

Bei den Angeboten sind alle Menschen herzlich willkommen.

Alle Gruppen freuen sich jederzeit über engagierte ehrenamtliche Mithilfe.

Anmeldung und Infos im MGH-Büro von Mo- Do | 9:00 – 12:00 Uhr | unter 07732-952766.

Veranstaltungsort: Mehrgenerationenhaus | Teggingerstr. 16 | 78315 Radolfzell

Seniorenspezial in den Sommerferien

Dank einer Unterstützung der Messmer Stiftung Radolfzell bietet das MGH während der Sommerferien 2026 ein „Ferienprogramm“ für Senioren. Dazu möchten wir alle Interessierten herzlich einladen:

Sturzprävention für Senior:innen

Die Teilnehmenden verbessern durch gezielte Übungen Gleichgewicht, Gangstabilität, Kraft und Beweglichkeit. Spielerische Bewegungsaufgaben stärken zudem die mentale Fitness und fördern das Vertrauen in die eigene körperliche Leistungsfähigkeit. Die erlernten Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren und helfen, das Sturzrisiko zu verringern. Voraussetzung ist selbstständiges Gehen ohne Hilfsmittel. Termine: Do 30.07. | jeweils Di 04.08. | 11.08. | 18.08. | 25.08. | 01.09. & Do 03.09.2026 | 09:30 - 11:00 Uhr | 35,00€ für den gesamten Kurs (Termine nicht einzeln buchbar) | Anmeldung übers MGH-Büro bis 24.07.2026.

Kreativreise für Senior:innen

Die Teilnehmenden entdecken verschiedene kreative Techniken und gestalten individuelle Kunstwerke. Ob Collagen, experimentelle Aquarellmalerei, kleine Papierbücher oder Drucke mit der Gelplatte – im Mittelpunkt stehen Freude am kreativen Arbeiten, das Ausprobieren neuer Materialien und das Entwickeln eigener Ideen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Materialien werden von der Dozentin gestellt. Termine: Mi 05.08. | 12.08. | 19.08. | 26.08.2026 | 10:00 - 12:00 Uhr | 30,00€ für den gesamten Kurs (Termine nicht einzeln buchbar) | Anmeldung übers MGH-Büro bis 24.07.2026.

Handlettering für Senior:innen

Die Teilnehmenden entdecken die Freude an der Kunst des schönen Schreibens und lernen spielerisch die Grundlagen des Handletterings mit Pinselstiften und Finelinern kennen. Gestaltet werden schöne Schriften, Schatten, schwungvolle Buchstaben, Banner, Verzierungen und Hintergründe. Gleichzeitig fördern abwechslungsreiche Übungen die Beweglichkeit der Hände und die Feinmotorik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Kreativität, Entspannung und die Freude am Gestalten stehen im Mittelpunkt. Termine: Mi 02.09. & 09.09.2026 | 09:00 - 12:00 Uhr | 22,00€ für den gesamten Kurs (Termine nicht einzeln buchbar) | Anmeldung übers MGH-Büro bis 24.07.2026.

„ma(h)lZeit“ im MGH

„ma(h)lZeit“ ist ein von der Stadt Radolfzell unterstütztes Angebot für Menschen, die gerne in Gemeinschaft ein leckeres Mittagessen genießen möchten. **Bis Ende 2026 findet das Projekt jeden 3. Freitag im Monat statt.** Es wird von 12:00 bis 13:00 Uhr im großen Saal des MGH ein selbst gekochtes Gericht mit Getränk serviert. (Gäste mit geringem Einkommen/ Zeller Karte zahlen einen ermäßigten Preis). **Nächster Termin: 17.07.2026.**

„Generationen-Café“

Das „Generationen-Café“ lädt **mittwochs wöchentlich** von 9:00 – 11:00 Uhr zum Frühstück ein. Angeboten werden eine Frühstücksauswahl: „Kleiner Hunger“ oder „Großer Hunger“ jeweils mit Heißgetränk. Als „kleiner Snack“ kann

auch ein Butterbrezel oder belegtes Brötchen serviert werden. (Gäste mit geringem Einkommen/ Zeller Karte zahlen einen ermäßigten Preis).

