

**Liebe Engagierte und Interessierte in der Waldstadt,
liebe Mitwirkende im Sozialforum Waldstadt,**

der Sommer in der Waldstadt lädt dazu ein, Menschen zu begegnen, gemeinsam aktiv zu sein und Neues zu entdecken. Freuen Sie sich unter anderem auf den SOPHIA Mitbring-Brunch, bei dem ein buntes Buffet und nette Gespräche auf Sie warten, genießen Sie den Austausch beim Käuzchen Kaffee Talk oder werden Sie im ARTelier Waldstadt kreativ. Der Kunstkiosk bringt Menschen im Stadtteil auf besondere Weise zusammen, und mit dem neuen Computerkurs des Bürgervereins Waldstadt gibt es auch die Möglichkeit, digitale Kenntnisse zu erweitern. Darüber hinaus erwarten Sie viele weitere Angebote in der Waldstadt und in Karlsruhe – von Theater, Musik und Bewegung bis hin zu Beratungs- und Mitmachaktionen für Jung und Alt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, eine schöne Sommerzeit und viele schöne Begegnungen bei den vielfältigen Angeboten in der Waldstadt und in Karlsruhe.

Besondere Angebote im Mitmach-Laden

SOPHIA Mitbring Brunch im Mitmach-Laden

Der Verein *SOPHIA Karlsruhe e.V.* – *gemeinschaftlich wohnen* lädt zum offenen Brunch im Mitmach-Laden ein. Ganz nach dem Motto „Jeder bringt etwas mit!“ sind alle herzlich eingeladen, eine kleine Leckerei oder Spezialität zum Teilen mitzubringen. So entsteht ein buntes Buffet für jeden Geschmack, das zum Probieren und Genießen einlädt. Im Mittelpunkt stehen das gegenseitige Kennenlernen, der offene Austausch und ein fröhliches, geselliges Miteinander von Nachbarinnen und Nachbarn sowie den Mitgliedern des SOPHIA-Vereins. In entspannter Atmosphäre bleibt viel Zeit für Gespräche, neue Kontakte und ein herzliches Miteinander.

Gerne können Sie sich bei der Gelegenheit über das Wohnprojekt informieren.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und laden Sie herzlich ein!

- **Wann:** Samstag, 11. Juli 2026, 11 Uhr
- **Ort:** Mitmach-Laden Waldstadt, Königsberger Straße 37, 76139 Karlsruhe

ARTelier Waldstadt

Lust auf Kaffee, gute Gespräche, kreatives Gestalten und Frühlingsfreude?

Das ARTelier Waldstadt lädt herzlich ein zu seinem neuen, beliebten Format „**AiRtelier Waldstadt – Coffee*Chat*Create*Collage**“:

„Wir verbinden köstlichen Kaffee mit interessanten Gesprächen und kreativem Gestalten, vor allem Collagen und Basics für KI-inspirierte Bildgestaltung“.

Ein eigener Laptop oder Smartphone sind empfehlenswert, aber nicht Voraussetzung. Das Angebot ist ehrenamtlich, ein Spendenkässchen steht bereit.

- **Nächster Termin:** Samstag, 01. August 2026, 14 bis 17 Uhr.
- **Kontakt:** Monika Seelmann | Tel.: 0177 8680 515 | E-Mail: monika.seelmann@web.de

“Käuzchen Kaffee Talk”

Herzliche Einladung zu einem ungezwungenen gemütlichen Plausch bei duftendem Kaffee und kleinen Köstlichkeiten, die jeder gerne mitbringt. Thema ist, was dich bewegt - gerne ein Gedicht, ein Lied, ein Bild, ein Buch... oder einfach nur die Lust auf guten Kaffee oder Tee und ein nettes Gespräch.

Wir freuen uns auf dich. Ehrenamtliches Angebot auf Spendenbasis.

- **Nächste Termine:** 12. Juli sowie 23. August 2026 jeweils 14 Uhr
- **Kontakt:** Monika Seelmann | Tel.: 0177 8680 515 | E-Mail: monika.seelmann@web.de

Ideenbüro im Mitmach-Laden

Hilfe aus der Nachbarschaft für die Nachbarschaft.

Das Ideenbüro im Mitmach-Laden ist für dieses Schuljahr abgeschlossen und wird im neuen Schuljahr wieder wie gewohnt starten.

Kontakt: Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme im Mitmach-Laden Waldstadt. Gerne können Sie sich frühzeitig telefonisch unter 0721 40242125, per E-Mail an quartiersprojekt-waldstadt@b-lv.de oder persönlich im Mitmach-Laden Waldstadt an uns wenden.

Regelmäßige Angebote im Mitmach-Laden

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

Interkulturelles Kochen am Freitag

Jeden Freitagvormittag treffen sich Interessierte zum Kochen und gemeinsamen Essen im Mitmach-Laden. Sie möchten mal reinschnuppern? Dann melden Sie sich gerne telefonisch bei uns an.

