

Programm

Oktober 2025
bis
Februar 2026

**Aktiv
in jedem
Alter**



Offene Senioren- und Stadtteilarbeit

OS2A



Nordstadt

Mehrgenerationenhaus
Heilbronner
Quartierszentrum



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander / Fürsorge



Böckingen

Heilbronner
Quartierszentrum

Raum für alle

Sie halten nun unser jüngstes Programmheft in Händen. Beim Durchblättern werden **Sie** überrascht sein, staunen, sich freuen über die vielen Möglichkeiten für Jung bis Alt an Treffen, Unternehmungen und Aktivitäten, die wir Ihnen hier in Heilbronn bieten.

Wir wollen Lust machen, Interesse wecken und Freude bereiten.

Wir hoffen, für **Sie** ist etwas Schönes dabei und **Sie** nehmen das Angebot wahr.

Sie haben Fragen, neue Ideen oder möchten sich engagieren? Kommen **Sie** auf uns zu und sprechen **Sie** uns an.

Ich freue mich auf viele schöne Begegnungen
Karen Thanhäuser, Abteilungsleiterin OSSA



Aktiv in jedem Alter

Gesundheitswandern	Seite 4
Senior*innen unterwegs – Ausflüge in die Region	Seite 5
WhatsApp-Kurs	Seite 6
Theater-Genuss in guter Gesellschaft	Seite 7
Puzzle-Tausch-Börse	Seite 8
Spielpartner*in gesucht?	Seite 8
Offener Senior*innen Treff	Seite 9

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 10–19

Quartierszentrum Böckingen

Kirchsteige 5, 74080 Heilbronn Böckingen

Tel. 07131-3821920

quartierszentrum.boeckingen@diakonie-heilbronn.de

Programm
Seiten 20–33

Quartierszentrum Nordstadt – Mehrgenerationenhaus

Rauchstraße 3, 74076 Heilbronn

Tel. 07131-9644850

mgh@diakonie-heilbronn.de

Programm
Seiten 34–47

Sonntagskino

Seiten 48–49

Reisen

Seiten 50–51



NEU

Gesundheitswandern

Gesundheitswanderungen sind organisierte Wanderungen, die darauf abzielen, das körperliche und geistige Wohlbefinden der Teilnehmer*innen zu fördern. Diese Art von Wanderung kombiniert Bewegung an der frischen Luft mit gezielten Gesundheitsimpulsen, um die Fitness, das Stressmanagement und die allgemeine Lebensqualität zu verbessern. Während der Wanderung wird auf eine ausgewogene Mischung von moderatem Tempo und regelmäßigen Pausen geachtet, sodass auch Personen mit unterschiedlichem Fitnesslevel teilnehmen können.

Ein wichtiger Bestandteil von Gesundheitswanderungen ist die Integration von Achtsam-

keits- und Entspannungsübungen. Es werden auch Übungen zur Verbesserung der Haltung oder spezielle Mobilitätsübungen eingebaut.

Gesundheitswanderungen sind nicht nur ein physisches Training, sondern auch eine Gelegenheit, sich vom Alltag zu erholen, die eigene Achtsamkeit zu schulen und neue Energie zu tanken.

Helga Naujoks ist seit 2017 zertifizierte Wander-, Natur- und Landschaftsführerin – aus Leidenschaft und Überzeugung. Ergänzend dazu hat sie sich 2024 auch im Bereich Gesundheitswandern ausbilden lassen.

*Termine: jeweils 09:30 – 11:30 Uhr
08.11. | 15.11. | 22.11. | 29.11.*

*Treffpunkt: Parkplatz Wertwiesen bei der
Bushaltestelle Wertwiesen (HN-Sontheim)*

Kosten: 25 €

Teilnehmerzahl: mind. 4

*Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung unter
07131-96440 oder E-Mail
elvira.paessler@diakonie-heilbronn.de*



NEU

Senior*innen unterwegs – Ausflüge in die Region

„Eine kleine Reise ist genug, um uns die Welt zu erneuern“ meinte schon Kurt Tucholsky.

Wir wollen Ihnen als ganz neues Angebot ab Herbst 2025 solche kleinen Reisen, genannt Ausflüge, vorstellen, anbieten und mit Ihnen auf Entdeckungsreise gehen.

Gut erreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln erkunden wir unter der Leitung der Journalistin Ulrike Kieser-Hess und des Geografen Wolfgang Hess, bei Halbtages- oder Tagesausflügen besondere Ziele in der vielseitigen Welt rund um Heilbronn und darüber hinaus.

Burgen und Schlösser stehen ebenso auf dem Reiseplan wie Ausstellungen, besondere Innenstädte, faszinierende Natur und Naturdenkmale, ebenso wie Industriedenkmale und das Kennenlernen besonderer Menschen, die das Land prägen.

Alle drei Monate brechen wir zu einem interessanten, spannenden, heiteren und lehrreichen Ausflug auf. Bei allen Ausflügen sind wir mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs.

Anmeldung erforderlich unter 07131-96440 oder elvira.paessler@diakonie-heilbronn.de

03.12.2025 Ludwigsburg:

Weihnachtsmarkt und viel Interessantes darum herum

25.02.2026 Eppingen:

Wir erkunden die Fachwerkstatt

Startzeit wird am Vormittag sein, die genaue Zeit und das Programm erfahren Sie sechs Wochen vor dem Ausflug bei Sandra Platter oder Elvira Paeßler.

Die Kosten für Eintrittspreise und Fahrt trägt jede/r Teilnehmer*in selbst, die Kosten für Führungen werden vor Ort unter den Teilnehmer*innen aufgeteilt.



NEU

WhatsApp-Kurs

Der Instant-Messenger-Dienst WhatsApp hat sich zu einer der wichtigsten Kommunikationsplattformen für Smartphones und Tablets entwickelt.

Termine: jeweils von 09:30 – 11:30 Uhr

1. Kurs am Montag, 03.11.25 oder

2. Kurs am Dienstag, 04.11.25.

Beide Kurse sind identisch.

Teilnehmerzahl: mind. 4, max. 6

Kosten pro Kurs: 15 €

Dozentin: Gertud Jobst

Anmeldung erforderlich

unter 07131-96440 oder

elvira.paessler@diakonie-heilbronn.de

Wir beschäftigen uns mit den Themen:

- 🗨️ den Enkeln, Verwandten und Freunden schreiben
- 🗨️ Bilder machen und weiterschicken
- 🗨️ Videos und Audioaufnahmen teilen
- 🗨️ Nachrichten und Bilder weiterleiten
- 🗨️ Kontakte teilen
- 🗨️ den aktuellen Standort mitteilen
- 🗨️ Gruppen installieren und damit kommunizieren
- 🗨️ in alle Welt kostenlos telefonieren und Videotelefonie halten
- 🗨️ Videokonferenzen führen
- 🗨️ einen Status erstellen
- 🗨️ Meta-KI anwenden



NEU

Kreativ durch das Jahr

Wir wenden uns den Schönheiten und den Besonderheiten der Jahreszeiten in künstlerischer Weise entgegen. Wir arbeiten mit Wasserfarben, Bleistift und Kugelschreiber. Dabei schulen wir unser Auge für Perspektiven, die Farbenlehre und das Sachzeichnen wird uns ebenfalls vertraut werden. Die Freude und die persönliche Ausdruckskraft werden in allen Werken spürbar sein.