„Suppenglück“

Wöchentlich wird **montags** von 12:00 – 13:00 Uhr ein Teller frisch gekochte Suppe mit Brot und Kaltgetränk serviert. (Gäste mit geringem Einkommen/ Zeller Karte zahlen einen ermäßigten Preis).

„Häkle dich glücklich – strick dich froh“

Nach dem Motto gibt es jeden **2. und 4. Freitag im Monat** die Möglichkeit im MGH von 15:00 – 17:00 Uhr unter fachkundiger Anleitung zu stricken und zu häkeln - bitte das Material selbst mitbringen.

„Handysprechstunde“

Beim Projekt „Handysprechstunde“ erklären Schüler:innen **mittwochs an mehreren Terminen im Jahr von 15:00 bis 16:00 Uhr** Interessierten den Umgang mit dem eigenen Smartphone und gehen auf individuelle Fragen ein. Das eigene Handy ist mitzubringen. **Um Anmeldung über das MGH-Büro wird gebeten. Nächste Termine: 08.07. | 22.07.2026.**

Computersprechstunde

Die Computersprechstunde kann nach Voranmeldung von Menschen in Anspruch genommen werden, die individuelle Hilfe rund um den Computer benötigen. Die Termine werden individuell vereinbart. **Anmeldung & Infos über das MGH-Büro unter 07732-952766.**

TanzZeit – Paartanzkurs

Einladung Treffen Paartanzkurs (geschult werden Standard und Latein/ auch ohne Vorkenntnisse) **samstags von 17:00 bis 19:00 Uhr** im Saal des Mehrgenerationenhauses. **Verbindliche Anmeldung unter 07732/9527-60 bis donnerstags 12:00 Uhr vor dem Termin. Nächster Termin 25.07.2026.**

TanzZeit – Folk Tanz

Einladung zum Treffen Folk Tanz, Internationaler Folk Tanz **samstags von 15:00 bis 17:00 Uhr** im Saal des Mehrgenerationenhauses. **Anmeldung unter 07732/9527-60 bis donnerstags vor dem Termin. Nächste Termine: im Herbst 2026.**

Trommelgruppe

Die Trommelgruppe trifft sich **am 02. und 04. Sonntag** im Monat **von 11:00 bis 12:30 Uhr**, um auf Afrikanischen Djemben zu trommeln und dabei Spaß zu haben.

Wer singt mit?

Am **1. Sonntag** im Monat **von 18:00 – 19:30 Uhr** gibt es Gelegenheit in fröhlicher Gesellschaft bekannte Lieder zu singen. Wer Lust und Freude am Singen hat, ist herzlich eingeladen. Vorkenntnisse und Anmeldung sind nicht erforderlich. Die eigene Gitarre oder Ukulele darf gerne mitgebracht werden.

Repair-Café

An **Samstagen von 14:00 – 17:00 Uhr** können elektrische und digitale Kleingeräte, Fahrräder, Textilien und Messer unter fachkundiger Anleitung repariert und geschliffen werden. Eine Kooperation von Parents for future | BUND | EvgI. Kirchengemeinde und Diakonischem Werk. **Nächster Termin 11.07.2026.** Infos unter radolfzell.singen@parentsforfuture.de oder <https://www.reparatur-initiativen.de/repair-cafe-radolfzell>.

Alleinerziehenden-Treff

Jeden **letzten Sonntag im Monat um 15:00 Uhr** treffen sich alleinerziehende Mütter und Väter mit Kindern jeden Alters zu gemeinsamen Unternehmungen vor oder im Mehrgenerationenhaus der Diakonie. Bei Bedarf wird ein/e Babysitter:in organisiert.
