Ihres Engagements bestimmen Sie.

In diesem Programmheft finden Sie bereits einige konkrete Anregungen für freiwilliges Engagement.

Zudem lädt der Runde Tisch „Ehrenamt“ (S. 9) dazu ein, sich mit den im MGH Engagierten zu vernetzen und Mitstreiter:innen für die Umsetzung eigener Ideen zu finden.

NEHMEN SIE GERNE KONTAKT MIT UNS AUF:

INFO@MGH-KA.DE

INFO@KIFAZ-NEUREUT.DE

8. EHRENAMT UND ENGAGEMENT

Aktuelle Tätigkeitsfelder – Wir suchen Sie für...:

Ich für dich – du für mich: Wir treffen uns im Mehrgenerationenhaus und tauschen uns für gemeinsame Unternehmungen aus: Ob Sport, Hobby, Spiel, Diskussion – Erlaubt ist, was Spaß macht! Interessierte können sich gerne im Mehrgenerationenhaus persönlich, in der Nachbarschaftssprechstunde, per Mail oder telefonisch melden (Turnus noch offen!).

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

Indoor-Spielplatz: Sie spielen gerne mit Kindern und gestalten gerne kreative Parcours. Sie schließen die Turnhalle der Kita für den Spielplatz auf und zu und behalten während des Spielens den Überblick. Zum Ende räumen Sie gemeinsam mit den Eltern und Kindern auf. Sie übernehmen KEINE Aufsicht (Samstagnachmittag, 1-2x/Monat).

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

8. EHRENAMT UND ENGAGEMENT

Auch suchen wir Sie für...:



IHR PROJEKT, IHR ANGEBOT, IHR HOBBY!

**SIE WOLLEN SICH
EHRENAMTLICH ENGAGIEREN
UND WISSEN SCHON GENAU WIE?
DANN MELDEN SIE SICH BEI UNS!**



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander

 **Hardtstiftung**

Brunhilde-Baur-Haus

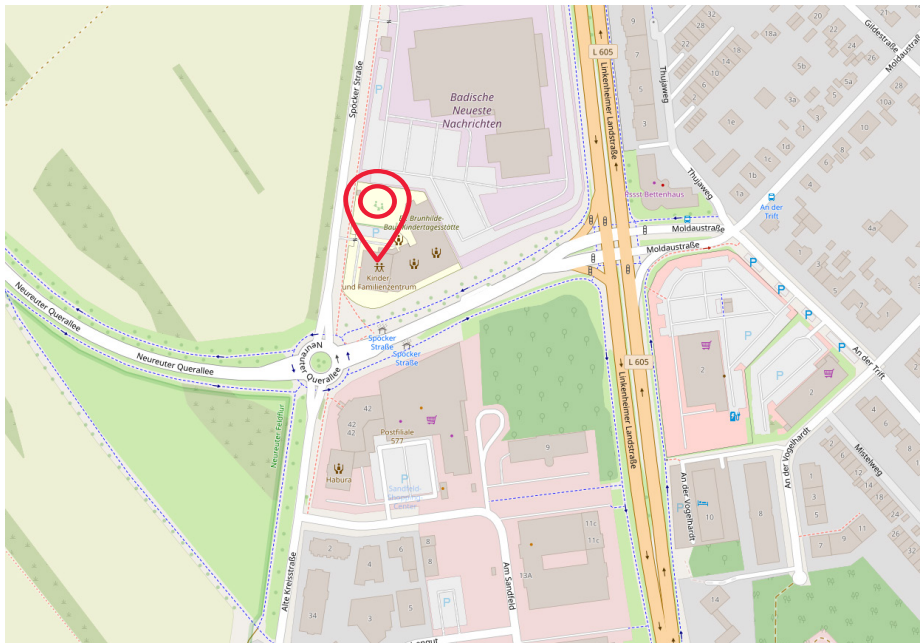
Linkenheimer Landstraße 133a
76149 Karlsruhe

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

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

Mehrgenerationenhaus Karlsruhe
www.mgh-ka.de

So finden Sie uns



gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Unterstützt durch das Ministerium für
Soziales, Gesundheit und Integration aus
Landesmitteln, die der Landtag von Baden-
Württemberg beschlossen hat.

Gefördert durch
die Stadt Karlsruhe