Die Materialkosten betragen 3 € pro Termin und der Malstisch wird für jeden Teilnehmer mit Liebe vorbereitet sein.

Dozentin:

Isabelle Rothley M.A. Künstlerin und Psychologin. Erfahren in der Erwachsenenbildung und in der Schulpädagogik mit dem Schwerpunkt Kunst.

Termine: donnerstags 09:00 – 11:30 Uhr

06.11. | 13.11. | 20.11. | 27.11. | 04.12. | 11.12.

Theater-Genuss in guter Gesellschaft

NEU



THEATER
HEILBRONN

Möchten Sie wieder einmal die faszinierende Atmosphäre des Theaters erleben, scheuen sich aber vor der Pause allein im Foyer?

Dann laden wir Sie herzlich ein zu unseren Diakonie-Theaterabenden – speziell für Senior*innen, die gern gemeinsam in die Welt der Bühne eintauchen möchten.

So funktioniert's:

Termin Etwa einmal im Monat, jeweils zu einer Aufführung im Theater hier in Heilbronn.

Treffpunkt Im Theaterfoyer wartet unsere engagierte Theaterbegleiterin Hildegard Braun-Hoffmann auf Sie – erkennbar am Namensschild und an einem blau-lila Schal.

Sitzplätze Wir sorgen dafür, dass alle Plätze beieinander liegen, damit Sie sich von Anfang an wohlfühlen.

Pause Genießen Sie in der Pause anregende Gespräche mit Ihren Sitznachbarn oder stoßen Sie gemeinsam mit einem erfrischenden Getränk auf das Bühnengeschehen an.

Buchung Sichern Sie sich Ihr Ticket bis spätestens 14 Tage vor der Vorstellung direkt im Theater unter dem Stichwort »Diakonie Theater«. Wir empfehlen einen frühzeitigen Kartenkauf, da die Tickets begrenzt sind.

Kosten Sie zahlen Ihr Ticket regulär an der Theaterkasse. Die Diakonie übernimmt in den ersten vier Monaten die Kosten für die Theaterbegleitung. Damit dieses Angebot darüber hinaus weiterbestehen kann, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen: Wir bitten Sie um eine Spende auf unser Spendenkonto, damit wir auch nach diesem Zeitraum eine Theaterbegleitung für Sie organisieren können.

Kommen Sie mit uns – erleben Sie Kultur, Gemeinschaft und anregende Gespräche! Wir freuen uns auf Ihren Besuch und darauf, mit Ihnen unvergessliche Theaterabende zu verbringen.

Tipp: Sie erkennen die Theaterbegleitung vor Ort an diesem Schal:



Fr. 12.12.2025



Fr. 20.02.2026



Do. 13.11.2025



Sa 31.01.2026



Sa 28.03.2026

Spendenkonto:

Kreisdiakonieverband Heilbronn
IBAN: DE09 6205 0000 0000 1124 86

BIC: HEISDE66XXX

Verwendungszweck: Diakonie Theater



Puzzle-Fans aufgepasst!

Für alle Puzzle begeisterte Senior*innen startet die **Puzzle-Tausch-Börse** in unserem Begegnungscafé wieder. 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. Wir übernehmen keine Garantie dafür, dass die hier angebotenen Puzzle vollständig sind. Dieses Angebot kann während der Öffnungszeiten des Begegnungscafés wahrgenommen werden.

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 und aktuell, d. h. nicht älter als zwei Jahre sind.
- Pro mitgebrachtem Puzzle darf ein anderes Puzzle mitgenommen werden.

Spielpartner*in gesucht?

Sie spielen gerne Gesellschaftsspiele und sind auf der Suche nach Gleichgesinnten und einem gemütlichen Ort um zu spielen und einen Kaffee oder Tee zu trinken? Dann melden Sie sich doch gerne bei uns. Wir koordinieren alle Interessent*innen, stellen den Kontakt untereinander her und laden Sie unverbindlich zu einem Spieletreff in unser Café ein. Einige unserer Spieleguppen freuen sich über Verstärkung

und neue Gruppen dürfen sich gerne finden. Bitte teilen Sie und mit, was Sie gerne spielen. Eine Auswahl an Spielen haben wir im Café, es dürfen aber selbstverständlich auch eigene Spiele mitgebracht werden.

Frau Platter freut sich über Ihren Anruf unter 07131-964432 oder Mail: sandra.platter@diakonie-heilbronn.de



Offener Senior*innen Treff ab Januar 2026

Nach dem Motto „Keiner bleibt allein“ laden wir ab Januar 2026 herzlich zu unserem offenen Senior*innen Treff ein. Bei Kaffee und Kuchen ist Raum zum Austausch: Erfahrungen teilen, neue Kontakte knüpfen, Freundschaften schließen.

Wir treffen uns montags von 14:00 bis 16:30 Uhr im Begegnungscafé in der Schellengasse — ganz zwanglos, ohne Anmeldung und ohne Verpflichtungen.

Kommen Sie einfach vorbei, so oft oder so selten Sie möchten; wer mag, bringt eigene Vorschläge mit, wer lieber zuhört, ist ebenso willkommen. Wir freuen uns auf ein offenes Miteinander und darauf, die Nachmittage gemeinsam zu gestalten.

Das Treffen ist kostenlos, es fallen nur die Kosten für Ihren Verzehr an.

Weitere Infos erhalten Sie ab November unter 07131-964432 bei Frau Platter



montags



09:30 – 11:30 Uhr 03.11.2025
WhatsApp-Kurs nur mit Anmeldung!
» S. 6

NEU



10:00 Uhr
Spaziergang für Männer
» S. 13



13:00 – 16:00 Uhr
Cafébetrieb
» S. 14



14:00 Uhr
Spielrunden Elfer raus u. a.
» S. 16



14:00 – 16:00 Uhr ab Januar 2026
Offener Senior*innen Treff
» S. 9

NEU



14:30 Uhr
Junge Senioren
» S. 14

dienstags



09:00 Uhr
Englischkurs „Just for fun“
» S. 17



09:30 – 11:30 Uhr 04.11.2025
WhatsApp-Kurs nur mit Anmeldung!
» S. 6

NEU



09:30 – 11:00 Uhr 11.11. | 20.01. | 17.03.
**Seminar für Senior*innen ...
um auch weiterhin sicher zu fahren** » S. 15



10:00 Uhr jeden 1. Dienstag im Monat
Jung-Rentner*innen-Treff
» S. 13



13:00 – 16:00 Uhr
Cafébetrieb
» S. 14



14:00 – 16:00 Uhr 07.10. | 21.10. | 04.11. | 18.11. | 02.12.
16.12. | 13.01. | 27.01. | 10.02. | 24.02.
Lichtstube » S. 13

PROGRAMM

Begegnungscafé
Schellengasse 9



14:00 Uhr 14-tägig in der geraden Kalenderwoche
Spielrunden Rommé u. a.