- **Wann:** jeden Freitagvormittag um 12 Uhr
- **Anmeldung:** bis spätestens um 16.30 Uhr am Dienstag davor, unter den Kontaktdaten des Mitmach-Ladens (siehe Ende des Newsletters).

Spielenachmittage im Mitmach-Laden Waldstadt

Jeden Mittwoch Go spielen und Go lernen

Das Gospiel ist ein ostasiatisches Brettspiel für jeweils zwei Personen und fördert Konzentration und Denkfähigkeit. Es ist für alle Altersgruppen geeignet und wird als „friedlicher“ Kampfsport bezeichnet, bei dem Koexistenz das Ziel ist. Zudem ist es einfach zu lernen. Sie sind neugierig geworden? Kommen Sie vorbei und bringen Sie mindestens eine halbe Stunde Zeit mit!

- **Wann:** jeden Mittwoch
- **Info:** Es gibt zwei Zeitblöcke: 16 bis 17 Uhr (für Kinder und Jugendliche, mit Anmeldung, nicht jede Woche | Sommerpause in den Schulferien).
19 bis 20:30 Uhr (für Erwachsene, auch ohne Vorkenntnisse, jede Woche).
- **Kontakt:** Wilhelm Bühler | Badischer Go-Verein | Tel.: 0151 20 90 40 75

Der **Rommé-Nachmittag** wird jeden zweiten Freitag im Monat veranstaltet und endet jedes Mal mit einem offenen, spontanen und achtsamen Gedankenaustausch.

- **Wann:** Freitag, 10. Juli und 14. August um 15.30 Uhr
- **Anmeldung:** Frau Preis | Tel. 0176 80576592

Die **Tryce-Runde** trifft sich jeden vierten Freitag im Monat um 15 Uhr. Gerne können auch eigene Tischspiele mitgebracht werden.

- **Wann:** Freitag, 24. Juli und 28. August um 15 Uhr
- **Anmeldung:** Frau Eisenhardt | Tel.: 0721 40240197

Pflegebedürftig – was nun? Sprechstunden des Pflegestützpunktes Karlsruhe in der Waldstadt

Wenn ein Mensch Pflege benötigt oder sich die Pflegesituation verändert, kommen viele Fragen auf: Wie kann der neue Pflegealltag organisiert werden? Welche finanziellen Leistungen können wo beantragt werden? Welche Unterstützungsangebote passen zur individuellen Situation? Im Pflegestützpunkt der Stadt Karlsruhe, der sich auch im Mitmach-Laden befindet, erhalten Menschen jeden Alters umfassende und kostenfreie Informationen sowie Beratung rund um das Thema Pflege.

- **Wann:** An jedem zweiten und vierten Donnerstagvormittag des Monats ist eine Beratung im Mitmach-Laden möglich.
- **Info:** Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin. Bei Bedarf kann auch ein Hausbesuch angeboten werden.
- **Kontakt:** Frau Buchwald | E-Mail: pflegeberatung3@sjb.karlsruhe.de | Tel.: 0721 1333860 | persönliche Beratung auch im Rathaus an der Alb, Ernst-Frey-Straße 10, möglich.

Quartiersrad Waldstadt

Ob Einkäufe, kleinere Transporte (bis max. 100 kg) oder ein Ausflug mit den Kindern – mit dem Quartiersrad Waldstadt lassen sich viele Wege bequem und umweltfreundlich erledigen. Wer keine Möglichkeit zur Online-Buchung hat, kann direkt im Mitmach-Laden Waldstadt oder im Servicebüro der Volkswohnung 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 Waldstadt oder im Servicebüro der Volkswohnung
- **Kontakt:** Servicebüro der Volkswohnung | E-Mail: quartiersrad-waldstadt@volkswohnung.de und Mitmach-Laden Waldstadt (Kontakt Daten siehe unten)

Weitere Angebote in der Waldstadt

VERKAUFT & ZUGEWEBT – Kunstkiosk goes Waldstadt

Studierende der Kulturvermittlung bringen den Kunstkiosk im Juli an zwei Wochenenden in die Karlsruher Waldstadt. Im Rahmen des Seminars „Aufsuchende Kulturarbeit“ mit Dr. Henrike Plegge laden sie unter dem Titel „VERKAUFT & ZUGEWEBT – Kunstkiosk goes Waldstadt“ zu Begegnung, Kreativität und Austausch ein.

Aus Gesprächen mit der Bevölkerung und Recherchen zur Geschichte des Stadtteils entstand die Idee, Menschen miteinander zu „verweben“. Gemeinsam entsteht am Kunstkiosk ein großer

Waldkauz, in den Besucher Stoffbahnen einweben können. Live-Musik, DJs, Schatten und Trinkwasser-Cocktails schaffen eine Atmosphäre zum Verweilen. Außerdem können Postkarten für ältere Menschen gestaltet und an einer Tauschleine Wünsche, Angebote, nette Worte und Ideen zum Einander-Begegnen geteilt werden.

