

Programm September– Dezember 2024

**Aktiv
in jedem
Alter**



Offene Senioren- und Stadtteilarbeit

OS2A



Nordstadt

Mehrgenerationenhaus
Heilbronner
Quartierszentrum



Böckingen

Heilbronner
Quartierszentrum



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander / Fürsorge

Herzlich Willkommen bei der Offenen Senioren- und Stadtteilarbeit!



„Bittet, so wird euch gegeben; suchet, so werdet ihr
finden; klopfet an, so wird euch aufgetan. Denn wer da
bittet, der empfängt, und wer da sucht, der findet, und
wer da anklopft, dem wird aufgetan.“

MATTHÄUS 7:7-8

„Herein, herein wir laden alle ein“, so singen Kinder in einem Lied. Bei
uns muss man nicht anklopfen, wir halten unsere Türen weit geöffnet und
laden herzlich ein, unsere vielfältigen Angebote zu besuchen.

Seien Sie mutig, wagen Sie den Schritt durch die offene Türe und bringen
Sie Freunde oder Nachbarn mit.

Offene Türen – für wertvolle Gespräche
Offene Türen – für nette Begegnungen
Offene Türen – gegen die Einsamkeit
Offene Türen – für Glücksmomente
Offene Türen – für helfende Hände

Wir freuen uns auf Sie!

Es grüßt Sie herzlich,
das Team aus dem Quartierszentrum Böckingen



Aktiv in jedem Alter

Inhaltsverzeichnis

Vernissage: Natur und Modernes	Seite 4
Puzzle-Fans aufgepasst: Puzzle-Tausch-Börse	Seite 5
Projekt Lichtstube: ehrenamtliche Mitarbeiterin gesucht	Seite 5
Begegnungscafé Diakonie im Haus der Diakonie, Schellengasse 9 Tel. 07131-964431 ossa@diakonie-heilbronn.de Öffnungszeiten: Mo–Do. 9–12, 13–16; Fr 9–12 Uhr	Programm Seiten 6–13
Quartierszentrum Böckingen Kirchsteige 5, 74080 Heilbronn Böckingen Tel. 07131-3821920 quartierszentrum.boeckingen@diakonie-heilbronn.de	Programm Seiten 14–25
Quartierszentrum Nordstadt – Mehrgenerationenhaus Rauchstraße 3, 74076 Heilbronn Tel. 07131-9644850 mgh@diakonie-heilbronn.de	Programm Seiten 26–37
Sonntagskino	Seiten 38–39
Reisen und Ausflüge	Seiten 40–41
Noemie Friedrich	Seite 42
Rolf-Dieter Walz	Seite 43



Ihr OSSA-Team



Natur und Modernes

Der 1949 in Ahorn geborene Künstler **Bernhard Jochim** ist von Geburt an gehörlos und kommuniziert in Gebärdensprache. Er kommuniziert aber auch über seine Kunst, insbesondere seine Bilder und Skulpturen.

Erleben Sie deshalb die Ausstellung „Natur und Modernes“ in den Räumen des Kreisdiakonieverbandes. Seine ausgestellten Bilder sind sowohl Aquarelle als auch Acrylgemälde. Der Künstler wohnt und arbeitet in Bad Rappenau-Grombach.

Die **Vernissage** findet am Mittwoch,

23.10.2024 um 17 Uhr

in der Schellengasse statt.

Ein Gebärdensprachdolmetscher ist anwesend.

Um Anmeldung wird gebeten an
empfang@diakonie-heilbronn.de



Puzzle-Fans aufgepasst!

Für alle Puzzle begeisterte Senior*innen startet im September eine **Puzzle-Tausch-Börse** in unserem Begegnungscafé. Bringen Sie ein vollständiges und gut erhaltenes Puzzle für Erwachsene ab 500 Teilen vorbei und nehmen Sie sich ein anderes wieder mit nach Hause. Nachdem Sie es gepuzzelt haben, dürfen Sie es gerne wieder gegen das nächste Tauschen.

Ein paar Spielregeln gibt es:

- Bitte bringen Sie nur vollständige und gut erhaltene Puzzle ab 500 Teilen zum Tauschen.
- Getauscht werden können nur Puzzle, die aus einem Nichtraucherhaushalt stammen.
- Pro mitgebrachtem Puzzle darf ein anderes Puzzle mitgenommen werden.

Wir übernehmen keine Garantie dafür, dass die hier angebotenen Puzzle vollständig sind.

Dieses Angebot kann während der Öffnungszeiten des Begegnungscafés Montag–Donnerstag von 13–16 Uhr wahrgenommen werden.

Projekt Lichtstube

Haben Sie Lust bei uns mitzuarbeiten?

Für ein neues Projekt suchen wir eine **ehrenamtliche Mitarbeiterin**, die gerne mit uns den alten Brauch der Lichtstube wiederbeleben möchte. In der Lichtstube trafen sich früher Mädchen um in der dunklen Jahreszeit gemeinsam Handarbeiten zu machen, aber auch um zu singen oder zu reden.

Wir möchten in den Monaten Januar bis April so eine Lichtstube hier bei uns anbieten, in der gemeinsam verschieden Handarbeiten gemacht werden können, geredet und gesungen wird oder einer Geschichte gelauscht werden kann.

Möchten Sie gerne die gute Seele dieser Lichtstube sein und diese ehrenamtlich bei uns begleiten?

Dann freuen wir uns, wenn Sie sich bei Sandra Platter melden:

Tel. 07131-964432

sandra.platter@diakonie-heilbronn.de

montags



13:00–16:00 Uhr

Cafébetrieb

» S. 9



10:00 Uhr

Spaziergang für Männer

» S. 8



14:00 Uhr

Spielrunden Elfer raus u. a.

» S. 9



14:30 Uhr

Junge Senioren

» S. 8

dienstags

NEU



09:00–11:00 Uhr 12.11.

Weihnachtskarten mit Handlettering gestalten

» S. 10



13:00–16:00 Uhr

Cafébetrieb

» S. 9



09:00 Uhr

Englischkurs „Just for fun“

» S. 11



10:00 Uhr jeden 1. Dienstag im Monat

Jung-Rentner*innen-Treff

» S. 10



14:00 Uhr

Spielrunden Rommé u. a.

» S. 9



14:30 Uhr

Englischkurs „Happy English“

» S. 11



14:30–16:00 Uhr 17.09. | 08.10. | 22.10. | 05.11. | 19.11. | 03.12. | 17.12.

Ganzheitliches Gedächtnistraining

» S. 11

mittwochs



13:00–16:00 Uhr

Cafébetrieb

» S. 9



09:00 Uhr 08.05. | 05.06. | 10.07.

Tellerfrühstück

» S. 12



14:00 Uhr

Spielrunden Binokel u. a.

» S. 9



14:30 Uhr

Mittwochrunde

» S. 10



14:30–16:00 Uhr 09.10. | 16.10. | 23.10. | 06.11. | 13.11. | 20.11.

Workshop Biografisches Schreiben

» S. 43

NEU

donnerstags



13:00–16:00 Uhr

Cafébetrieb

» S. 9



09:00–12:00 Uhr

Ketten und Armbänder herstellen

» S. 9



09:30 Uhr

Englischkurs „Englisch mit Spaß“

» S. 11



10:00–11:00 Uhr 17.10. | 24.10. | 07.11. | 21.11. | 28.11.

Sitzgymnastik

» S. 8



14:00 Uhr

Schach

» S. 9



14:00 Uhr

Binokel

» S. 9



14:30 Uhr

Rommé

» S. 9

sonntags



14:30–16:30 Uhr jeden 1. und 3. Sonntag

Trauercafé

» S. 13



14:30 Uhr jeden 4. Sonntag im Monat

Sonntagskino

» S. 38



Spaziergang für Männer

Nach einer Tasse Kaffee geht es los. Jedes Mal auf einer anderen Route. Ein Angebot für den Gedankenaustausch, um nach Rat zu fragen und sich gemeinsam zu bewegen.

Termine: montags 10:00 Uhr

Ort: Begegnungscafé, Schellengasse 7–9



Junge Senioren

Vortragsreihe für alle jungen und junggebliebenen Senior*innen. Unser 10-köpfiger Beirat stellt schon seit über 30 Jahren ein interessantes Programm für Sie zusammen.

Termin: jeweils 14:30 Uhr

im Oktober: 07.10. | 14.10. | 21.10. | 28.10.

im November: 04.11. | 18.11. | 25.11.

im Dezember: 02.12. | 09.12.