» S. 16



14:30 Uhr
Englischkurs „Happy English“

» S. 17



14:30–16:00 Uhr 07.10. | 21.10. | 04.11. | 18.11. | 02.12.
| 06.12.25 | 13.01. | 20.01. | 10.01. | 24.02.
Ganzheitliches Gedächtnistraining » S. 17



13:00–16:00 Uhr
Cafébetrieb

» S. 14



14:00 Uhr
Spielrunden Binokel u. a.

» S. 16



14:30 Uhr 15.10. | 22.10. | 05.11. | 12.11. | 03.12. | 10.12.
14.01. | 21.01. | 11.02. | 25.02.
Mittwochrunde » S. 16

mittwochs



03.12.2025 | 25.02.2026
Senior*innen unterwegs

» S. 5

NEU



08.10.2025
Weißwurstfrühstück

» S. 18



26.11.2025
Adventsfrühstück mit Sockenverkauf

» S. 18

donnerstags



09:00–12:00 Uhr 06.11.2025
Ketten und Armbänder herstellen

» S. 15



09:00–11:30 Uhr 06.11. | 13.11. | 20.11. | 27.11. | 04.12. | 11.12.

Kreativ durch das Jahr

» S. 6

NEU



10:00–11:00 Uhr 16.10. | 23.10. | 06.11. | 13.11. | 20.11.

Sitzgymnastik Teilnahme nur nach Anmeldung möglich

» S. 14

PROGRAMM

Begegnungscafé
Schellengasse 9



13:00–16:00 Uhr

Cafébetrieb

» S. 14



14:00 Uhr

Schach

» S. 16



14:00 Uhr 14-tägig in der ungeraden Kalenderwoche

Binokel

» S. 16



14:00 Uhr

Rommé

» S. 16

NEU



Theaterbesuch

» S. 7

freitags

NEU



Theaterbesuch

» S. 7

samstags



09:00–11:30 Uhr 08.11. | 15.11. | 22.11. | 29.11.

Gesundheitswandern nur mit Anmeldung!

» S. 4

NEU



Theaterbesuch

» S. 7

NEU

sonntags



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

Trauercafé

» S. 18



15:00 Uhr jeden 4. Sonntag im Monat

Sonntagskino

» S. 48

ANGEBOTE



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. Wir freuen uns auf Sie!

Termine: montags 10:00 Uhr

Ort: Begegnungscafé, Schellengasse 7–9



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



Lichtstube

Gemeinsam handarbeiten, plaudern, vorlesen, singen und Neuigkeiten austauschen, was für ein schöner Brauch, der einst in Lichtstuben gepflegt wurde. Über die gemeinsamen Tätigkeiten fand man sich in der eher dunklen Jahreszeit in den Lichtstuben zusammen, fühlte sich wohl und geborgen. Junge Frauen strickten, stickten oder stopften und waren bester Stimmung.

Was die jungen Frauen damals schätzten, das können die älteren Frauen und natürlich auch Männer heute selbstverständlich auch.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Jeder Termin kann einzeln besucht werden. Die Teilnahme ist kostenlos. Es fallen nur Kosten für Getränke an.

Ulrike Kieser-Hess und Ilona Laitenberger freuen sich auf Sie.

*Termine: dienstags 14:00–16:00 Uhr an folgenden Tagen:
07.10. | 21.10. | 04.11. | 18.11. | 02.12. | 16.12.2025
13.01. | 27.01. | 10.02. | 24.02.2026*

*Ort: Im Haus der Diakonie
Schellengasse 7–9, 74072 Heilbronn, Tel. 07131-96440*



Sitzgymnastik

Unter der Leitung von Frau Karin Weber findet unsere Sitzgymnastik 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:

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

Ort: Begegnungscafé, Schellengasse 7–9

Anmeldung: Elvira Paeßler » S. 19

oder kurse@diakonie-heilbronn.de



Cafébetrieb

Termine: montags–donnerstags 13:00–16:00 Uhr

Ort: Begegnungscafé, Schellengasse 7–9

Kontakt: Gabi Amann » S. 19



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.

Termine: jeweils um 14:30 Uhr

im Oktober: 06.10. | 13.10. | 20.10. | 27.10.

im November: 03.11. | 10.11. | 17.11. | 24.11.

im Dezember: 01.12. | 08.12.

im Januar 2026: 12.01. | 19.01. | 26.01.

im Februar 2026: 02.02. | 09.02.

16.02.2026: Ausflug zum IPAI Living Room (mit Anmeldung)

Ort: Hans-Rießer-Haus

Programmflyer erhältlich bei: Sonja Albrecht » S. 19



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 30.10.2025*

*Termin: 06.11.2025, 9:00–12:00 Uhr
Ort: Begegnungscafé, Schellengasse 7–9
Anmeldung: Elvira Paeßler » S. 19*



Seminar für Senior*innen – ... um auch weiterhin sicher zu fahren

Sie fahren seit vielen Jahren Auto, aber die Verkehrsregeln haben sich heimlich weiterentwickelt? Grüner Pfeil, Kreisverkehre oder plötzlich auftauchende Fahrradwege auf der Straße sorgen für Verwirrung? Kein Problem! In unserem 90-minütigen Seminar bringt Sie Herr Dietrich mit viel Fachwissen – und einer Prise Humor – auf den neusten Stand. Wer danach noch unsicher ist, kann bei ihm eine Fahrstunde buchen, um das Erlernte direkt auszuprobieren. Ihr Schutzengel freut sich über eine Pause und Sie über mehr Sicherheit im Straßenverkehr!