- **Wann:** 11. und 12. Juli von 14.00 bis 19.00 Uhr | 18. Juli von 14.00 bis 19.00 Uhr | 19. Juli von 12.00 bis 15.00 Uhr
- **Wo:** am Kinder- und Jugendhaus Waldstadt, (Neisser Straße 8).

Das Projektteam freut sich auf viele gemeinsame und „kauzige“ Begegnungen.

Theater „DIE KÄUZE“

Das kleine ich bin ich

Kinderstück nach dem Kinderbuch von Mira Lobe und Susi Weigel

Dauer: 0,5 Std.

geeignet ab 3 Jahren

Das kleine Ich-bin-Ich, ein kleines, nicht näher bestimmtes, buntes Tier wandert fröhlich über eine Blumenwiese und trifft einen Laubfrosch. Der Frosch möchte wissen was für ein Tier es ist. Das kleine Ich-bin-Ich weiß keine Antwort. Verwirrt über die eigene Namenlosigkeit macht es sich auf die Suche. Pferde, Fische, Vögel, Nilpferde, Papageien und Hunde begegnen dem bunten Etwas auf seiner Reise und von allen möchte es wissen, ob es denn so sei wie sie. Doch alle stellen fest: Du bist anders. Wird es eine Identität für sich finden?

- **Termine:** 10./ 11./ 12. und 19.07. jeweils um 17 Uhr
- **Ort:** Theater "DIE KÄUZE", Königsberger Str. 9
- **Weitere Infos:** www.kaeuze.de

„Blumen für Großmutter“ im Theater „Die Käuze“

Eine Ausstellung von Sunflowerdreamsproject / Ein Kunstprojekt mit Kindern aus der Ukraine

Sunflowerdreamsproject ist eine internationale Gruppe von Freiwilligen, die mit Ausstellungen ein Kunsttherapieprojekt in Lwiw (Ukraine) unterstützt. In diesem Projekt geben Kinder in gemalten Bildern ihre Träume und Hoffnungen wieder.

Die kleine Ausstellung im Theater „Die Käuze“ wurde in Zusammenarbeit mit Thomas Hein konzipiert, einem ehemaligen aktiven Mitglied der Käuze, der seit Beginn des Krieges bereits mehrere Male in die Ukraine gereist ist und dort als Freiwilliger gearbeitet hat.

Der Name der Ausstellung „Blumen für Großmutter“ verweist auf eines der ausgestellten Kunstwerke – jenes, das Thomas Hein vor mehr als zwei Jahren dazu bewegt hat, beim Sunflowerdreamsproject mitzuwirken

Takt & Torte – Das Tanzcafé in der Waldstadt

Bewegung. Begegnung. Austausch. Ganz entspannt und ohne Vorkenntnisse, aber mit Kaffee und Kuchen.

- **Wo:** Gemeindezentrum St. Hedwig, Königsbergerstraße 55
- **Wann:** Sommertanz am Sonntag, 19. Juli um 15 Uhr

Nähere Infos, auch zu dem TanzWorkshop vor dem TanzCafé, finden Sie im Anhang.

Bürgerverein Waldstadt e.V.

Hallo IT – Medienhilfe und mehr

In der Sprechstunde „Hallo IT“ des Bürgervereins Waldstadt unterstützen ausgebildete Medienmentor*innen bei Fragen rund um Laptop, Smartphone, Tablet und Internet – individuell und kostenlos. Zu Beginn gibt es einen kurzen Vortrag zu einem ausgewählten IT-Thema.

- **Wann:** am dritten Mittwoch des Monats, von 17 bis 18.30 Uhr
- **Info:** Die Beratung ist kostenlos, wobei Spenden herzlich willkommen sind.
- **Ort:** Bürgerzentrum Waldstadt (Stadtteilhaus), Glogauer Str. 10 (Ecke Beuthener Straße)
- **Anmeldung erbeten:** E-Mail: digital@bv-Waldstadt.de | Mobil: Herr Sung, Tel.: 0152 09294950 | Tel.: 0721-684099 (AB)

Computerkurs des Bürgervereins Waldstadt im Sommer 2026

Im Juli findet ein weiterer Computerkurs (Aufbaukurs) statt:

- **Voraussetzung:** Grundkenntnisse der Computerbedienung, mit Windows und MS Word (Textverarbeitung) und mit Windows und MS PowerPoint (Präsentation)
- **Themen:** Auffrischung der Grundkenntnisse | Aufbaukurs für MS Word (KI Textverarbeitung) und für MS PowerPoint (KI Präsentation)
- **Wann:** 10.07. (Beginn) | 17.07. | 24.07. | 19.09. | 31.07. (Änderungen vorbehalten), jeweils 10.00 bis 11.30 Uhr, 4 Einheiten
- **Ort:** Bürgerzentrum Waldstadt, Glogauer Str. 10, 76139 Karlsruhe
- **Anmeldung:** siehe oben

„sozialtreffwaldstadt“ an der Emmauskirche

Unter der Trägerschaft des Bürgervereins Waldstadt verteilen ehrenamtliche Helfer*innen des „sozialtreffwaldstadt“ kostenlos gespendete Lebensmittel und Hygieneartikel an Menschen in schwierigen Lebenslagen.