Ort: Hans-Rießer-Haus

Programmflyer erhältlich bei: Sonja Albrecht » S. 13



Sitzgymnastik

Unter der Leitung von Frau Karin Weber findet unsere Sitzgymnastik in der statt. Vor oder nach dem Kurs ist Gelegenheit für ein gemütliches Beisammensein im Begegnungscafé.

Teilnahme nur mit Anmeldung möglich.

Termine: donnerstags 10:00–11:00 Uhr an folgenden Tagen:

17.10. | 24.10. | 07.11. | 21.11. | 28.11.

Ort: Begegnungscafé, Schellengasse 7–9

Anmeldung: Elvira Paeßler » S. 13

oder kurse@diakonie-heilbronn.de



Ketten und Armbänder herstellen

Anna Munding ist gelernte Goldschmiedin. Sie wird ein großes Angebot an ausgewählten Edelsteinen und Perlen mitbringen und unter ihrer Anleitung können Sie Ketten und Armbänder, individuell gestalten. Als Geschenk für Sie selbst oder einen Herzens-Menschen.

Der Kurs ist kostenfrei. Die Materialkosten werden zwischen 5–30 € liegen und direkt im Kurs bar mit der Dozentin abgerechnet.

Freuen Sie sich auf eine gemeinsame kreative Zeit!

Reparatur eigener defekter Ketten ist leider nicht möglich.

*Teilnahme nur mit Anmeldung möglich
Anmeldung bis spätestens 06.11.2024*

*Termin: 14.11.2024, 9:00–12:00 Uhr
Ort: Begegnungscafé, Schellengasse 7–9
Anmeldung: Elvira Paeßler » S. 13*



Cafébetrieb

*Termine: montags–donnerstags 13:00–16:00 Uhr
Ort: Begegnungscafé, Schellengasse 7–9
Kontakt: Gabi Amann » S. 13*



Spielrunden

Wenn Sie Lust auf eine Spielrunde haben oder eine eigene Spielrunde gründen wollen, fragen Sie nach bei Gabi Amann, was wann gespielt wird! Neue Spieler sind herzlich willkommen.

Termine:

<i>montags</i>	<i>14:00 Uhr: Elfer raus u. a.</i>
<i>dienstags</i>	<i>14:00 Uhr: Rommé u. a.</i>
<i>mittwochs</i>	<i>14:00 Uhr: Rommé u. a.</i>
<i>donnerstags</i>	<i>14:00 Uhr: Schach</i>
<i>donnerstags</i>	<i>14:00 Uhr: Binokel</i>
<i>donnerstags</i>	<i>14:30 Uhr: Rommé</i>

*Ort: Begegnungscafé, Schellengasse 7–9
Kontakt: Gabi Amann » S. 13*



Jung-Rentner*innen-Treff

Treffen für alle, die frisch im Ruhestand sind

Termine: jeden 1. Dienstag im Monat um 10:00 Uhr
Ort: Begegnungscafé, Schellengasse 7–9



Mittwochrunde

Reiseberichte, Lesungen und Gemeinschaft bei Kaffee, Kuchen und Brezeln.

Termine: mittwochs 14:30 Uhr

- 11.09. Lesung mit Sigune Zimmermann*
- 25.09. Mittwochrunde mit Christoph Ehrmann*
- 09.10. Lesung mit Sigune Zimmermann*
- 30.10. Mittwochrunde mit Christoph Ehrmann*
- 13.11. Mittwochrunde mit Christoph Ehrmann*
- 20.11. Lesung mit Sigune Zimmermann*
- 04.12. Lesung mit Sigune Zimmermann*
- 18.12. Gemeinsames Programm mit Chrisoph Ehrmann und Sigune Zimmermann*

Ort: Begegnungscafé, Schellengasse 7–9



Handlettering Weihnachtskarten

NEU

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Handlettering individuelle Weihnachtskarten gestalten können. Mit verschiedenen Farben und Stiften werden wir einzigartige Karten entwerfen, ob klassisch, modern oder verspielt – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Sie benötigen keine Vorkenntnisse, sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Inhalte des Kurses:

- Einführung in die Grundlagen der Kartengestaltung
- Auswahl und Kombination von Farben und Materialien
- Verschiedene Schriftarten: Schreib- & Druckschrift, Faux-Calligraphie und mehr
- Gestaltung von Kartenlayouts und Kompositionen
- Tipps und Tricks für ein professionelles Finish
- Individuelle Projekte: Kreation Ihrer eigenen Weihnachtskarten

Die Dozentin Jennifer Wolschinski, 30 Jahre alt, lebt mit ihrem Mann und drei Katzen in Brackenheim. Anfang 2021 gründete sie ihr eigenes Label „lettersforfriends“ und seit 2023 gibt sie Handletteringkurse.

Teilnahme nur mit Anmeldung möglich.

Termin: 12.11..2024, 9:00–11:00 Uhr

Kosten: 5 € Materialkosten (werden direkt mit der Dozentin abgerechnet)

Ort: Begegnungscafé, Schellengasse 7–9

Anmeldung bis spätestens 06.11.2024: Elivira Paeßler » S. 13



Englisch- und Französischkurse

Zu unserem Programm gehören verschiedene Englisch- und Französischkurse für Senioren mit und ohne Vorkenntnisse. Sie lernen ohne Leistungsdruck und in der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten. Bitte melden Sie sich bei Sandra Platter, die gerne gemeinsam mit Ihnen den für Sie passenden Kurs sucht.

Termine im Begegnungscafé, Schellengasse 7–9:

Englischkurs „Just for fun“: dienstags 09:00 Uhr

Englischkurs „Happy English“: dienstags 14:30 Uhr

Englischkurs „Englisch mit Spaß“: donnerstags 09:30 Uhr

Termine im Quartierszentrum Böckingen:

Englischkurs: montags 08:45–10:15 Uhr

Englischkurs: donnerstags 09:00–10:30 Uhr

Französischkurs: donnerstags 10:30–12:00 Uhr

Termine im Quartierszentrum Nordstadt:

Englischkurs: dienstags 10:30–12:00 Uhr

Anmeldung und Infos: Elvira Paeßler » S. 13



Ganzheitliches Gedächtnistraining

NEU

In harmonischer Atmosphäre vermehren wir über Wortfindungen, Konzentrations-, Assoziations- und Gedächtnisspiele unsere Synapsen und tragen zu einer verbesserten Denk- und Merkfähigkeit bei. Mit einer Yoga- und Sturzprophylaxe-Einheit im Sitzen und Stehen verbessern wir unsere Beweglichkeit und Balance.

Die Dozentin Gertrud Jobst war bis zu ihrer Pensionierung Lehrerin in Heilbronn. Zum Ende ihrer Dienstzeit machte sie eine Ausbildung beim Gedächtnistrainerverband zur Gedächtnistrainerin und gibt seit einigen Jahren Kurse zu diesem Thema. Außerdem ist sie ausgebildet für Schulungen für neue Medien und gibt auch da seit Jahren regelmäßig Kurse alleine oder mit ihrem Mann zusammen. Sie singt in mehreren Chören und ist als Förderlehrerin weiterhin im Einsatz. In der Friedensgemeinde in Heilbronn ist sie ehrenamtlich tätig.

Teilnahme nur mit Anmeldung möglich.

Termine: dienstags 14:30–16:00 Uhr an folgenden Tagen:
17.09. | 08.10. | 22.10. | 5.11. | 19.11. | 03.12. | 17.12.

Ort: Begegnungscafé, Schellengasse 7–9

Anmeldung: Elvira Paeßler » S. 13
oder kurse@diakonie-heilbronn.de



Tellerfrühstück

Gemeinsam schmeckt es besser! Genießen Sie einmal im Monat ein liebevoll vorbereitetes Frühstück und die anregende Gemeinschaft mit anderen Frühstücksgästen.