FAHRERLAGER
... mehr als nur FAHRSCHULE

*Termine: 09:30–11:00 Uhr an folgenden Tagen:
11.11.2025 | 20.01.2026 | 17.03.2026
Anmeldung und Infos: Elvira Paeßler » S. 19*





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: jeweils 14:00 Uhr

montags: Elfer raus u. a.

dienstags: Rommé u. a. (14-tägig in der geraden Kalenderwoche)

mittwochs: Rommé u. a.

donnerstags: Schach

donnerstags: Binokel (14-tägig in der ungeraden Kalenderwoche)

donnerstags: Rommé

Ort: Begegnungscafé, Schellengasse 7–9

Kontakt: Gabi Amann » S. 19



Mittwochrunde

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

Termine: mittwochs 14:30 Uhr

15.10. Lesung mit Sigune Zimmermann

22.10. Mittwochrunde mit Christoph Ehrmann

05.11. Lesung mit Sigune Zimmermann

12.11. Mittwochrunde mit Christoph Ehrmann

03.12. Lesung mit Sigune Zimmermann

10.12. Gemeinsamer Termin

mit Christoph Ehrmann und Sigune Zimmermann

14.01. Lesung mit Sigune Zimmermann

21.01. Mittwochrunde mit Christoph Ehrmann

11.02. Lesung mit Sigune Zimmermann

25.02. Mittwochrunde mit Christoph Ehrmann

Ort: Begegnungscafé, Schellengasse 7–9



Englisch- und Französischkurse

Zu unserem Programm gehören verschiedene Englisch- und Französischkurse für Senior*innen mit Vorkenntnissen. Sie lernen ohne Leistungsdruck und in der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten. Bitte melden Sie sich bei Elvira Paebler, die gerne gemeinsam mit Ihnen den für Sie passenden Kurs aussucht.

Termine im Begegnungscafé, Schellengasse 7–9:

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

Englischkurs „Happy English“: dienstags 14:30 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 Paebler » S. 19



Ganzheitliches Gedächtnistraining

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 nach vorheriger verbindlicher Anmeldung für den ganzen Kurs. Da die Termine aufeinander aufbauen ist die Teilnahme an einzelnen Terminen ist nicht möglich.

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

07.10. | 21.10. | 04.11. | 18.11. | 02.12. | 16.12.2025

13.01. | 20.01. | 10.01. | 24.02.2026

Ort: Begegnungscafé, Schellengasse 7–9

Anmeldung: Elvira Paebler » S. 19

oder kurse@diakonie-heilbronn.de



Tellerfrühstück

Gemeinsam schmeckt es besser! Genießen Sie einmal im Monat einen liebevoll vorbereiteten Frühstücksteller 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:

08.10. Weißwurstfrühstück

26.11. Adventsfrühstück

Nutzen Sie doch dabei die Gelegenheit bei unserem jährlichen Sockenverkauf ein handgestricktes Weihnachtsgeschenk für Ihre Lieben zu finden.

Kosten: jeweils 9,50 € pro Person

Ort: Begegnungscafé, Schellengasse 7–9

Anmeldung: Gabi Amann » S. 19



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

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.

Vereinbaren Sie einen Termin:

Noemie Friedrich
Tel. 07131-96 44 33 · Mobil 0174-30 54 76 5
noemie.friedrich@diakonie-heilbronn.de

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!

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



montags



08:45–10:15 Uhr

Englischkurs

» S. 17



10:30–12:00 Uhr

Gemeinsam fit nach der Rückbildung

» S. 30

NEU



14:00–16:00 Uhr

ANKOMMEN³

» S. 25

NEU



19:00–20:30 Uhr

Fitness- und Karatetraining für Senior*innen

» S. 26

dienstags



09:30–11:30 Uhr

Seniorenorchester

» S. 27



10:00–11:00 Uhr

KraWi

» S. 26



12:00–16:00 Uhr

Offener Cafébetrieb

» S. 26



14:30–15:30 Uhr

Geselliges Tanzen 60+

» S. 26



15:00–18:00 Uhr

Beratungsangebot Internet- und Medienkonsum

» S. 28



15:00–16:30 Uhr

Kaffeeklatsch

» S. 27

mittwochs



09:30 – 11:30 Uhr

EbeKi

» S. 27



10:30 – 11:30 Uhr

Bö-Ki Spiel- und Gesprächskreis

» S. 28



12:00 – 15:00 Uhr

Offener Cafébetrieb

» S. 26



15:00 – 17:00 Uhr
PROJEKTRAUM Kids

» S. 31

NEU



17:30 – 19:00 Uhr

Café Digital

» S. 29

donnerstags



09:00 – 10:30 Uhr

Englischkurs

» S. 17



09:00 – 10:30 Uhr 18.09. | 02.10. | 06.11. | 04.12.

08.01. | 05.02. | 05.03.

Nachbarschaftsfrühstück auf der Schanz » S. 29



09:30 – 11:30 Uhr 02.10. | 06.11. | 04.12. | 08.01. | 05.02.

Frauenfrühstück

» S. 31



10:30 – 12:00 Uhr

Französischkurs

» S. 17



12:00 – 16:00 Uhr

Offener Cafébetrieb

» S. 26



14:00 – 17:00 Uhr

Teestunde für Frauen

» S. 33

PROGRAMM



15:00–17:30 Uhr 18.09. | 02.10. | 16.10. | 13.11. | 27.11. | 11.12.
08.01. | 22.01. | 05.02. | 05.03.

Seniorentanz » S. 29



15:00–17:00 Uhr
PROJEKTRAUM für Kinder

» S. 31

freitags



16:30–18:00 Uhr
Vätertreff mit Kindern

» S. 31

sonntags



15:00 Uhr jeden 4. Sonntag im Monat
Sonntagskino im Marrahaus

» S. 48

Sondertermine



wetterabhängig
Rund um den Garten

» S. 29



Angebote für Kinder- und Jugendliche

» S. 27



12:30 Uhr am 14.10. | 11.11. | 09.12.
Quartiersküche

» S. 25



30.11.2025
Advents-Julbockmarkt

» S. 31



16:30–18:30 Uhr 10.11. | 24.11. | 08.12.
19.01. | 02.02. | 16.02. | 02.03. | 16.03.

Kursreihe „Hilfe beim Helfen“ » S. 30

NEU



Vorankündigung

» S. 33

Hallo!

Hallo, mein Name ist Stephanie Pilarek. Seit Mai bin ich im Quartierszentrum Böckingen als Quartiersmanagerin an der Seite von Tina Wenk tätig.



Meine Schwerpunkte sind die Angebote für Kinder, Jugend und Familie und der Auf- und Ausbau von offener Kinder- und Jugendarbeit in Böckingen.

Ich freue mich darauf sie persönlich bei einem Besuch eines unserer vielfältigen Angebote im Quartierszentrum kennen zu lernen.

Sie erreichen mich unter 0157-830 507 55 oder stephanie.pilarek@awo-heilbronn.org

PROGRAMM

im Kreuzgrund
Holunderweg 57



dienstags



09:30–10:30 Uhr
DRK Seniorengymnastik

» S. 31



11:00–12:00 Uhr
DRK Yoga 50+

» S. 32



14:00–15:00 Uhr
DRK Gedächtnistraining

» S. 32



19:00–21:00 Uhr
Selbsthilfegruppe für Suchtkranke

» S. 29

mittwochs



09:30–11:30 Uhr
Krabbelgruppe Spatzennest

» S. 32

donnerstags



15:00–17:30 Uhr
Skatgruppe

» S. 32

samstags



13:00–17:00 Uhr
Binokelgruppe

» S. 32



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: 12:30 Uhr am 14.10. | 11.11. | 09.12.