- **Wann:** jeden Mittwoch von 15.30 bis 17.00 Uhr
- **Info:** Sie können das Projekt gerne finanziell oder mit Lebensmitteln und/oder Hygieneartikeln unterstützen. Die Spenden können Sie ab 15.30 Uhr an der Emmauskirche abgeben. Wenn Sie spenden oder mithelfen möchten, nehmen Sie gerne telefonisch oder per E-Mail Kontakt auf.
- **Ort:** an der Emmauskirche, Königsbergerstr. 35
- **Kontakt:** Tel.: 0152 09 29 49 50 | E-Mail: sozialtreff@bv-waldstadt.de

Flohmarkt des Bürgerverein Waldstadt

Kommen Sie vorbei und stöbern Sie in unseren Schätzen!

Bekleidung für Kinder & Erwachsene, Accessoires, Spielzeug, Dekoartikel u.v.m

Sämtliche Einnahmen kommen unserem Projekt *sozialtreffwaldstadt* zugute, das Menschen in schwierigen Lebenslagen unterstützt.

Wir freuen uns auf Sie!

- **Wann:** Samstag, den 18. Juli & 19. September, jeweils von 9-13 Uhr
- **Wo:** Waldstadt-Zentrum
- **Info:** Aktuelle Informationen und Termine unter www.bv-waldstadt.de

Der VdK informiert und lädt ein

Monatliche Kaffeemittage

- **Wann:** Mittwoch, 08. Juli, 12. August sowie 09. September um 15 Uhr
- **Ort:** In der Denkfabrik beim SSC
- **Anmeldung:** Eine Anmeldung ist unbedingt, möglichst bis am Samstag davor, erforderlich unter Tel.: 0721 686812 (Hänle), 0721 684365 (Sahrbacher-Kauer) oder per E-Mail: ov-ka-waldstadt@vdk.de. Gäste sind herzlich willkommen.

Weitere Termine zum Vormerken: Am **26. September 2026** werden wir wieder einen **Busausflug mit dem OV Südstadt** machen. Unser Ziel ist diesmal der Schwarzwald, Wir besuchen ein Trachtenmuseum sowie ein Schulmuseum. | Der für den 23.05.2026 vorgesehene **Vortrag „Gemeinsam nicht einsam“** musste wegen Krankheit leider abgesagt werden. Neuer Termin ist der **14. November 2026**.

- **Info:** Über weitere aktuelle Angebote können Sie sich auch auf der Website <https://www.vdk.de/ov-Larlsruhe-waldstadt> informieren und über die Mitteilungen in den Bürgerblättern, den Aushängen in den Schaukästen, im Waldstadtzentrum (in der Stadtbibliothek und im Edeka-Markt) sowie beim Mitmach-Laden Waldstadt.
- **Kontakt:** Ulrike Hänle | Vorsitzende des VdK | Tel.: 0721 686812 | E-Mail: ov-ka-waldstadt@vdk.de

Bewegung in der Waldstadt



Wann: immer Montag und Freitag, um 17.30 Uhr | Sommerpause vom 31. Juli bis 11. September

Treffpunkt: Mitmach-Laden Waldstadt

Sommersport in der Waldstadt

Gemeinsam aktiv durch den Sommer! Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Bewegungseinheiten unter freiem Himmel – mitten in der Waldstadt. Ob Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Pilates, Funktions- oder Fitnessgymnastik – Kommen Sie vorbei, machen Sie mit und genießen Sie einen bewegten Sommer in guter Gemeinschaft.

- **Wann:** dienstags von 17.30 bis 18.30 Uhr, vom 14. Juli bis 08. September 2026
- **Wo:** Wiese nördlich der Emmausgemeinde am Fußballplatz
- **Mitbringen:** eigene Matte
- **Hinweis:** Bei unsicherem Wetter gibt es aktuelle Hinweise vor Ort.
- **Info:** Für alle Altersgruppen | kostenlos | ohne Anmeldung – einfach vorbeikommen. Den Flyer mit weiteren Infos finden Sie im Anhang.

Ein gemeinsames Bewegungsangebot von SSC Karlsruhe und Bürgerverein Waldstadt

Informationen aus der Evangelischen Emmausgemeinde

Sie sind herzlich eingeladen zu regelmäßigen Terminen in der Emmauskirche: Die Sonntagsgottesdienste in der Emmauskirche finden um 10 Uhr statt:

05.07. | Gottesdienst

12.07. | Brunch-Gottesdienst der Regio mit kleinen Snacks

9 Uhr: Cappuccino-Andacht in der Lutherkirche

10 Uhr: Croissant-Andacht in der Emmauskirche

11 Uhr: Marmeladen-Andacht in der Kirche Zum Guten Hirten

12 Uhr: Herzhafte Andacht in der Laurentiuskirche

19.07. | Kantatengottesdienst mit Milchkaffee

26.07. | Gottesdienst mit Tauferinnerung

Sommerkirche | 10 Uhr

Im August feiern wir unsere Sonntagsgottesdienste gemeinsam in der Region. Das diesjährige Thema lautet: „Kraut und Rüben – Pflanzen in der Bibel“. Für alle Interessierten wird ein Fahrdienst organisiert. Bitte melden Sie sich bei Bedarf im Laufe des Julis im Pfarramt.