Anmeldung spätestens Montag vor dem Frühstück bis 12:00 Uhr

Termine: jeweils um 09:00 Uhr an folgenden Tagen:

18.09. „Spätsommer“

02.10. „Weißwurstfrühstück“

06.11. „Herbstmagie“

11.12. „Adventsfrühstück“

Kosten: jeweils 9,50 € pro Person

Ort: Begegnungscafé, Schellengasse 7–9

Anmeldung: Gabi Amann » S. 13



Wie war das damals? Workshop Biografisches Schreiben für Senior*innen

Erinnerungen hat man immer dabei, sagt ein Sprichwort. Erinnerungen kann man auch weitergeben, zu Papier bringen. Genau das wollen wir in einem Workshop „Biografisches Schreiben“ tun. Ältere Menschen blicken auf ein Leben voller Geschichten und Erfahrungen zurück. Sie sind Zeitzeugen der Geschichte, deren Erinnerungen ein wertvolles Gut sind. Diese Erinnerungen wollen wir aufschreiben, lebendig werden lassen und sie für die nächste Generation aufbewahren. Gemeinsam mit Ulrike Kieser-Hess, die das Lauffener Erinnerungsbuch „Dienstags um 6“ verfasst hat, können Sie genau das tun und zwar in einem Workshop, bei dem aus Erinnerungen kleine Lesekabinetstückchen entstehen.



Ulrike Kieser-Hess, geboren in Heidelberg 1953, verheiratet, zwei erwachsene Söhne, drei Enkel, Studium der Literaturwissenschaft und Geschichte. Ausbildung zur Redakteurin. Jetzt tätig als Journalistin, Buchautorin, Dozentin und leitet seit zehn Jahren ein Erzählkaffee in Lauffen.

Termine: mittwochs 14:30–16:00 Uhr an folgenden Tagen:

09.10. | 16.10. | 23.10. | 06.11. | 13.11. | 20.11.

Ort: Begegnungscafé, Schellengasse 7–9

Kosten: 40,00 €

Anmeldung: Elvira Paeßler » S. 13



Trauercafé

Sie haben einen nahestehenden Menschen verloren oder sind durch einen anderweitigen Verlust in Trauer und suchen Unterstützung? Wir wollen uns Zeit nehmen, Ihren Erfahrungen nachzugehen, Ihre Erlebnisse und Gefühle zu Wort kommen lassen, um dann einige Haltepunkte auf dem Weg Ihrer ganz persönlichen Trauer zu setzen. Dies kann für Sie ein Geländer sein und findet statt in der Gemeinschaft von Menschen, die ähnliche Erfahrungen erleben. Das Trauercafé wird von Frau Reischle und Herrn Kalb vom Ambulanten Hospizdienst Heilbronn e. V. geleitet. Die Angebote finden auch an Feiertagen und in den Ferien statt.

Termine: jeden 1. und 3. Sonntag 14:30–16:30 Uhr

Ort: Begegnungscafé, Schellengasse 7–9

Kontakt: Tel. 0176-84657258, www.hospizdienst-heilbronn.de



Unser Besuchsdienst



Gelbe Damen „Lachende Dritte“

NEU

Ansprechpartner*innen

Karen Thanhäuser
Abteilungsleitung
Tel. 07131-964430
karen.thanhaeuser@diakonie-heilbronn.de

Sonja Albrecht
Assistentin der Abteilungsleitung
Tel. 07131-964431
sonja.albrecht@diakonie-heilbronn.de

Noemie Friedrich
Sozialberatung für Senior*innen, Besuchsdienste
Tel. 07131-964433
noemie.friedrich@diakonie-heilbronn.de

Elvira Paeßler
Verwaltung Kurse, Bildung, Begegnung
Tel. 07131-96440
elvira.paessler@diakonie-heilbronn.de

Gabi Amann
Bewirtung, Begegnungscafé
Tel. 07131-964439
gabi.amann@diakonie-heilbronn.de

Sandra Platter
Diakoniereisen; Kurse, Bildung, Begegnung
Tel. 07131-964432
sandra.platter@diakonie-heilbronn.de

PROGRAMM

montags



08:45 – 10:15 Uhr

Englischkurs

» S. 11



09:30 – 11:30 Uhr

Wochenstart mit Kaffee, Bildung, Kultur und Kunst

» S. 23



16:00 – 19:00 Uhr 09.09. | 07.10. | 11.11. | 09.12.

„MAKE it REAL“

» S. 18



19:30 – 20:30 Uhr

Fitness- und Karatetraining für Senior*innen

» S. 19

dienstags



10:00 – 11:00 Uhr

KraWi (ehemals B5 Spielkreis)

» S. 19



12:00 – 17:00 Uhr

Offener Cafébetrieb

» S. 19



14:30 – 15:30 Uhr

Geselliges Tanzen 60+

» S. 19



15:00 – 16:30 Uhr

Kaffeeklatsch für Jung und Alt

» S. 20

mittwochs



09:30 – 11:30 Uhr

EbeKi (ehemals B5)

» S. 20



10:30 – 11:30 Uhr

Bö-Ki Spiel- und Gesprächskreis

» S. 20



12:00 – 17:00 Uhr

Offener Cafébetrieb

» S. 19



14:00 – 16:00 Uhr

Strickgruppe

» S. 21



15:00 – 18:00 Uhr

Beratungsangebot Internet- und Medienkonsum

» S. 21



17:30 – 19:00 Uhr

Café Digital

» S. 21

donnerstags



09:00 – 10:30 Uhr

Englischkurs

» S. 11



09:00 – 10:30 Uhr 12.09. | 10.10. | 07.11. | 05.12.

Nachbarschaftsfrühstück auf der Schanz

» S. 22



09:30 – 11:30 Uhr 26.09. | 07.11. | 05.12.

Frauenfrühstück

» S. 22



10:30 – 12:00 Uhr

Französischkurs

» S. 11



12:00 – 17:00 Uhr

Offener Cafébetrieb

» S. 19



14:00 – 17:00 Uhr

Teestunde für Frauen

» S. 18

PROGRAMM



15:00–17:30 Uhr 19.09. | 17.10. | 14.11. | 28.11. | 12.12.

Seniorentanz

» S. 21

sonntags



14:30 Uhr jeden 4. Sonntag im Monat

Sonntagskino

» S. 38



Kaffeeklatsch

Fotos: Quartierszentrum Böckingen

Sondertermine



wetterabhängig

Rund um den Garten

» S. 22



Offenes Angebot für Kinder- und Jugendliche

» S. 20



14.09. | 02.10. | 15.11. | 03.12.

Quartiersküche

» S. 18



20.09.

Clean-up-Day 2024 auf der Schanz

» S. 24



Vorankündigung

» S. 22

PROGRAMM

im Kreuzgrund
Holunderweg 57

dienstags



09:30–10:30 Uhr
DRK Seniorengymnastik

» S. 23



14:00–15:00 Uhr
DRK Gedächtnistraining

» S. 23



19:00–21:00 Uhr
Selbsthilfegruppe für Suchtkranke

» S. 23

mittwochs



09:30–11:30 Uhr
Krabbelgruppe Spatzennest

» S. 23

donnerstags



15:00–17:30 Uhr
Skatgruppe

» S. 24

samstags



13:00–17:00 Uhr
Binokelgruppe

» S. 24



Foto: Quartierszentrum Böckingen



Quartiersküche

Die Quartiersküche Böckingen bittet zu Tisch.

Essen verbindet und schafft Gemeinschaft. Mit der Quartiersküche wollen wir einen Raum der Begegnung schaffen für Menschen aller Altersgruppen.

An den Terminen werden einige Freiwillige unter professioneller Anleitung eine große Mahlzeit kochen. Währenddessen richten die anderen Besucher*innen die Tische, spielen mit den Kindern, kommen ins Gespräch. Wer kann, zahlt einen Beitrag von 2,00 € pro Person. Dann wird gemeinsam gegessen und am Ende gemeinsam aufgeräumt.

Termine: 14.09. | 02.10. | 15.11. | 03.12.

Ort: Quartierszentrum Böckingen, Kirchsteige 5

*Anmeldung zur Teilnahme am Essen oder als Küchenhelfer*in:
quartierszentrum.boeckingen@diakonie-heilbronn.de
oder bei Tina Wenk » S. 25*



Fotos: Quartierszentrum Böckingen



MAKE it REAL

Mädchen im Alter von 10 bis 16 treffen sich monatlich im QZ Böckingen! Hier wird gelacht, gestaunt, am Tablet ausprobiert, programmiert und ganz spielerisch erobert, wie spannend und attraktiv Technik sein kann: Mit LEDs, mit Video-Chat ... Schaut vorbei.