Ort: Quartierszentrum Böckingen, Kirchsteige 5

*Anmeldung zur Teilnahme am Essen oder als Küchenhelfer*in:
quartierszentrum.boeckingen@diakonie-heilbronn.de
oder bei Tina Wenk » S. 33*

Foto: Quartierszentrum Böckingen



ANKOMMEN³

NEU

Beratung / Ausfüllhilfe / Bewerbung

Ein Angebot der Abteilung Migration und Flucht

- Sie sind neu in Deutschland und wohnen im Stadt- oder Landkreis Heilbronn?
- Oder leben schon seit einiger Zeit hier?
- Hier ist vieles neu und anders.
- Sie haben viele Fragen?
- Sie brauchen Unterstützung beim Ausfüllen von Formularen oder beim Bewerben?

Dann ist ANKOMMEN³ für Sie das richtige Angebot! Wir helfen Ihnen beim Ankommen in Deutschland.

*Termine: montags 14:00–16:00 Uhr, ohne Terminvereinbarung
Ort: Quartierszentrum Böckingen, Kirchsteige 5*



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 19:00–20:30 Uhr

Ort: Quartierszentrum Böckingen, Kirchsteige 5

Infos: Elvira Paeßler » S. 19



KraWi

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. 33



Offener Cafébetrieb

Wir laden alle ein mit Café und Tee bei uns zu verweilen.

Termine: dienstags und donnerstags 12:00 – 16:00 Uhr

mittwochs: 12:00 – 15:00 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*



Seniorenorchester

Wöchentlich treffen sich Musiker*innen, gleich welchen Instrumentes, zum gemeinsamen Proben mit Dirigent Hans Span. Bei unterschiedlichen Festlichkeiten im Stadt- und Landkreis tritt das Seniorenorchester mit seinem breiten Portfolio 6–7 Mal im Jahr auf. Lust mitzuspielen?

Proben: dienstags 09:30-11:30 Uhr

Ort: Haus der Begegnung, Sinsheimer Str. 55

Nähere Infos bei Walter Mössle, Tel. 07131-32763



Kaffeeklatsch

Bei Kuchen, Brezeln, Kaffee 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

Kontakt: Johanna Greef » S. 33



Angebote für Kinder- und Jugendliche

Einzelne Veranstaltungen werden über Instagram bekannt gegeben.

Alle Infos findet man entweder über Instagram  [quartierszentrum_boeckingen](#) oder als Aushang am Quartierszentrum im Infofenster.

Ort: Quartierszentrum Böckingen, Kirchsteige 5



EbeKi

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. 33



PROJEKTRAUM Kids, 8–12 Jahren

NEU

Spielen, Basteln, Kochen, Malen, Bewegung, Raum für eure Ideen!

Termine: mittwochs 15:00–17:00 Uhr

Ort: Quartierszentrum Böckingen, Kirchsteige 5

Infos: Paula Giese » S. 33



Bö-Ki Spiel- und Gesprächskreis

für Kinder von 0–3 Jahre.

Finanziert durch das Projekt Stärke des Landes Baden-Württemberg

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. 33



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. 33



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: dienstags 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: Quartierszentrum Böckingen » S. 33



Seniorentanz

Kaffee, Kuchen, Livemusik und Tanz

Kulturbeitrag: 5,00 €
Termine: donnerstags 15:00–17:30 Uhr an folgenden Tagen:
18.09. | 02.10. | 16.10. | 13.11. | 27.11. | 11.12.
08.01. | 22.01. | 05.02. | 05.03.
Ort: Quartierszentrum Böckingen, Kirchsteige 5
Infos: Johanna Greef » S. 33



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:
18.09. | 02.10. | 06.11. | 04.12. | 08.01. | 05.02. | 05.03.
Ort: Haus der Begegnung, Sinsheimerstr. 55
Anmeldung: Johanna Greef » S. 33



Rund um den Garten

Quartiersgarten: Wir laden ein in unseren Garten. Wenn wir vor Ort sind, kann der Garten geöffnet werden. Jetzt im Herbst muss er winterfest gemacht werden. Machen Sie mit.

Anmeldung und Infos: Johanna Greef » S. 33



Selbsthilfegruppe für Suchtkranke

Termine: dienstags 19:00–21:00 Uhr
Ort: im Kreuzgrund, Holunderweg 57
Infos: Johanna Greef » S. 33



Gemeinsam fit nach der Rückbildung

NEU

Wir machen Sport, um in Bewegung zu bleiben. Mütter mit ihren Babys treffen sich mit Übungen aus der Rückbildung. Ohne Anmeldung.

Termine: montags 10:30–12:00 Uhr

Ort: Quartierszentrum Böckingen, Kirchsteige 5



Kursreihe „Hilfe beim Helfen“

NEU

Nobody is perfect...

Das gilt insbesondere auch bei einer so großen Herausforderung wie der Betreuung und Pflege eines nahe stehenden Menschen mit einer Demenz.

Die allermeisten Angehörigen stehen hier völlig unvorbereitet vor einer Unzahl von neuen Fragen und Problemsituationen. Unsicherheiten, Ängste und eigene Grenzen sind da normal. Gute Schulungen können Sicherheit geben. Sie werden in aller Regel durch örtliche Pflegedienste oder Beratungsstellen angeboten, sind meist kostenlos oder zumindest relativ günstig. Praxisnah werden wichtige Grundlagen der Betreuung und Pflege eines Menschen mit Demenz vermittelt.

Inhalte der Schulung sind:

- Wissenswertes über Demenz
- Demenz verstehen
- Informationen zu Recht
- Den Alltag leben
- Pflegeversicherung und Entlastungsangebote
- Herausfordernde Situationen und Pflege
- Entlastung für Angehörige

Falls Interesse besteht, wird die Gründung einer Angehörigen-gruppe unterstützt.

Finanziert werden die Kurse durch die BARMER und sind für Teilnehmende aller Krankenkassen kostenfrei.

Termine: donnerstags 16:30–18:30 Uhr an folgenden Tagen:

10.11.25 | 24.11.25 | 08.12.25

19.01.26 | 02.02.26 | 16.02.26 | 02.03.26 | 16.03.26

Anmeldung und Infos: Johanna Greef » S. 33



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:
02.10. | 06.11. | 04.12. | 08.01. | 05.02.*

Ort: Quartierszentrum Böckingen, Kirchsteige 5

Anmeldung und Infos: Johanna Kuch » S. 33



PROJEKTRAUM

Ein Angebot für Familien im Quartier.
Kinder von 3-6 Jahren mit Begleitperson.
Malen, gestalten und mehr!