02.08. | Andreas Rennig | Emmausgemeinde - Waldstadt (mit Taufe)

09.08. | Martina Tomaides | Luthergemeinde - Oststadt

16.08. | Katinka Billau | Laurentiusgemeinde - Hagsfeld

23.08. | Dirk Keller | Luthergemeinde - Oststadt

30.08. | Tina Blumenkamp, Gemeinde zum Guten Hirten – Rintheim

Fotowettbewerb: „Dein Blick auf Emmaus“

Gesucht werden kreative Bilder, besondere Momente und ungewöhnliche Perspektiven rund um unsere Gemeinde, ob fotografiert oder gemalt. Alle Bilder werden im Advent ausgestellt und erscheinen in einem Emmaus-Kalender.

Mitmachen: Einsendeschluss: 31.10.2026. Per E-Mail an: emmausgemeinde.karlsruhe@kbz.ekiba.de.

Nähere Informationen finden Sie im Anhang.

Filmabend | 19:00 Uhr

Fr. 31.07. | Mama Afrika – Miriam Makeba

Fr. 18.09. | Die leisen und die großen Töne

Nähere Informationen zu den Filmen finden Sie im Anhang.

Offene Singkreis KlangGebet | So 29.07. | 18:00 Uhr

Der Offene Singkreis KlangGebet lädt zum Mitmachen ein. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Wer kommt, singt mit, hört zu, probiert aus und findet seinen eigenen Klang im gemeinsamen Gebet. Leitung: Heidrun Johanna Plesch.

Musik und Lesung | Fr 03.07. und 31.07. | 19:00 Uhr

Am 3. Juli musiziert das Quatuor Avium mit Werken u. a. von Giardini, Palestrina und Stamitz. Dazu liest Klaus Nagorni aus seinem neuen Buch „Zum Frühstück ein Stück Hoffnung“.

Am 31. Juli erwartet Sie ein barockes Programm mit Musik von Vivaldi, Marcello und Bach, gestaltet von einem hochkarätigen Ensemble rund um Barockposaune, Violoncello, Laute und Cembalo. Eintritt frei

Spielenachmittag | Sa. 11. 07. | 16-20 Uhr

Spiele – lachen – begegnen. Herzliche Einladung zu einem offenen Spielenachmittag für alle Generationen. In lockerer Atmosphäre bleibt Zeit zum Spielen, Austauschen und einfach für eine gute gemeinsame Zeit. Alle sind willkommen!

Regio-"Brunch"gottesdienst | So. 12.07.

Wir bleiben etwa eine halbe Stunde am jeweiligen Ort und reisen mit Rad, Auto oder Bahn dann weiter zur nächsten Gemeinde. Dazu bieten wir einen Fahrservice an. Orte und Uhrzeiten finden Sie in der Terminübersicht der Gottesdienste auf der vorherigen Seite. Nähere Informationen finden Sie im Anhang.

Kantatengottesdienst in der Emmauskirche | So 19.07. | 10:00 Uhr

Ein Gottesdienst, der die Seele zum Schwingen bringt: Im Kantatengottesdienst erklingt die Bachkantate „Was willst du dich betrüben“ (BWV 107) – ein musikalischer Trostspender voller Tiefe und Zuversicht. Ein besonderer Gottesdienst für alle, die Musik nicht nur hören, sondern erleben möchten.

Save the Date: Ladies Night | Fr. 25.09. | 19:00 Uhr

Manchmal braucht es einfach einen Abend nur für uns – zum Durchatmen, Auftanken und Verbinden.

Herzliche Einladung zu unserer Ladies Night unter dem Thema „Dich schickt der Himmel“: Frauen aus Hagsfeld, Rintheim, Oststadt und Waldstadt laden zu einem himmlisch schönen Abend ein.

Komm gerne mit einer Freundin oder einfach so – du bist herzlich willkommen! Anmeldung erwünscht.

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 Amts 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

Karlsruher Sommer sind heiß

Es öffnen auch dieses Jahr wieder einige Karlsruher Gemeinden ihre Türen als „Coole 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 Faltpplan 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/senior im Bereich „Aktuelles“ sowie gebündelt im [Halbjahresprogramm 2026](#) bei uns im Mitmach-Laden.