Quartierszentrum Böckingen

*Termine: montags 16:00 – 19:00 Uhr an folgenden Tagen:
09.09. | 07.10. | 11.11. | 09.12.*

Anmeldung und Infos: Tel. 0173-1651362

Quartierszentrum Nordstadt Mehrgenerationenhaus

Termine: einmal monatlich mittwochs

Infos: Tel. 07131-9644850



Teestunde für Frauen

Engeladen sind alle interessierten Frauen aller Kulturen.

*Termine ab 12.09.24: donnerstags von 14:00 – 17:00 Uhr
Kontakt: Mürüvet Sayin, Tel. 0172 2304428*



Fitness– und Karatetraining für Senior*innen

Training zur Erhaltung von Beweglichkeit und Stärkung des Gleichgewicht. Es werden Elemente aus Karate und Selbstschutz eingebaut. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termine: montags 19:30–20:30 Uhr

Ort: Quartierszentrum Böckingen, Kirchsteige 5

Infos: Elvira Paeßler » S. 13



KraWi (ehemals B5 Spielkreis)

Finanziert durch das Projekt Stärke des Landes Baden-Württemberg für Kinder von 0–3 Jahre.

Beratung rund um das Thema Erziehung, Gesundheit und Pflege des Kindes. Erfahrungsaustausch und soziale Vernetzung der Eltern. Gemeinsame, altersgerechte Aktivitäten in den Bereichen Singen und Bewegen und Kreativität sowie Spiel- und Bastelanregungen.

Termine: dienstags 10:00–11:00 Uhr

Ort: Quartierszentrum Böckingen, Kirchsteige 5

Infos: Johanna Kuch » S. 25



Offener Cafébetrieb

Unser Café steht offen und soll dem Austausch sowie dem Miteinander in Böckingen dienen. Student*innen, die in Ruhe lernen möchten, Eltern, Großeltern mit Kindern, die einen Kaffee trinken möchten und die Kinder in der Krabbeleckle spielen lassen können.

Termine: dienstags–donnerstags 12:00–17:00 Uhr

Ort: Quartierszentrum Böckingen, Kirchsteige 5



Geselliges Tanzen 60+

Nationale und internationale Tänze, Elemente aus dem Gesellschaftstanz, Folklore und Linedance. Kein Paartanz. Schnuppern erwünscht!

Termine: dienstags 14:30–15:30 Uhr

Ort: Quartierszentrum Böckingen, Kirchsteige 5

Anmeldungen und Infos:

*DRK-Kreisverband Heilbronn, Susanne Hofmann-Sütterle
s.suetterle@drk-heilbronn.de, Tel. 07131-623624*



Kaffeeklatsch für Jung und Alt

Bei Kuchen, Kaffee, Saftschorle und kleinem Programm (Spiele, Singen, Kreatives), lädt das Quartierszentrum Böckingen zu einem unterhaltsamen Programm mit Begegnung, Austausch und Spaß ein.

Termine: dienstags 15:00–16:30 Uhr

Ort: Quartierszentrum Böckingen, Kirchsteige 5



Offenes Angebot für Kinder- und Jugendliche

Für Kinder ab 8 Jahren.

Während der Öffnungszeiten besteht die Möglichkeit sich auf unterschiedliche Art zu beschäftigen. Spiele spielen, basteln, Gespräche oder einfach nur chillen, hier wird der Raum dafür geboten.

Alle Infos findet man entweder über

Instagram  [quartierszentrum_boeckingen](#)

oder als Aushang am Quartierszentrum im Infofenster.

Ort: Quartierszentrum Böckingen, Kirchsteige 5



EbeKi (ehemals B5)

Finanziert durch das Projekt Stärke des Landes Baden-Württemberg Austausch in der Gruppe und Einzelberatung bei Erziehungs- und Lebensfragen. Hilfreiche Tipps und Infos rund um das Leben mit Kindern. Angebot mit Frühstück.

Termine: mittwochs 09:30–11:30 Uhr

Ort: Quartierszentrum Böckingen, Kirchsteige 5

Infos: Johanna Kuch [» S. 25](#)



Bö-Ki Spiel- und Gesprächskreis

für Kinder von 0–3 Jahre.

Beratung rund um das Thema Erziehung, Gesundheit und Pflege des Kindes. Erfahrungsaustausch und soziale Vernetzung der Eltern. Gemeinsame, altersgerechte Aktivitäten in den Bereichen Singen und Bewegen und Kreativität sowie Spiel- und Bastelanregungen.

Termine: mittwochs 10:30–11:30 Uhr

Ort: Quartierszentrum Böckingen, Kirchsteige 5

Infos: Johanna Kuch [» S. 25](#)



Strickgruppe

Für Interessierte jeden Alters, egal ob Anfänger oder Experte. Häkeln & Co. sind auch möglich. Gerne auch interessierte Männer!

Termine: mittwochs 14:00–16:00 Uhr

Ort: Quartierszentrum Böckingen, Kirchsteige 5

Infos: Johanna Greef » S. 25



Beratungsangebot Internet- und Medienkonsum

Die Beratungsstelle der Diakonie bietet ein Hilfsangebot für Menschen mit problematischem Medienkonsum und für deren Angehörige. Sie erhalten hier Einschätzungen, Basisinformationen sowie Handlungsimpulse.

Termine: mittwochs 15:00–18:00 Uhr

Ort: Quartierszentrum Böckingen, Kirchsteige 5

Anmeldung und Infos: Tobias Schäfer, Tel. 07131-964451



Café Digital

Fragen zu Handy, Tablet oder Computer? Sie können ihre eigenen Geräte mitbringen. Wir stellen jedoch auch Laptops zur Verfügung. Sie können die Zeit nutzen, um im Web zu surfen oder um gezielte Fragen an die Fachleute zu stellen.

Termine: mittwochs 17:30–19:00 Uhr

Ort: Quartierszentrum Böckingen, Kirchsteige 5

*Kontakt: Achim Wassener, Tel. 07131-482199 oder
Samis Ellsässer, Tel. 0178-2689017*



Seniorentanz

Kaffee, Kuchen, Livemusik und Tanz

*Termine: donnerstags 15:00–17:30 Uhr an folgenden Tagen:
19.09. | 17.10. | 14.11. | 28.11. | 12.12.*

Ort: Quartierszentrum Böckingen, Kirchsteige 5

Infos: Johanna Greef » S. 25



Nachbarschaftsfrühstück auf der Schanz

Wir laden alle interessierte Senior*innen der Schanz ein. Neue Gesichter in der Runde sind herzlich willkommen.

*Termine: donnerstags 09:00–10:30 Uhr an folgenden Tagen:
12.09. | 10.10. | 07.11. | 05.12.*

Ort: Haus der Begegnung, Sinsheimerstr. 55

Anmeldung: Johanna Greef » S. 25



Rund um den Garten

Quartiersgarten: Wir laden ein in unseren Garten. Wenn wir vor Ort sind, ist er geöffnet. Der Gemüsegarten gehört der Gemeinschaft. Wir freuen uns, wenn Interessierte sich an Gartenpflege, Aussaat und später natürlich an der Ernte beteiligen. Was möchten Sie gerne im Garten ernten? Machen Sie mit.

Sinnesgarten: Im Frühjahr wurde im Quartiersgarten ein Sinnesgarten angelegt, schwerpunktmäßig Kräuter und Naschpflanzen. Naschen erlaubt!

Anmeldung und Infos: Johanna Greef » S. 25



Frauenfrühstück

Das Quartierszentrum Böckingen lädt einmal im Monat zum Frauenfrühstück ein. Alle Frauen sind herzlich willkommen. Gebäck wird gestellt. Wem es möglich ist, bringt eine Kleinigkeit fürs Buffet mit.

*Termine: donnerstags 09:30–11:30 Uhr an folgenden Tagen:
26.09. | 07.11. | 05.12.*

Ort: Quartierszentrum Böckingen, Kirchsteige 5

Anmeldung und Infos: Johanna Kuch » S. 25



Vorankündigung

Auch im Herbst finden wieder Kulturveranstaltungen im Gewölbekeller des Quartierszentrums Böckingen statt. Im Rahmen des „Filmfestival der Generationen“ sind zwei Filmvorführungen geplant.

Termine

02.10., 14:30 Uhr, Film: „Britt-Marie war hier“

29.10., 14:30 Uhr, Film: „Oben“

Weitere Termine werden über

*Instagram  [quartierszentrum_boeckingen](#)
und im Seeräuber Blättle angekündigt.*



Wochenstart mit Kaffee, Bildung, Kultur und Kunst

Angebote von Yoga über Töpfern bis Malerei oder auch mal Hundebesuch bieten die Möglichkeit sich in ganz neuen Bereichen auszuprobieren.
Alle Interessierten sind herzlich willkommen.