Termine: donnerstags, 15:00–17:00 Uhr

Infos: Johanna Kuch » S. 33



Advents-Julbockmarkt

Der diesjährige Advents-Julbockmarkt findet am 30.11.2025 statt. Anschließend öffnen von 11:00–18:00 Uhr die Stände im und vor dem Bürgerhaus zur Stadtkirche hin. Hobbykünstler, Böckinger Vereine, Schulen und Gruppen sowie der Gewerbe- und Handelsverein bieten an beleuchteten Ständen Selbstgemachtes, Christbäume, Kulinarisches, Dekoratives und kleine Geschenke rund um Advent und Weihnachten.

Gemeinsam mit der Stadtteilbibliothek bietet das Quartierszentrum Böckingen Weihnachtsbasteleien für Kinder von 13:00–18:00 Uhr an.



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 Yoga 50+

Übungen im Stehen, Sitzen und auf der Matte, Entspannungs- und Atemübungen.

Termine: dienstags 11:00–12:00

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



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. 33



Skatgruppe

Interessierte Skatspieler*innen jederzeit willkommen

Termine: donnerstags 15:00–17:30 Uhr

Ort: im Kreuzgrund, Holunderweg 57

Infos: Johanna Greef » S. 33



Binokelgruppe

Interessierte Skatspieler*innen jederzeit willkommen

Termine: samstags 13:00–17:00 Uhr

Ort: im Kreuzgrund, Holunderweg 57

Infos: Quartierszentrum Böckingen » S. 33



Teestunde für Frauen

Eingeladen sind alle interessierten Frauen aller Kulturen.

Termine: *donnerstags von 14:00–17:00 Uhr*
Kontakt: *Quartierszentrum Böckingen* » S. 33



Vorankündigung

Freut euch auf weitere Kulturveranstaltungen im Gewölbekeller des Quartierszentrums Böckingen.

Termine werden über
Instagram  *quartierszentrum_boeckingen*
und im *Seeräuber Blättle* angekündigt.

Ansprechpartnerinnen

Tel. 07131-3821920
quartierszentrum.boeckingen@
diakonie-heilbronn.de

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

Stephanie Pilarek
Quartiersmanagerin
Tel. 0157-83050755
stephanie.pilarek@awo-heilbronn.org

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

Barbara Unger
barbara.unger@diakonie-heilbronn.de

Paula Giese
Tel. 0170-2101408
paula.giese@awo-heilbronn.org

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

PROGRAMM



Nordstadt
Mehrgenerationenhaus
Heilbronner
Quartierszentrum

montags



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

» S. 37



14:00 Uhr
Gedächtnisspiele

» S. 37



Bitte neue Termine erfragen.
Es wird eine neue Dozentin gesucht!
Sprachcafé



14:45 – 15:45 Uhr
Gymnastik 65+ (DRK)

» S. 38



17:30 – 18:30 Uhr ab 06.10.
Hatha Yoga für Anfänger*innen

» S. 42

NEU

dienstags



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

» S. 36



09:30 – 11:00 Uhr 14.10. | 25.11 | 20.01.
Frauenfrühstück

» S. 41



10:30 – 12:00 Uhr ab 23.09.
Englischkurs

» S. 17



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

» S. 37



ab 14:00 Uhr
Fahrradwerkstatt

» S. 37



ab 15:00 Uhr
Quartierstreff: Familiennachmittag

» S. 39



Unregelmäßige Termine
Kulturabend

» S. 40

mittwochs



09:15–11:00 Uhr
Lerntreff „Grundbildung“

» S. 40



MüKi verabschiedet sich auf unbestimmte Zeit

» S. 38



11:00–12:00 Uhr
Sprechzeit der Integrationsmanagerin

» S. 39



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

» S. 37



15:30 Uhr
„MAKE it REAL“

» S. 25



19:00–20:30 Uhr
**Gameover Heilbronn –
Selbsthilfegruppe für Spielsüchtige** » S. 25

donnerstags



09:30–10:45 Uhr
Generationen-Kulturfrühstück K5

» S. 41



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

» S. 37



14:30 Uhr
Sprachcafé

» S. 37



ab 15:00 Uhr
Quartierstreff – Nordstadttreff

» S. 39



ab 18:30 Uhr nächster Termin: 06.11.
„Fröhlicher Wartberg“

» S. 40



19:30 – 21:00 Uhr 14-tägig
Selbsthilfegruppe Suchtkranke

» S. 42

freitags



ab Oktober im Kubus Familienzentrum Olagakrippe
Eltern-Kind-Treff

» S. 41

NEU



09.30–11.00 Uhr Neustart 10.10. (nicht in den Ferien)
„Kunst öffnet Augen“

» S. 43



09:30–10:15 Uhr
Qigong

» S. 42



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

» S. 37



ab 16:30 Uhr mindestens 1x pro Jahreszeit
Kinderrat

» S. 42

sonntags



15:00 Uhr jeden 4. Sonntag im Monat
Sonntagskino

» S. 48

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

Sprachcafé pausiert auf unbestimmte Zeit – aktuell wird eine neue Dozentin gesucht! Auskunft erteilt das QZ-MGH unter Tel. 07131-9644850

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.



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*



EIKiT = Eltern-Kind-Treff

von 0 – 3 Jahre

MüKi verabschiedet sich auf unbestimmte Zeit. Interessierte Mamas oder Papas, meldet Euch bitte im Quartierszentrum Mehrgenerationenhaus. Ein neues Angebot ist in Planung.

MüKi und EIKiT sind bindungsorientierte Baby-Kleinkind-Treffs 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 und EIKiT werden über Landesmittel „Stärke“ bezuschusst und von der Koordinatorin des „P-Netz-Nord“ Carolin Link begleitet

STÄRKE

EIKiT-Termine: freitags ab 10:00 Uhr – Start im Oktober

Ort: im Nebengebäude der Olgakrippe, Sichererstraße 58



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 Nordstadtforum 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*

In unregelmäßigen Abständen lädt das QZ-MGH zum MGH-Forum ein. Interessante Gäste berichten von ihren Reisen, im Rahmen der „langen Nacht der Demokratie“ erwartet die Gäste ein besonderer Themenabend, ein weiteres MGH-Forum dreht sich um „Smartphone und CO“

Termine „Nordstadtforum“:

02.10. Filmfestival und „Lange Nacht der Demokratie“

09.10. Bilderreise

16.10. Infoveranstaltung

„Hilfreiche Tipps im Umgang mit Smartphone und Co.“

06.11. „Fröhlicher Wartberg“ mit Besuch einer Politikerin

11.12. MGH-Kino mit Film zum Thema Gerechtigkeit



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*



Kulturabend

Jazz, Musik, Comedy, Vorträge und aktuelle Runden

Das Quartierszentrum Nordstadt- Mehrgenerationenhaus präsentiert in seiner Reihe „Jazz & Lyrik“ am **7. Oktober 2025** um 19 Uhr eine Lesung mit Banjo-Musik und den Texten des amerikanischen Schriftstellers Mark Twain. Die Texte werden auf deutsch von zwei Sprechern gelesen. Konzipiert und angepasst durch Charles C. Urban vom New English American Theatre Stuttgart (Premiere & Uraufführung im MERLIN Kulturzentrum, Stuttgart am 6. März 2017).

