

„Leben, wo ich hingehöre!“ – Möglichst lange in den eigenen vier Wänden und dem gewohnten sozialen Umfeld zu bleiben, das ist der Wunsch der meisten Menschen.

Besonders im Alter ist dafür eine passende Versorgung, ausreichende Information und soziale Anbindung in der Nachbarschaft wichtig. Doch mit den Jahren kommt es häufig durch körperliche Einschränkungen zu einem eingeschränkten Bewegungsradius. Die Wege durch den Stadtteil werden länger und beschwerlicher, sich auszutauschen oder beraten zu lassen, wird schwerer.

Die Reihe „Älter werden – gut gestalten“ bietet den Bürger*innen der Innenstadt-Ost, ihren An- und Zugehörigen und anderen Interessierten dazu eine lokale Gelegenheit in barrierefreien Räumen zentral im Quartier.

Alle Angebote können ohne Anmeldung und kostenlos (sofern nicht anders beschrieben) besucht werden.

WÖCHENTLICHE ANGEBOTE

Jeden Dienstag | 16:15–17:15 Uhr
FIT UND BEWEGLICH – bis ins hohe Alter

Gymnastik, Koordinations- und Balancetraining ohne Anmeldung und Mitgliedschaft
(Unkostenbeitrag: 3,50 EURO pro Person und Übungsstunde)

Jeden Mittwoch | 13:00–16:00 Uhr
Handarbeitsgruppe

Häkeln, Stricken, Beisammensein



„Älter werden – gut gestalten“

in der Innenstadt-Ost

KONTAKT UND VERANSTALTUNGSORT:

QUINO – AWO Quartierscafé Innenstadt-Ost (barrierefrei)

**Adlerstraße 33
76133 Karlsruhe**

Kerstin Rietzler und Hannah Poganiuch

☎ 0721-389583

✉ quino@awo-karlsruhe.de

www.awo-karlsruhe.de/quino



Fachstelle Leben im Alter
Evangelische Kirche in Karlsruhe



Gefördert durch die Stadt Karlsruhe und vom Land Baden-Württemberg.



Karlsruhe
gemeinnützige GmbH



Karlsruhe
gemeinnützige GmbH



TERMINE

Donnerstag, 05.10.2023 | 16:00–20:30 Uhr Mehrgenerationen-Herbstfest

Bei Zwiebelkuchen, Traubensaft und neuem Wein lädt die AWO Quartiersentwicklung zum Zusammenkommen ein. Ab 17:00 Uhr gibt es Musik aus 10 Jahrzehnten zum Zuhören und Mitsingen!

Musikbeitrag: Gottfried Dörr

Donnerstag, 12.10.2023 | 15:00–17:00 Uhr Lebensqualität im eigenen Zuhause – Die Mobile Pflege und Betreuung der AWO Karlsruhe

Möglichst lange in der eigenen Wohnung bleiben – dabei unterstützt Sie die mobile Pflege der AWO mit Hilfestellungen bei der Alltagsbewältigung und im Haushalt, Begleitung, Essen auf Rädern oder einem Notruf-System. Nach einer kurzen Vorstellung aller Dienstleistungen ist Gelegenheit für individuelle Beratung und Austausch.

Referent: Bela Leko, Pflegedienstleitung, Mobile Pflege und Betreuung – AWO Karlsruhe

Mittwoch, 18.10.2023 | 10:00–12:00 Uhr Offene Sprechstunde – Ihre Zeit bei uns

Ob Sorgen des Alltags, Fragen zur Lebensgestaltung oder auch spezielle Beratungsanliegen zu Pflegesituationen – egal was Sie beschäftigt: Hier treffen Sie auf ein offenes Ohr. Die vertrauliche Sprechstunde steht allen Bürger*innen der Innenstadt-Ost offen.

Beratung: Hannah Poganiuch & Kerstin Rietzler, Quartiersteam QUINO

Bela Leko, Pflegedienstleitung, Mobile Pflege und Betreuung – AWO Karlsruhe



Dienstag, 24.10.2023 | 18:00–19:30 Uhr Wenn das Leben schwer wird: Depressionen im Alter achtsam begleiten – Tee-Gespräch und Austausch

Es werden Techniken vorgestellt, die wieder Farbe und Empfindung in das Leben einlassen, sowohl bei mir selbst als auch bei einem mir vertrauten Menschen. Wir wollen an diesem Abend miteinander ins Gespräch kommen und uns über Ideen und Impulse austauschen.

Referentin: Annette Weiß, Fachstelle Leben im Alter

Montag, 06.11.2023 | 18:00–19:30 Uhr Pflegeleistungen der AOK-Pflegekasse im Überblick

Die AOK bietet zahlreiche Pflegeleistungen an: Ambulante bis stationäre Pflege im Pflegeheim, Pflegeberatung, Pflegekurse und vieles mehr. Alles Wissenswerte zu den Leistungen, Pflegegraden und Beantragung erfahren wir an diesem Abend.

Referentin: Annette Maßholder, Leiterin Pflege, AOK – Die Gesundheitskasse Mittlerer Oberrhein



Donnerstag, 16.11.23 | 16:00–17:30 Uhr Wohnwerkstatt Karlsruhe: „Wohnen für Hilfe“ – ein Projekt stellt sich vor!

Die einen haben freien Wohnraum und freuen sich über etwas Unterstützung – die anderen suchen ein Zimmer, sind engagiert und aufmerksam. „Wohnen für Hilfe“ bringt sie zusammen. Ein Nachmittag mit Infos und Gelegenheit für persönliche Fragen und Austausch.

Referentinnen: Maike Sommer & Tanja Henkenhaf, Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe

Donnerstag, 23.11.2023 | 18:30–21:00 Uhr Filmvorstellung: Romys Salon

Filmvorstellung im Rahmen des Europäischen Filmfestivals der Generationen: Eine warmherzige Oma-Enkelin-Geschichte über Demenz und die Sorge und Mitverantwortung zwischen den Generationen.

Veranstalter: Stadtteilkoordination und Seniorenbüro der Stadt Karlsruhe

Film-Nachbesprechung: Jana Lohse, Netzwerk Demenz Karlsruhe / AWO Karlsruhe



Dienstag, 28.11.2023 | 18:30–20:00 Uhr Themenabend Demenz

Diagnose Demenz – und jetzt? An diesem Abend informiert das Netzwerk Demenz Karlsruhe über Hilfen zur Unterstützung, bietet Fachwissen zur Erkrankung und zeigt Möglichkeiten zur Entlastung pflegender Angehöriger auf. Anschließend können Sie am „Demenz-Parcours“ eigene Erfahrungen sammeln.

Referentinnen: Claudia Schäfer, Seniorenbüro der Stadt Karlsruhe & Jana Lohse, AWO Karlsruhe

Montag, 04.12.2023 | 09:30–11:30 Uhr Das nette Adventscafé für Senior*innen

Zusammenkommen und den Advent begrüßen – ein Angebot der Begegnung für Senior*innen mit und ohne Demenz im Stadtteil und darüber hinaus. Wir kommen ins Gespräch, knüpfen Kontakte und haben Spaß bei jahreszeitlichen Aktivitäten.

Programm: Kerstin Rietzler, Quartiersteam QUINO