Themen und Programm werden noch bekanntgegeben.

Termin ab 16.09.: montags 09:30–11:30 Uhr
Anmeldung: Johanna Greef » S. 25



DRK Seniorengymnastik

Termine: dienstags 09:30–10:30
im Rahmen eines mehrmals jährlich stattfindenden Kurses
Ort: im Kreuzgrund, Holunderweg 57
Bei Fragen zu Terminen und Anmeldung:
Susanne Hofmann-Sütterle
s.suetterle@drk-heilbronn.de, Tel. 07131-623624



DRK Gedächtnistraining

Termine: dienstags 14:00–15:00 Uhr
Ort: im Kreuzgrund, Holunderweg 57
Bei Fragen zu Terminen und Anmeldung:
Susanne Hofmann-Sütterle
s.suetterle@drk-heilbronn.de, Tel. 07131-623624



Selbsthilfegruppe für Suchtkranke

Termine: dienstags 19:00–21:00 Uhr
Ort: im Kreuzgrund, Holunderweg 57
Infos: Johanna Greef » S. 25



Krabbelgruppe Spatzennest

für Kinder von 0–3 Jahre.
Lust auf Austausch und Spiel? Wir freuen uns auf Sie.

Termine: mittwochs 09:30–11:30 Uhr
Ort: im Kreuzgrund, Holunderweg 57
Infos: Tina Wenk » S. 25



Skatgruppe

Interessierte Skatspieler*innen jederzeit willkommen

Termine: donnerstags 15:00–17:30 Uhr

Ort: im Kreuzgrund, Holunderweg 57

Infos: Johanna Greef » S. 25



Binokelgruppe

Interessierte Skatspieler*innen jederzeit willkommen

Termine: samstags 13:00–17:00 Uhr

Ort: im Kreuzgrund, Holunderweg 57

Infos: Frau Häfele, Tel. 07131-702401



Clean-up-Day 2024 auf der Schanz

Am 20.09.24 laden wir zum Aufräumen und Müllsammeln auf der Schanz ein.

- Müllsäcke und Greifzangen werden gestellt.
- Für Getränke und Snacks ist gesorgt.
- Zum Abschluss wiegen wir, wieviel Müll wir gesammelt haben.

Initiiert und organisiert wird die Aktion durch die Gartengruppe Schanz mit Unterstützung des Quartierszentrums Böckingen und der Stadt Heilbronn.

Termin: 20.09. um 16:30 Uhr

Treffpunkt: Kraichgauplatz

Anmeldung und Fragen: Johanna Greef » S. 25



Foto: Quartierszentrum Böckingen

ANGEBOTE



Unsere Arbeit lebt von helfenden Händen.

Wir freuen uns über Ehrenamtliche, die sich aktiv bei uns im Quartierszentrum Böckingen einbringen möchten.

Mitzubringen: Leidenschaft und Herz!

Kontakt und Informationen: Tina Wenk » siehe rechts



Ansprechpartnerinnen

Tel. 07131-3821920 **Neue Telefonnummer!**
quartierszentrum.boeckingen@diakonie-heilbronn.de

Tina Wenk
Quartiersmanagerin
Tel. 0174-3445564
tina.wenk@diakonie-heilbronn.de

Johanna Greef
Tel. 0162-2351212
johanna.greef@diakonie-heilbronn.de

Barbara Unger
barbara.unger@diakonie-heilbronn.de

Johanna Kuch
Tel. 0157-83051057
johanna.kuch@awo-heilbronn.org

montags



13:00–17:00 Uhr
„KoSuN“ und Einzelförderung

» S. 29



14:00 Uhr
Gedächtnisspiele

» S. 29



14:30 Uhr
Sprachcafé

» S. 29



14:45–15:45 Uhr
Gymnastik 65+ (DRK)

» S. 30

dienstags



09:00–11:00 Uhr
„Wir sind quirlig – Ihr seid weise“

» S. 28



09:30–11:00 Uhr 15.10. und 03.12.

Frauenfrühstück

» S. 33



10:30–12:00 Uhr ab 09.01.

Englischkurs

» S. 11



13:00–17:00 Uhr
„KoSuN“ und Einzelförderung

» S. 29



ab 14:00 Uhr
Fahrradwerkstatt

» S. 29



ab 15:00 Uhr
Quartierstreff: Familiennachmittag

» S. 31



Unregelmäßige Termine
Kulturabend

» S. 31

mittwochs



09:15–11:00 Uhr
Lerntreff „Grundbildung“
» S. 32



ab 09:30 Uhr
MüKi = Eltern-Kind-Treff für Eltern mit Kindern
» S. 30



11:00–12:00 Uhr
Sprechzeit der Integrationsmanagerin
» S. 32



13:00–17:00 Uhr
„KoSuN“ und Einzelförderung
» S. 29



15:30 Uhr
„MAKE it REAL“
» S. 18

donnerstags



09:30–10:45 Uhr
Generationen-Kulturfrühstück K5
» S. 32



13:00–17:00 Uhr
„KoSuN“ und Einzelförderung
» S. 29



14:30 Uhr
Sprachcafé
» S. 29



ab 15:00 Uhr
Quartierstreff – Offene Treffs
» S. 31



ab 18:30 Uhr
„Fröhlicher Wartberg“
» S. 31



19:30 – 21:00 Uhr 14-tägig
Selbsthilfegruppe Suchtkranke
» S. 33

freitags



vormittags
„Herzkräuter“

» S. 34



09:30 – 10:15 Uhr
Qigong

» S. 34



13:00 – 17:00 Uhr
„KoSuN“ und Einzelförderung

» S. 29



16:00 – 17:00 Uhr am 25.10.
Lernhelfer*innen-Schulung

» S. 33



ab 16:30 Uhr mindestens 1x pro Jahreszeit
Kinderrat

» S. 34

sonntags



14:30 Uhr jeden 4. Sonntag im Monat
Sonntagskino

» S. 38

ANGEBOTE



„Ich bin quirlig – Du bist weise“

Zum besonderen Mehrgenerationenprojekt im Quartierszentrum Mehrgenerationenhaus treffen sich Vorschulkinder aus dem evangelischen Kindergarten Wartberg mit Senior*innen aus der Nordstadt, um gemeinsam zu spielen, zu basteln, Ausflüge zu unternehmen u. v. m. Die beiden Generationen können so vieles von einander lernen und gemeinsam viel Spaß haben.

Termine: dienstags 09:00 – 11:00 Uhr
Ort: Quartierszentrum Nordstadt





KoSuN = Kontaktstelle für Kids und ihre Familien

Familien aus der Nordstadt erfahren hier praktische Unterstützung, z. B.: Schulkinder können 1:1 mit Lernhelfer*innen Deutsch üben, Mathe pauken, in Einzelsettings für die Schule lernen. Ab Klasse 9 kannst Du hier als Lernhelfer*in mitmachen, bewirb Dich bei uns! Das Projekt „Zukunft schenken“ wird durch Spenden ermöglicht.

Termine: montags–freitags 13:00–17:00 Uhr

Ort: Quartierszentrum Nordstadt

Anmeldung und Infos: Tel. 07131-9644850



Gedächtnisspiele

In guter Gemeinschaft werden anhand von verschiedenen Methoden spielerisch die kognitiven und mentalen Fähigkeiten angeregt. Gedächtnisspiele machen Spaß, erhöhen die Merkfähigkeit, machenmunter und fröhlich.

Termine: montags 14:00 Uhr

Ort: Quartierszentrum Nordstadt



Sprachcafé

Im Sprachcafé finden sich Menschen zusammen, die ihre Sprachkenntnisse vertiefen möchten. Anhand von alltagspraktischen Themen werden Wörter, Satzbau und Grammatik erlernt. Lesen und Schreiben wird trainiert. Gemeinsame Unternehmungen wie z. B. gemeinsam Kochen und Einkaufen runden das Angebot ab.

Termine: montags und donnerstags 14:30 Uhr

Ort: Quartierszentrum Nordstadt



Fahrradwerkstatt

Wann: dienstags während der Winterzeit ab 14:00 Uhr und während der Sommerzeit ab 15:00 Uhr

Wo: Nordstraße 47, Hinterhof

Was: Kleinere Reparaturen, Schläuche flicken, Luft aufpumpen, Bremsen einstellen, Schaltung einstellen usw.