07.10. Jazz und Lyrik mit den Stuttgarter Stäffeles
Banjo Rutschern und Texten von Mark Twain
11.11. November Jazz-Abend
09.12. Dezember Christmas Jazz und Swing

*weitere 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: sechs Mal jährlich
nächster Termin 06.11.*

*Thema: „Was hat Politik mit meinem Alltag zu tun?“
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*



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



Eltern-Kind-Treff

mit neuer Anleitung!

NEU

Termin: freitags ab Oktober
Ort: Kubus Familienzentrum Olagakrippe
Infos: Quartierszentrum Mehrgenerationenhaus Nordstadt



Gameover Heilbronn – Selbsthilfegruppe für Spielsüchtige

Gameover richtet sich an Glücksspielsüchtige. Das Ziel der Gruppe ist es, sich einmal wöchentlich zu treffen, um sich mit anderen Spielsüchtigen auszutauschen. Gameover bietet als Selbsthilfegruppe ein offenes Ohr für die Probleme des Alltags und den offenen Austausch mit Menschen, die in ähnlicher Situation sind.

Termine: wöchentlich mittwochs 19:00–20:30 Uhr
Infos: gameover.heilbronn@mail.de
Verantwortlich: ARGe Suchtselbsthilfe e.V.



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 14.10. | 25.11. | 20.01.
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



Hatha-Yoga für Anfänger

NEU

Für alle ab 16 bis 99 Jahren – ohne oder mit Vorkenntnissen! Wir üben sanfte Bewegungen, Atemtechniken und Entspannung für mehr Beweglichkeit, Kraft und Ruhe. Keine Turnschuhe nötig-barfuß oder in Socken sowie bequeme Kleidung. Wenn möglich, bitte Matte und dünne Decke mitbringen.

Termine: montags von 17:30–18:30 Uhr ab 06.10.

Kosten: 1 Euro pro Termin (15 Termine geplant)



„Kunst öffnet Augen“ – ein therapeutisches Angebot

Das Angebot richtet sich an Erwachsene mit und ohne Fluchterfahrung. Hier erhalten sie unter kunsttherapeutischer Anleitung die Möglichkeit sich kreativ auszuprobieren und ihren Emotionen farblich freien Lauf zu lassen. In einer Kleingruppe können Gedanken und Empfindungen ausgetauscht werden und die emotionale Gesundheit insgesamt verbessert werden. Es werden keine künstlerischen Vorerfahrungen vorausgesetzt. Nur mit Anmeldung möglich!

Termin: freitags von 09:30–11:00 Uhr (nicht in den Ferien)

Neustart am 10.10.

Kontakt: Tel. 07131-9644850

*Ort: Quartierszentrum Nordstadt-Mehrgenerationenhaus,
Rauchstraße 3*



Foto: Diakonie

Engagieren Sie sich für IHREN Stadtteil

Sie sind interessiert und möchten gerne mitmachen?

Unterstützen Sie uns in der Stadtteilarbeit, bei den Offenen Treffs, bei Kulturprogrammen oder als Lernhelfer*in in der Einzelförderung, oder, oder, oder ...



Aktuell suchen wir Menschen, die mit Kindern oder Erwachsenen Deutsch üben können, sowie motivierte Lernhelfer*innen für Kinder im Projekt „Zukunft schenken“.



Wir freuen uns auf Sie! Sprechen Sie an – gerne persönlich, während den Bürozeiten oder telefonisch zur Terminvereinbarung. Es erwartet Sie ein engagiertes Team von Fachkräften und Freiwillig Engagierten.



RÜCKBLICK



Nordstadt
Mehrgenerationenhaus
Heilbronner
Quartierszentrum



Bei der Nähwerkstatt jeden
Dienstag wird immer fleißig genäht



Black Freitag Schulsachen und
mehr Flohmarkt - im QZ MGH



Fachtag 2030 mit Sozialminister Lucha:
Teilhabe und Teilgabe bis ins hohe Alter

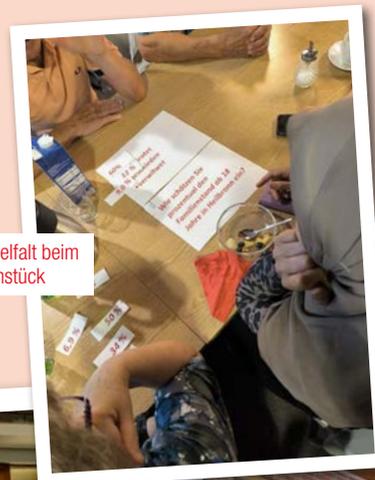
RÜCKBLICK



Nordstadt
Mehrgenerationenhaus
Heilbronner
Quartierszentrum



Verabschiedung Zümra Bundesfreiwillige im QZ MGH im Rahmen des Abschlussfestes



Thema Vielfalt beim Kulturfrühstück



toller Ferienprogrammstart mit der Schatzsuche in der Nordstadt



Infoveranstaltung zur Hilver App im QZ MGH mit dem Entwickler der App



letztes Kulturfrühstück vor den Ferien im QZ MGH



DIE SCHÜLER DER MADAME ANNE

Film im Rahmen der "Langen Nacht der Demokratie HN" · Eintritt frei

Veranstaltungsort

Quartierszentrum Nordstadt Mehrgenerationenhaus

Donnerstag · 02.10.2025 · 17.00 Uhr

„Demokratie Leben – Demokratie fördern“

Mit dem Film „die Schüler der Madame Anne“, den das QZ-MGH Nordstadt anlässlich der langen Nacht der Demokratie und des Europäischen Filmfestivals, präsentiert, startet im QZ-MGH die Reihe: „Demokratie Leben – Demokratie fördern“. Veranstaltungen der Reihe finden in der Regel donnerstagnachmittags oder abends statt.