Ihre Quartiermitarbeiterinnen

Franziska Westenfelder und Monika Scheytt

Mitmach-Laden Waldstadt

Königsberger Str. 37, 76139 Karlsruhe

Tel.: 0721 40 242 125 | E-Mail: quartiersprojekt-waldstadt@b-lv.de

Persönlich vor Ort erreichen Sie uns:

Dienstag: 14 bis 17 Uhr

Jeden 1. + 3. Donnerstag: 9.30 bis 12.30 Uhr

Freitag: 10 bis 13 Uhr

und nach Vereinbarung

Telefonisch erreichen Sie uns:

Montag: 10 - 12 Uhr

Mittwoch: 13 - 15 Uhr



Das Quartiersprojekt Waldstadt wird 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-waldstadt.de

Mitbring Brunch

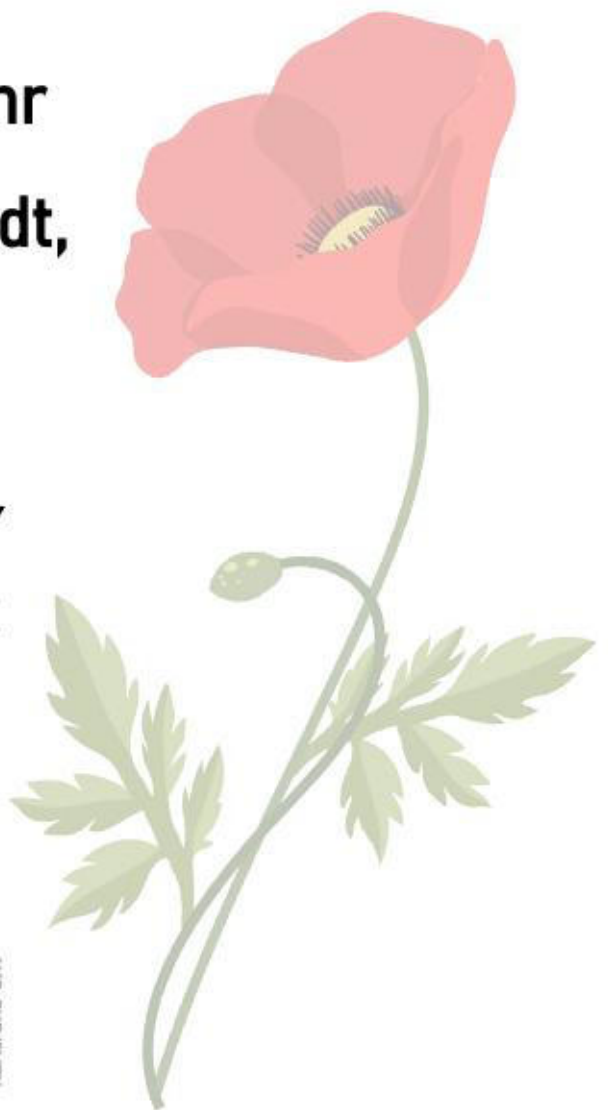
Herzliche Einladung zum Kennenlernen
und gemeinsamen Austausch!

Samstag, 11. Juli 2026, 11 Uhr

**Mitmachladen der Waldstadt,
Königsberger Str. 37**

Der Verein *SOPHIA Karlsruhe e.V.*
– *gemeinschaftlich wohnen* freut
sich auf Sie! Gerne können Sie
sich bei der Gelegenheit über
unser Wohnprojekt informieren!

Sophia
gemeinschaftlich wohnen
Karlsruhe e.V.



Wir laden herzlich ein zu unserem

“Käuzchen Kaffee Talk”

einem ungezwungenen gemütlichen Plausch bei duftendem Kaffee und kleinen Köstlichkeiten, die jeder gerne mitbringt. Thema ist, was dich bewegt, gerne ein Gedicht, ein Lied, ein Bild, ein Buch...oder einfach nur die Lust auf guten Kaffee oder Tee und ein nettes Gespräch. Wir freuen uns auf dich. Ehrenamtliches Angebot auf Spendenbasis.

Sonntag, 14.6., 12.7., 23.8.2026 jeweils 14 Uhr

Anmeldung hilft uns bei der Vorbereitung. Danke.

monika.seelmann@web.de, 0177 8680 515

Im Mitmach-Laden, KA, Königsberger Str. 37





**Bürgerverein
Waldstadt**

SSC
Karlsruhe

SOMMERSPORT

in der Waldstadt

KOSTENLOS • OHNE ANMELDUNG • EINFACH VORBEIKOMMEN

Ein gemeinsames Bewegungsangebot von SSC Karlsruhe und Bürgerverein Waldstadt



WANN:

dienstags,
17:30–18:30 Uhr



WO:

Wiese nördlich
Emmaus am
Fußballplatz



MITBRINGEN:

eigene Matte



WETTER-HINWEIS:

Bei unsicherem Wetter
gibt es aktuelle Hinweise
vor Ort.



Gemeinsam aktiv durch den Sommer!

Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Bewegungseinheiten unter freiem Himmel – mitten in der Waldstadt. Kommen Sie vorbei, machen Sie mit und genießen Sie einen bewegten Sommer in guter Gemeinschaft.



DATUM	ANGEBOT	TRAINER
 14.07.2026	Wirbelsäulengymnastik	Marianne
 21.07.2026	Yoga	Osina
 28.07.2026	Pilates	Petra
 04.08.2026	Funktionsgymnastik	Petra
 11.08.2026	Wirbelsäulengymnastik	Marianne
 18.08.2026	Funktionsgymnastik	Lena
 25.08.2026	Yoga	Corinna
 01.09.2026	Fitnessgymnastik	Ginger
 08.09.2026	Yoga	Chimgee

Alle Termine jeweils dienstags von 17:30–18:30 Uhr.

JETZT MITMACHEN!
FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN

Wir freuen uns auf einen bewegten
Sommer in der Waldstadt!





NEU
bei
Takt & Torte!



JOE STEFAN
DJ | TANZLEHRER | MODERATOR | ENTERTAINER
WWW.JOE-STEFAN.DE 0163 9738774

TanzWorkshop vor Takt & Torte

mit Joe Stefan – DJ | Tanzlehrer | Entertainer

- 

Sonntag, 19. Juli 2026
- 

13:30 – 15:00 Uhr
- 

Gemeindezentrum St. Hedwig
Königsberger Str. 55, 76139 Karlsruhe
- 

Für Einzelpersonen und Paare
- 

Keine Vorkenntnisse erforderlich
- 

Tanzen lernen in entspannter Atmosphäre
- 

Viel Spaß und neue Schritte für jedes Level

 **Im Anschluss direkt weiter zum TanzCafé mit Kaffee, Kuchen und guter Musik!**

30 €
pro Person

inkl. Eintritt zum TanzCafé 

Zahlung: 30,- Euro bei Joe Stefan



Takt & Torte - Das TanzCafe in der Waldstadt

**Gemeindezentrum St. Hedwig
Königsberger Strasse 55
76139 Karlsruhe**



Scannen
sie den Kanal

Sonntag, 19. Juli 2026 / 15:00 Uhr



Sonntag, 19. Juli

15:00 Uhr

Gemeindezentrum St. Hedwig
Königsberger Strasse 55, 76139 Karlsruhe



JOE STEFAN

DJ | TANZLEHRER | MODERATOR | ENTERTAINER

WWW.JOE-STEFAN.DE

0163 9738774



 TanzWorkshop vor dem TanzCafé
13:30–15:00 Uhr mit Joe Stefan
Für Einzelpersonen und Paare.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Anmeldung direkt bei Joe Stefan.

Eintritt 5,- Euro
Kaffee und Kuchen auf
Spendenbasis.

bewegungscafe@gmail.com

VERKAUFT & ZUGEWEBT

KUNSTKIOSK GOES WALDSTADT

WIESE / GRÜNFLÄCHE
NEISSER STR. 8, 76139
KARLSRUHE-WALDSTADT

11.07. + 12.07.26 || 14-19 UHR
18.07. || 14-19 UHR
19.07. || 12-15 UHR

WEBEN
KREATIV SEIN
ZUSAMMEN KOMMEN
SNACKS & DRINKS
SONNEN & ABKÜHLEN
SCHREIBWERKSTATT
LIVE MUSIK
DA(BEI) SEIN



DAS KLEINE ICH BIN ICH

nach dem Kinderbuch
von Mira Lobe und Susi Weigel

Regie: Marie-Rose Russi

Vorstellungen:

Fr 19.06., Sa 20.06.,
So 21.06., Sa 27.06.,
Fr 03.07., Sa 04.07.,
So 05.07., Fr 10.07.,
Sa 11.07., So 12.07.,
So 19.07.2026

Eine Kinder-spielen-für-Kinder Produktion (ab 3 Jahre)

MIRA LOBE
Susi Weigel

Beginn 17 Uhr



THEATER »DIE KÄUZE«
KÖNIGSBERGER STR. 9 • 76139 KARLSRUHE
www.kaeuze-theater.de

planen | veranstalten
fördern | beraten

Kulturbüro
Kulturamt Karlsruhe

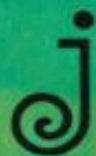


Kartenbestellung:

Spieltage: 1 Std. vor Vorstellungsbeginn · Theaterkasse: Di. 11 - 12 Uhr

Tel.: 0721/684207 und Ticketshop: www.kaeuze-theater.de | www.reservix.de

JUNGBRINNEN



Regio- „Brunch“gottesdienst

| So. 12.07.

Als Region machen wir uns auf den Weg zueinander und feiern miteinander „einen Gottesdienst“ der besonderen Art – an jedem Ort, mit allen Gemeinden, mit vier kurzen Impulsen und einem hoffentlich segensreichen Miteinander.

Wir bleiben etwa eine halbe Stunde am jeweiligen Ort und reisen mit Rad, Auto oder Bahn dann weiter zur nächsten Gemeinde. Dazu bieten wir einen Fahrservice an.