Werkzeug ist vorhanden, alle dürfen selbst Hand anlegen – wir zeigen wie es geht.



Gymnastik 65+ (DRK)

Sie wollten schon immer etwas für Ihre Gesundheit tun, haben aber alleine dazu keine Lust!

Unsere Gymnastikgruppe startet nach den Weihnachtsferien wieder regelmäßig ab 08.01.2024 von 14:45–15:45 Uhr.

Im Vordergrund stehen gymnastische Übungen rund um den Stuhl, auf Bodengymnastik wird verzichtet. Und da auch Musik und viele Kleingeräte im Einsatz sind, kommen Spaß und Schwung nicht zu kurz. Kommen Sie einfach unverbindlich zum Schnuppern vorbei und schauen Sie sich alles an. Auch wer sportlich untrainiert ist oder kleinere Einschränkungen im Gesundheitsbereich wie Osteoporose, Rheuma oder Arthrose hat, kann mitmachen. Wir freuen uns auf Sie!

Termine: montags 14:45–15:45 Uhr

Ort: Wartberggemeindehaus, Schülerstraße 4, Heilbronn

*Anmeldungen und Infos: Susanne Hofmann-Sütterle
s.suetterle@drk-heilbronn.de, Tel. 07131-623624*



Foto: Diakonie



MüKi = Eltern-Kind-Treff für Eltern mit Kindern

von 0 – 3 Jahre

MüKi der bindungsorientierte Baby-Kleinkind-Treff mit Spiel- und Bewegungsangeboten für das Kind. Vorträge und Austausch/Gespräche zu Themen rund um Schwangerschaft, Stillzeit, Kleinkindzeit. Wir sprechen über Gesundheit von Mutter und Kind, halten Tipps rund ums Stillen, Abstillen, Ernährung bereit, nehmen die Autonomiephase, das Trocken werden, Fremdbetreuung und Eingewöhnung, Grenzen und Konsequenzen, Regeln, Rituale, das Trösten, Teilen, Schlafen und viele weitere interessante Themen für die Eltern rund um den Familienalltag mit Säuglingen und Kindern, bereit. Für die Kleinen erlernen die Mamas Massagetechniken, Fingerspiele, Bewegungslieder u. v. m.

MüKi wird über Landesmittel „Stärke“ bezuschusst und von der Koordinatorin des „P-Netz-Nord“ Carolin Link begleitet



Termine: mittwochs ab 09:30 Uhr

*Ort: Quartierszentrum Nordstadt im lila Haus,
Feyerabendstraße 36*



Quartierstreff – Offene Treffs

Quartierszentrum Nordstadt Mehrgenerationenhaus (QZ-MGH)

Zu den Offenen Treffs muss man sich nicht anmelden. Alle Menschen, die Kontakt suchen, sind herzlich willkommen. Sie finden dienstags und donnerstags statt. Ein Team freiwillig Engagierter bewirbt die Treffs. Dienstagsnachmittags richtet sich der Offene Treff „Family-Time“ an die ganze Familie. Bastelangebote und jahreszeitliche Impulse bereichern den Nachmittag. Außerdem stehen Nähmaschinen für eigene Näharbeiten im „Werkstättchen“ bereit. Das Angebot „MOKA“ ebenfalls Dienstagnachmittags, spricht Menschen an, die gerne nähen lernen möchten oder Unterstützung bei Näharbeiten oder beim Zuschneiden ihrer Stoffe benötigen. Ganz nebenbei wird Sprache geübt, Lesen und Schreiben lernen gehören auch dazu. Donnerstags findet der Nordstadttreff statt, hier trifft man sich, zu guten Gesprächen bei einer Tasse Kaffee oder Tee und leckerem Kuchen. Einmal im Monat lädt das Team vom Quartierszentrum donnerstags zum „MGH-Forum“ ein. Ein Film, ein Vortrag, gemeinsames Singen u. ä. stehen auf dem Programm – Hinweise dazu jeweils in der Presse oder im QZ-MGH.

*Termine: dienstags und donnerstags ab 15:00 Uhr
Ort: Quartierszentrum Nordstadt*



Kulturabend

Jazz, Musik, Comedy, Vorträge und aktuelle Runden

*Termine siehe Presse
oder Info im Quartierszentrum Nordstadt*



„Fröhlicher Wartberg“

Der „Fröhliche Wartberg“ – das sind unterhaltsame Themenabende mit Gesichtern und Livemusik aus der Nordstadt. Mit unseren Gästen erzählen wir die großen und kleinen Geschichten des Alltags und Sonntags zwischen Wartberg und Paulinenstraße.

Für Getränke sorgt das Team des QZ-MGH, den Tiefsinn und den Leichtsinn schaffen wir bestimmt gemeinsam. (Kooperationsprojekt der Offenen Hilfen und des QZ-MGH)

*Termine: donnerstags 18:30 Uhr am 19.09. und 21.11.
Ort: Quartierszentrum Nordstadt*



Lerntreff „Grundbildung“

in Kooperation mit der VHS. Die Teilnahme ist kostenfrei

Termin: mittwochs 09:15 – 11:00 Uhr
Ort: Quartierszentrum Nordstadt
Infos: Tel. 07131-9644850



Sprechzeit der Integrationsmanagerin

Sie berät Menschen mit Migrationshintergrund oder Fluchterfahrung und steht für niederschwellige Beratung beim Kulturfrühstück zur Verfügung. In der offenen Sprechstunde können Anliegen zu Themen wie Arbeitssuche, Sprachkurse und Inhalte von Briefen besprochen werden. Angebote, die die Integration fördern, werden organisiert. Es gibt ein Nähangebot für Frauen jeder Kultur – die Nähwerkstatt „MoKa“.

Termin: mittwochs 11:00 – 12:00 Uhr
Ort: Quartierszentrum Nordstadt



Generationen-Kulturfrühstück K5

Das Generationen-Kulturfrühstück bringt Menschen aus verschiedenen Herkunftsländern, aus allen vier Lebensaltern zusammen. Bei einem leckeren Frühstück werden Kontakte geknüpft, sind Tischgespräche über dies und das erwünscht. Nach dem Frühstück werden Gesprächsimpulse anhand von Geschichten, Präsentationen, Vorträgen in die Runden gegeben, so dass die Gäste zum Austausch über aktuelle Themen, alltagspraktische Themen u. v. m. in den Austausch kommen und so angeregt werden, über den eigenen Tellerrand zu blicken.

Termine: donnerstags 09:30 – 10:45 Uhr
Ort: Quartierszentrum Nordstadt



Foto: Diakonie



Lernhelfer*innen-Schulung

Wie ist das Einzelförderprojekt strukturiert?
Was bedeutet Aufsichtspflicht?
Was ist zu beachten beim „Kinderschutz“?

Termin: Freitag, 25.10. 16:00–17:00 Uhr

Ort: Quartierszentrum, Rauchstraße 3

Infos und Anmeldung: Ute Neuschwander » S. 37



Quartierskonferenz

Alle Bewohner*innen und Bewohner der Nordstadt sind herzlich dazu eingeladen:

Mitreden – Mitdenken – Mitbestimmen ist das Motto

Termin: Montag, 11. November 16:30 – 18:00 Uhr

Ort: Quartierszentrum Nordstadt



Frauenfrühstück

Frauen treffen sich um über aktuelle Themen zu sprechen, um soziale Netzwerke aufzubauen und zu pflegen. Die Treffen stehen jeweils unter einem bestimmten Thema, das die Teilnehmerinnen miteinander ins Gespräch bringt und den Aspekt „lebenslanges Lernen“ mit berücksichtigt.

Termine: dienstags 09:30–11:00 Uhr am 15.10. und 03.12.

Ort: Quartierszentrum Nordstadt



Selbsthilfegruppe für Suchtkranke

Bei einer Suchterkrankung ist oft das Schlimmste, mit scheinbar unlösbaren Problemen allein zu sein. In einer Selbsthilfegruppe wird man verstanden – auch ohne viele Worte. Wir respektieren jeden so, wie er ist und bieten in unserer Gemeinschaft Hilfe, einen Weg zu einem suchtmittelfreien und selbstbestimmten Leben zu finden.