02.10.2025 17:00 Uhr: Lange Nacht der Demokratie und Filmfestival mit dem Film „Die Schüler der Madam Anne“

16.10.2025 15:30 Uhr, Nordstadtforum: „Hilfreiche Tipps zum Umgang mit Smartphone und Co“ – ein Infonachmittag mit dem Verein „Senioren für Andere“

06.11.2025 18:30 Uhr „Fröhlicher Wartberg“ mit dem Thema: „Was hat Politik mit meinem Alltag zu tun?“ – Wir bekommen Besuch von einer bekannten Politikerin

11.12.2025 16:00 Uhr Nordstadtforum: QZ-MGH-Kino mit einem Film und anschließender Diskussion zum Thema Gerechtigkeit

Termine 2026 sind noch in Planung. Infos erteilt das QZ-MGH Nordstadt unter Tel. 07131-9644850

Rückblick

Neues aus dem Projekt „Zukunft schenken“

Im Schuljahr 24/25 lernten rund 90 Kinder und Jugendliche in 1:1 Settings für die Schule. Ende Juli gab es ein fröhliches Abschlussfest in Kombination mit dem „Black-Freitag-Flohmarkt für Frauen und Kinder“.

Für Mittwoch, den 1. Oktober ist die erste Fortbildung für neue Lernhelfer*innen im neuen Schuljahr geplant.



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 Quartierstreffs

Carolin Link

Präventionsnetzwerk - Koordination

Tel. 07131-9644850

carolin.link@diakonie-heilbronn.de



Sonntagskino 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 Senior:innen durchführen können.

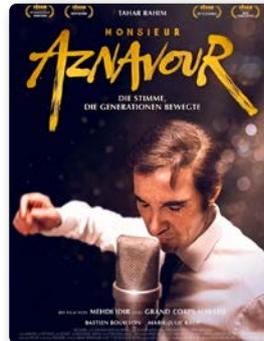
26.10.2025, 15:00 Uhr

Monsieur Aznavour

Das Biopic über Charles Aznavour ist eine musikalische Reise durch das Leben des berühmtesten französischen Chansonniers, dessen Karriere fast 75 Jahre umfasste. Vom Pariser Quartier Latin bis zum Weltruhm zeigt der Film Aznavour als Kämpfer für Toleranz und Menschlichkeit, der sich bis ins hohe Alter politisch engagierte. An den Vorbereitungen zur Filmbiographie war er selbst beteiligt.

Aznavour widmete sein Leben der Musik – oft auf Kosten seiner Familie. In jungen Jahren lebte er das Klischee des französischen Künstlers: viele Frauen, viel Alkohol, viel Lebensfreude. Der Film beleuchtet auch sein politisches Engagement, seine Unterstützung für die Resistance, für Armenien und Minderheiten.

Mit dem Chanson „Comme Ils Disent“ setzte er früh ein Zeichen für die Rechte von Schwulen und Transvestiten – mutig und konsequent.



23.11.2025, 15:00 Uhr

Der Pinguin meines Lebens

In den 1970er Jahren reist der britische Lehrer Tom nach Buenos Aires, um an einem Jungeninternat zu unterrichten. Während politischer Unruhen fühlt er sich zunehmend fehl am Platz – bis er in Uruguay einem ölverschmutzten Magellanpinguin das Leben rettet.

Der Pinguin weigert sich, in die Wildnis zurückzukehren, zieht bei Tom ein und wird sein treuer Begleiter. Auch Schüler und Kollegen schließen den ungewöhnlichen Gast ins Herz. Er wird zum Maskottchen der Schule – und zum stillen Zuhörer für viele Sorgen.

Das Drama erzählt die wahre Geschichte einer besonderen Freundschaft und zeigt mit feinem Humor, wie ein kleiner Moment das ganze Leben verändern kann.



28.12.2025, 15:00 Uhr

Wilma will mehr

Wilma ist Elektrikerin, Maschinistin, Obst-Expertin – und vom Leben enttäuscht. Nach einem Seitensprung ihres Mannes und dem Jobverlust im Baumarkt verlässt sie Ende der 90er-Jahre fluchtartig das Lausitzer Braunkohlerevier und landet in Wien. Mit Mitte 40 beginnt sie ganz von vorn und schlägt sich auf dem Handwerkerstrich durch.

Bald repariert sie sich quer durch den Wiener Speckgürtel, zieht in eine alternative WG und wird zur Allround-Handwerkerin. Ihre Fähigkeiten führen sie sogar in eine altehrwürdige Tanzschule, wo sie als Lehrerin anheuert. Zwischen Kabelsalat und Walzerschritten entdeckt Wilma eine neue Lebenslust – und das Gefühl, wieder verliebt zu sein.

Die Geschichte erzählt mit Humor und Herz von Neuanfängen, Selbstfindung und der Hoffnung auf ein anderes Leben – voller Möglichkeiten, mitten im Chaos.



25.01.2026, 15:00 Uhr

Bella Roma – Liebe auf Italienisch

Zum vierzigsten Hochzeitstag reisen Gerda und Kristoffer nach Rom – ein Geschenk der Familie. Für Gerda ist es eine Rückkehr an den Ort ihrer Jugend, wo sie einst Kunst studierte. Doch die Reise nimmt eine unerwartete Wendung, als sie ihrem früheren Lehrer und Liebhaber Johannes begegnet.

Alte Gefühle und vergessene Träume erwachen, und Gerda beginnt, ihr damaliges Leben und ihren Wunsch, Künstlerin zu sein, neu zu hinterfragen. Kristoffer spürt, dass mehr hinter der Begegnung steckt, und gerät aus Eifersucht in absurde Situationen.

Während Rom seine Magie entfaltet, muss das Paar sich fragen, was von ihrer Ehe noch bleibt – und ob es noch eine gemeinsame Zukunft gibt.



22.02.2026, 15:00 Uhr

Das Fest geht weiter

Rosa ist 60, Krankenschwester, Gewerkschafterin und Familienmensch – ihr Leben lang hat sie für andere gekämpft. Für viele ist sie ein Fels in der Brandung, stark und unermüdlich. Auch sie selbst glaubt, alles im Griff zu haben.

Doch dann begegnet sie Henri – und verliebt sich Hals über Kopf. Plötzlich gerät ihr geordnetes Leben ins Wanken. Rosa beginnt zu zweifeln: Darf sie sich auf eine Liebe einlassen, wenn das bedeutet, nicht mehr mit voller Kraft für andere da zu sein?

Die Begegnung zwingt sie, sich selbst zu hinterfragen – und erstmals darüber nachzudenken, was sie selbst eigentlich will.



Liebe Reisefreunde,

gerne können Sie ab Ende November den neuen **Reisekatalog für die Senioren-Reisen 2026** bei Sandra Platter unter 07131-694432 oder unter sandra.platter@diakonie-heilbronn.de anfordern.

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



SOLOTHURN

Städtereise in die Heilbronner Partnerstadt

VORANKÜNDIGUNG



März 2026
TRAVEMÜNDE

VORANKÜNDIGUNG



Mai 2026
BAD AIBLING

VORANKÜNDIGUNG



Juni 2026
USEDOM

VORANKÜNDIGUNG



Juni 2026
GAFFENBERG

VORANKÜNDIGUNG



Juni 2026
BAD WÖRISHOFEN

VORANKÜNDIGUNG



September 2026
TECHELSBERG



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