Wer irgendwo dazustoßen möchte, ist auch dazu herzlich eingeladen.

9
UHR



Um 9 Uhr geht es in der **Luthergemeinde** los „*Espressoandacht*“.

10
UHR



Um 10 Uhr gibt es in der **Emmausgemeinde** eine „*Croissantandacht*“.

11
UHR



Um 11 Uhr dürfen Sie sich in **Zum Guten Hirten** über eine „*Marmeladenandacht*“ freuen.

12
UHR



Um 12 Uhr lassen wir unseren **Brunchgottesdienst in Laurentius** mit einer herzhaften Andacht ausklingen.

GESTALTET VON DEN GEMEINDEN AUS DEM NORDOSTEN
EMMAUS · LAURENTIUS · LUTHER · ZUM GUTEN HIRTEN

Sie sehen, für das leibliche
und geistige Wohl ist
bestens gesorgt.

SCHAU DOCH MAL VORBEI!

EMMAUS- FILM-SPECIALS

FREITAGS IN DER EMMAUSKIRCHE!

Zusammen mit der Familie, mit Freunden oder auch alleine – Platz nehmen, durchatmen und gespannt sein, was da kommt! Wir zeigen Filme, die sehenswert sind...

FR
26
JUN

19.00 UHR

Vincent will meer

FSK 6 | Regie: Ralf Huettner | 2010 | Deutschland | 1h 30 min.

Vincent begibt sich gemeinsam mit zwei ungewöhnlichen Begleitern auf eine Reise ans Meer, die zunächst gegen alle Regeln verstößt. Unterwegs entsteht eine berührende Mischung aus Humor, Freundschaft und der Suche nach Selbstbestimmung. Ein warmherziger Roadmovie mit leisen und starken Momenten.



FR
31
JUL

19.00 UHR

Mama Afrika – Miriam Makeba

FSK o. A. | Regie: Mika Kaurismäki | 2011 | Deutschland / Südafrika / Finnland | ca. 92 min

Der Dokumentarfilm zeichnet das Leben der südafrikanischen Sängerin Miriam Makeba nach, die als „Mama Afrika“ weltweite Bekanntheit erlangte. Mit Musik, Archivmaterial und persönlichen Einblicken zeigt der Film ihre kulturelle Wirkung und ihre Rolle als Stimme für Menschlichkeit und Würde. Ein eindrucksvolles Porträt einer außergewöhnlichen Künstlerin.

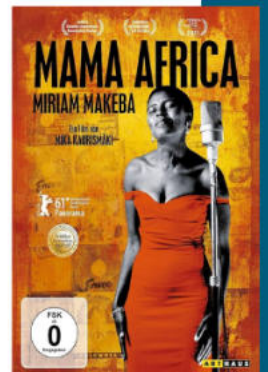


FOTO WETTBEWERB

„Dein Blick auf Emmaus“

Wie sieht Emmaus durch deine Augen aus?

Gesucht werden kreative Bilder, besondere Momente und ungewöhnliche Perspektiven rund um unsere Gemeinde, ob **fotografiert oder gemalt**.



Alle Bilder werden im **Advent** ausgestellt und erscheinen in einem **Emmaus-Kalender**.

MITMACHEN:



Einsendeschluss: **31.10.2026**



Per E-Mail an:

emmausgemeinde.karlsruhe@kbz.ekiba.de



Bitte Namen und ggf. einen Bildtitel angeben.
Datei mit maximaler Auflösung



Mit der Einsendung erklärt ihr euch einverstanden, dass die Bilder im Gemeindebrief, Kalender, bei Ausstellungen und in unseren Medien verwendet werden dürfen

Wir freuen uns auf euren Blick auf Emmaus.

Vor allem, weil die Sicht auf die Kirche ab Herbst vermutlich durch ein Gerüst versperrt sein wird.





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



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

Datum

15. Juli 2026 – 17 Uhr

Anmeldung

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



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 Geriatrischen 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 – ChasingMagiclepeopleimages.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

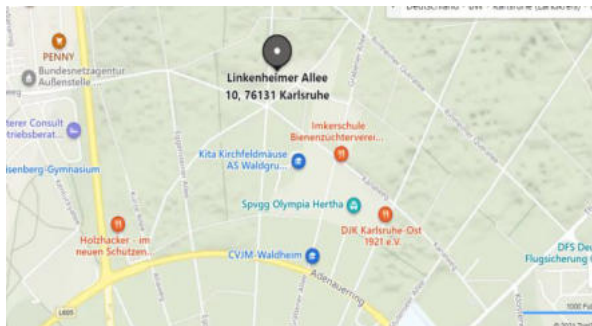
Stadt Karlsruhe | Stadtbibliothek

Ständehausstraße 2, 76133 Karlsruhe

Telefon: 0721 133-4292

<https://stadtbibliothek.karlsruhe.de>

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