Termine: donnerstags 19:30 – 21:00 Uhr (14-tägig)

Ort: Quartierszentrum Nordstadt

Kontakt: Paul Zsebedits, paul@fcons.de, Tel. 0176-60946907



Qigong

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Anregung von Körper und Geist. Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen gehören mit zu den Techniken.

Termine: freitags 09:30 – 10:15 Uhr

Ort: Quartierszentrum Nordstadt

Kosten: 10 € für insgesamt 10 Einheiten

Anmeldung: Tel. 07131-9644850



Kinderrat

Einmal in jeder Jahreszeit werden aktuelle Anliegen gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen besprochen. Im Dezember besuchte Cecile Diouf von der Krümelkiste und Suchtprävention der Caritas den Kinderrat.

Termine: freitags ab 16:30 Uhr

(mindestens einmal pro Jahreszeit)

Ort: Quartierszentrum Nordstadt



„Herzkräuter“

NEU

Ein integratives Projekt – Das neue Angebot richtet sich an Erwachsene mit und ohne Fluchterfahrung. Hier geht es um das Kennenlernen und Sammeln von Kräutern sowie deren Verwendung. Es werden aus Kräutern Teemischungen, Säfte und Speisen zubereitet sowie kosmetische und kreative Produkte hergestellt. Nette Gespräche und Spaziergänge zur naheliegenden Wiese und zum Wartberg gehören mit dazu. Hierbei werden keine Vorerfahrungen vorausgesetzt. Bei Interesse melden Sie sich bitte im QZ-MGH-Nordstadt.

Termin: freitagvormittags

Angebotszeitraum vom 11.10. bis 06.12.

Kontakt: Tel. 07131-9644850

Ort: Quartierszentrum Nordstadt Mehrgenerationenhaus



Rückblick Sommerevents im QZ Nordstadt

15 Jahre Förderung für Kinder und Jugendliche

Mit einem gigantischen Fest wurde im Quartierszentrum Nordstadt Mehrgenerationenhaus das 15jährige Jubiläum vom Projekt „Einzelförderung“ seit 2012 „Zukunft schenken“ gefeiert. Eine tolle Spielstraße mit vielen Mitmachangeboten lud Kinder und Erwachsene zum Spielen ein, sogar ein Feuerwehrauto konnte bestaunt werden! Über 100 Gäste wurden von Ute Neuschwander im Saal begrüßt, schließlich war kein Stuhl mehr frei. Judith Wiesebrock (Musikpädagogin) schaffte es alle Anwesenden ob ganz klein oder schon etwas älter, in Bewegung zu bringen. Sehr berührend waren die Interviews mit Saja, Heni und Haroun, der per Videobotschaft zugeschaltet wurde. Alle drei erzählten aus ihrer Zeit als „MGH-Kinder“ und machten allen anwesenden Schüler*innen Mut. Köstlichkeiten vom Mitbringbuffet, Getränke und Sekt zum Anstoßen, sowie ausgelassenes Spielen, beendeten das gelungene Fest. Andrea Barth bedankte sich bei Ute Neuschwander, Viktoria Neufeld, Carolin Link und Najoua Balti samt allen Ehrenamtlichen für den außerordentlichen Teamgeist. Die anwesenden Mitglieder des Förderkreises, sowie Nora Zeltwanger als Beauftragte der Stadt lobten das Team für 15 Jahre Einsatz für die Familien in der Nordstadt.



Herr Bretz gratuliert als Förderkreismitglied dem ehemaligen MGH-Kind Heni zur Erfolgsgeschichte: Schule. Ausbildung. Studium. guter Job.



15 Jahre Einzelförderung Förderkreismitglieder und Nora Zeltwanger



Interview mit ehemaligem MGH-Kind Saja

Fotos: Diakonie

Rückblick „Sommer-Events im Quartierszentrum Nordstadt Mehrgenerationenhaus“

„Alle an einem Tisch“, das besondere Frühstückstreffen – Das Team vom Kulturfrühstück hatte viele Menschen aus der Nachbarschaft extra dazu eingeladen!

Geradezu überwältigt waren die Akteur*innen von der großen Zahl an Gästen, die auf die Terrasse neben dem Atriumhaus strömten. Für 40 Personen war der Tisch gedeckt, fünf weitere Tische mussten herbeigeht werden. Am Ende zählten wir über 80 Personen! Eine kunterbunte Mischung an Menschen, so wie es sich das Team gewünscht hat, nahm schließlich Platz an der langen Tafel. Gäste aus Schweden und Indien, die gerade zu Besuch bei ihren Familien sind, ließen sich einladen. Viele Nachbar*innen, die ursprünglich aus dem Irak, aus Ägypten, aus Jordanien, aus Russland, aus Tunesien, aus der Türkei, oder der Ukraine kommen, alle saßen beisammen. Nicht zu vergessen die „Ur-Heilbronner*innen“, die sich blendend mit all den vielen verschiedenen Nationalitäten an einem Tisch unterhielten. Und darum ging es dem QZ-MGH-Team. Das ist gesellschaftlicher Zusammenhalt im Kleinen! Ein mega Mitbring-Buffer stand für alle bereit, man ließ sich die leckeren Speisen aus aller Welt schmecken. Und tatsächlich passierte das „Speisen-Vermehrungswunder“ Am Ende war sogar noch etwas übrig! :) Ein tolles Erlebnis! Danke an alle die mitgeholfen haben, und mit angepackt haben, damit diese besondere Veranstaltung gelingen konnte!



Viele nette Menschen aus verschiedenen Herkunftsländern beim langen Tisch der Nachbarschaft



Tolles Buffet beim langen Tisch



Kulturfrühstück – Langer Tisch

Fotos: Diakonie



H | N Heilbronn

Stadtkultur

Diakonie
Krankenkassenverband
Heilbronn

Mehr
Generationen
Haus
Heilbronn



Nordstadtfest im Botanischen Obstgarten -

am Freitag, den 27. September 2024,
ab 14.00 Uhr



Markt der Möglichkeiten
mit Mitmachangeboten

Mit vielen beteiligten
Kooperationspartnern

Feiern und Verweilen

Mal-Atelier



Clownerie

Tanzeinlagen

spielen + basteln

Kleiner Flohmarkt

Kinderschminken
und mehr...

Kaffee und Kuchen im
„Hofcafé Susanne“ von der
Susanne Finkbeiner Schule

Musik zur Kaffeezeit

Herzliche Einladung zum bunten Stadteilfest,
mit vielen Akteuren!

am Freitag, den 27. September 2024 ab 14.00 Uhr
im Botanischen Obstgarten.

Es bewirbt in bewährter Weise das „Hofcafé Susanne“, mit Musik zur Kaffeezeit unterhält Sie das Seniorenorchester. Infostände, „Spiele für Groß und Klein“, Mitmachangebote, Tanzeinlagen, „Clownerie-to-go“, und vieles mehr erwarten die Gäste. Lassen Sie sich überraschen!

Ansprechpartnerinnen

mgh@diakonie-heilbronn.de

Andrea Barth

Quartiersmanagerin
Tel. 07131-9644850

andrea.barth@diakonie-heilbronn.de

Ute Neuschwander

Quartiersmanagerin
Tel. 07131-9644850

ute.neuschwander@diakonie-heilbronn.de

Viktoria Neufeld

Integrationsmanagerin
Tel. 07131-9644850

viktoria.neufeld@diakonie-heilbronn.de

Najoua Balti

Service Quartierstreffe

Carolin Link

Präventionsnetzwerk - Koordination
Tel. 07131-9644850

carolin.link@diakonie-heilbronn.de

SONNTAGSKINO

22.09.2024, 15:00 Uhr

Golda – Israels Eiserne Lady

1973 blickt die ganze Welt auf Israels Premierministerin Golda Meir. Nach dem Überraschungsangriff durch Ägypten und Syrien liegt das Schicksal der Nation in Meirs Händen. Gefangen zwischen dem Wunsch, Blutvergießen zu verhindern, und der politischen Verantwortung gegenüber Israel muss Golda Meir Entscheidungen treffen, von denen unzählige Menschenleben auf beiden Seiten abhängen.



Sonntagsskino im Marrahaus

Kirchbrunnenstraße 3

- » Eintritt 5 €
- » geöffnet 30 Min. vor Beginn

Kinozeit am 4. Sonntag im Monat

Für viele ältere Menschen ist das inzwischen ein fester Bestandteil in der Sonntagsgestaltung. Wir freuen uns, dass wir in guter Zusammenarbeit mit der Kinostar Theater GmbH, Stuttgart und dem Kino im Marrahaus dieses Angebot für Senioren durchführen können.



SONNTAGSKINO

27.10.2024, 15:00 Uhr

Juliette im Frühling

Die Kinderbuchillustratorin Juliette kehrt aus Paris in ihren Heimatort in der französischen Provinz zurück. Dort hofft sie auf zwei entspannte Wochen im Kreis ihrer Familie. Stattdessen trifft sie auf ihre Schwester, die mitten in einer existentiellen Krise steckt, ihren liebevollen, aber etwas launischen Vater, ihre Mutter, die gerade das Thema New Age für sich entdeckt hat – und auf ihre geliebte Großmutter, die sich mit ihrem neuen Leben in einem Pflegeheim anfreunden muss. Und dann ist da noch der freundliche, etwas einsame Pollux, der zufällig Juliettes Weg kreuzt.



24.11.2024, 15:00 Uhr

Born to be wild – Eine Band namens Steppenwolf

Steppenwolf ist eine der legendärsten und zugleich rätselhaftesten Bands in der Geschichte der Rockmusik. An der Grenze zwischen Mainstream und psychedelischem Underground eröffnete ihr Song „Born to Be Wild“ den Kultfilm „Easy Rider“ und wurde zur Hymne einer ganzen Generation. Der neue, harte Sound von Steppenwolf war ein Stich ins Herz des „Summer of Love“ und beendete das Hippie-Zeitalter. Es ist kein Zufall, dass sie die allererste Band war, die das Wort „Heavy Metal“ in ihren Texten verwendete.



22.12.2024, 15:00 Uhr

Das Zimmer der Wunder

Thelmas Leben verändert sich schlagartig als ihr Sohn beim Skaten angefahren wird und ins Koma fällt. Die Ärzte machen ihr wenig Hoffnung, doch Thelma ist entschlossen, Louis zu retten und geht dafür eine völlig verrückte Wette ein. Louis hat „Dinge, die man vor dem Ende der Welt tun sollte“ in sein Tagebuch geschrieben und genau diese Teenager-Träume verwirklicht Thelma jetzt für ihn. Sie hofft, dass er, wenn sie ihm anschließend davon erzählt, aus dem Koma aufwacht. Thelma bricht quer durch die Welt zu einer unglaublichen Reise auf.



REISEN

Gerne können Sie unter reisen@diakonie-heilbronn.de oder bei Sandra Platter Tel. 07131-964432 ab Ende Dezember den neuen Reisekatalog anfordern.



VORANKÜNDIGUNG

8 Tage · 14.05.–21.05.2025

ZILLERTAL



VORANKÜNDIGUNG

5 Tage · 19.05.–23.05.2025

**WALDERHOLUNG
GAFFENBERG**



VORANKÜNDIGUNG

11 Tage · 16.06.–26.06.2025

USEDOM

Diakonie Radtreff

Schon seit über 20 Jahren radeln die Diakonieradler durch das Ländle. Inzwischen mit E-Bikes!

Tages- und Mehrtagesausfahrten werden in vier Stufen mit unterschiedlichen Anforderungen angeboten.

Nähere Infos bei Alfred Unzeitig Tel. 07131-253777

VORANKÜNDIGUNG



8 Tage · 26.07.–02.08.2025

**KURSTADT
BAD WÖRISHOFEN**

VORANKÜNDIGUNG



8 Tage · 17.09.–24.09.2025

MERAN

Hallo und Herzlich Willkommen!

Seit dem 01.07.2024 bin ich – Noemie Friedrich – die Nachfolgerin von Rolf-Dieter Walz. Ich bin nun für die Sozialberatung und die Besuchsdienste zuständig und möchte mich Ihnen kurz vorstellen. Mein Name ist Noemie Friedrich, ich bin 32 Jahre alt und gebürtige Heilbronnerin. Zum Studieren und Arbeiten hat es mich nach Augsburg, Freiburg und Nürnberg gezogen bevor ich gemeinsam mit meiner Familie entschieden hab, dass wir wieder zurück nach Heilbronn wollen. Durch mein Studium der Gerontologie kenne ich die Probleme und Schwierigkeiten, die das Altern so mit sich bringen, sehe aber gleichzeitig wie gutes Altern gelingen kann und dazu möchte ich meinen Teil beitragen.

Sozialberatung für Senior*innen:

Vielleicht ist Ihre Brille kaputt gegangen, das Geld reicht nicht für einen wichtigen Fahrtweg oder das Grüne Rezept können Sie nicht auch noch zahlen? Rechnungen und Formulare scheinen unlösbare Hürden zu sein? Oder aber Sie brauchen einfach mal ein offenes Ohr?

Dafür bin ich da – entweder in der Schellengasse oder gerne auch mal zu einem Hausbesuch. Melden Sie sich bei mir und wir versuchen gemeinsam eine (finanzielle) Lösung zu finden.

Besuchsdienste:

Sie wünschen sich in Ihrem Alltag etwas mehr Unterhaltung – jemand der mit Ihnen einen Spaziergang unternimmt, mal auf einen Kaffee bei Ihnen vorbeikommt und Zeit zum

Zuhören mitbringt? Melden Sie sich bei mir, vielleicht finden wir jemand Passenden.

Und umgekehrt, Sie haben Zeit zu verschenken und suchen nach einem Ehrenamt? Auch dann sind Sie bei mir genau richtig – wir freuen uns immer über neue Ehrenamtliche!



Zeiten für die offene Sprechstunde:

Mo–Fr: 09:30–12:30 Uhr

Di: 14:00–16:00 Uhr

Noemie Friedrich

Tel. 07131-96 44 33

Mobil 0174-30 54 76 5

noemie.friedrich@diakonie-heilbronn.de

Auf Wiedersehen

Jedem Ende wohnt ein Anfang inne? Nach elf Jahren als Sozialarbeiter der Offenen Senioren- und Stadtteilarbeit und insgesamt 45 Jahren als Rentenbeitragszahler darf ich ab Oktober den Platz/ die Stelle freimachen für Noemie Friedrich, die die Sozialberatung für Rentner*innen und unsere Besuchsdienste Gelbe Damen und Zeitschenkende hauptamtlich übernimmt.

Ich habe mich oft selbst darum beneidet, diese schöne und erfreuliche Arbeit tun zu dürfen und dabei entweder Ihnen als Ehrenamtlichen oder Hilfe suchenden Klient*innen oder lieben Kolleg*innen begegnen zu dürfen.

Warum? Weil ich großen Respekt vor Ihrem Engagement habe, weil ich Hilfe vermitteln durfte, die zwar manchen ihre Last nicht ganz abnehmen konnte, aber vielleicht über manche Stufen helfen tragen durfte, wo es am Ende der Treppe dann doch selbst weiterging. Und weil der „erwachsene“ Umgang miteinander in der Schellengasse immer wieder gut tut.

Wann ist man „erwachsen“? Mir gefällt die Definition, dass man dann erwachsen sei, wenn man etwas tun kann, OBWOHL es einem die Eltern immer gepredigt haben ...

Diesen wohlthuenden Umgang wünsche ich auch Ihnen weiter, ob Ehrenamtliche, Klient*innen oder Kolleg*innen, ob jung oder alt. Und wünsche Ihnen, dass Sie das Beste für Ihre Gesundheit tun, indem Sie selbst die Begegnung mit anderen suchen, die nicht nur beim Blick von der Sülmerstraße aus auf die Giebelseite der Fassade des „Diakoniehause“, sondern auch innen ganz oben steht.

Auf Wiedersehen vielleicht in der Tafel, in der ich ab jetzt „geringfügig“ weiterarbeiten darf oder wo immer sonst – ich glaube daran und freue mich darauf!

Rolf-Dieter Walz



Offene Senioren- und Stadtteilarbeit

OS2A

Begegnungscafé

Schellengasse 9
74072 Heilbronn
Tel. 07131-964431
www.diakonie-heilbronn.de



Nordstadt
Mehrgenerationenhaus

Heilbronner
Quartierszentrum

Rauchstraße 3
Tel. 07131-9644850



Böckingen

Heilbronner
Quartierszentrum

Kirchsteige 5
Tel. 07131-3821920

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt: Karen Thanhäuser, Diakonie Kreisverband Heilbronn
Gestaltung/Druck: Redemann Media GmbH
Fotos: Diakonie, stock.adobe.com
Auflage: 1.300 Stück