



Mehr
Generationen
Haus

Miteinander – Füreinander

“ZU GAST IM MGH”

Stärken - Bewegen - Gestalten

Senioren­spezial

ab **30.07.26**
im **MGH**

Sturzprävention - Fit & sicher im Alltag

Kreativreise - Zeit für sich, Raum für Fantasie

Handlettering - Schreiben, Gestalten, Stärken

Mehrgenerationenhaus

Teggingerstr. 16 | Radolfzell



MESSMER
STIFTUNG

Diakonie

Diakonisches Werk
im Evangelischen
Kirchenbezirk Konstanz

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 | MGH großer Saal

35,00€ für den gesamten Kurs
(Termine nicht einzeln buchbar)

Dozentin: Brigitte Robers | Naturheilpraxis Brigitte Robers | www.brisana.de

Anmeldung übers MGH-Büro bis 24.07.2026

unter 07732/9527-66 oder
mgh.radolfzell@diakonie.ekiba.de

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. | 01.02.2026

10:00 - 12:00 Uhr | MGH großer Saal

30,00€ für den gesamten Kurs
(Termine nicht einzeln buchbar)

**Dozentin: Ines Joseph | Atelier-Farbton Radolfzell
| www.atelier.de**

Anmeldung & Info übers MGH-Büro bis 24.07.2026

unter 07732/9527-66 oder
mgh.radolfzell@diakonie.ekiba.de
www.mgh-Radolfzell.de

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 | MGH großer Saal

22,00€ für den gesamten Kurs
(Termine nicht einzeln buchbar)

**Dozentin: Christiane Hermann | Schriftatelier
Ideentasche | www.ideentasche.de**

Anmeldung übers MGH-Büro bis 24.07.2026

unter 07732/9527-66 oder
mgh.radolfzell@diakonie.ekiba.de

Infos zum Kurs: Sturzprävention

Wer **im Alter vital und fit** bleiben will, braucht Bewegung - am besten regelmäßig. Ein **gezieltes Training** für Muskeln und Balance macht stark und standhaft, damit man auch in ein paar Jahren den **Alltag** noch **sicher meistern** kann.

Dieser Kurs richtet sich an ältere **Menschen ab 65 Jahren**, die vorbeugend **aktiv** sein wollen, um Stürzen entgegenzuwirken und ihre **Stabilität im Alltag** zu verbessern. Geleitet wird der Kurs von **HP Brigitte Robers**.

Neben **Körperkraft- und Balance-Training** werden die Themen:

- Wohnraumanpassung
- Medikamenten-Check/Vorerkrankungen/Sturzerfahrung
- Seh- und Hörtest/Thema Schwindel
- Anpassung von Hilfsmitteln und Ernährung (z.B. Versorgungsmängel)
- „gesunder Atem“ angesprochen.

Die Teilnehmenden sollten bequeme, leichte (Sport-)Kleidung tragen und Schuhe, die guten Halt geben/Sportschuhe.

mehr Infos unter: www.mgh-radolfzell.de

Infos zum Kurs: Kreativreise

Thema: „Collage“

Durch Herausreißen und Ausschneiden von interessanten Bildern, Überschriften und Texten aus Zeitschriften und Magazinen, erstellen die Teilnehmenden eine individuelle Collage. So entsteht ein eignes außergewöhnliches kreatives Kunstwerk.

Thema: „experimentelles Aquarellmalen“

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden die Grundkenntnisse der Aquarellmalerei. Spielerisch und experimentell wird die Bildgestaltung mit Hilfe von verschiedenen Techniken und Materialien, wie zum Beispiel: Wachs, Salz, Spiritus ect. erarbeitet.

Thema: „Papiergeschichten“ vom Papier zum Büchlein

Die Teilnehmenden bemalen mit Wachsmalstiften und Wasserfarben ein Din A2 großes Papier. Mit einem speziellen Schnitt wird daraus ein kleines Buch gefaltet. Dieses Buch kann nun beklebt und bearbeitet werden und wird so zu einer individuellen „Papiergeschichte“.

Thema: „Drucken mit der Gelplatte“

Durch den weichen, elastischen Untergrund der Gelplatte, wird bei dieser Drucktechnik eine außergewöhnlich feine Wiedergabe aller Details erreicht. Wir arbeiten mit Pflanzenteilen. Auch Transferdrucke aus Magazinen können mit der Gelplatte gemacht werden.

mehr Infos unter: www.mgh-radolfzell.de

Infos zum Kurs: Handlettering

Das **Schreiben mit der Hand** ist ein wertvolles **Training für Körper und Geist**. Es aktiviert verschiedene **Bereiche des Gehirns, fördert Konzentration, Feinmotorik und Koordination** und kann dazu beitragen, die **geistige Beweglichkeit bis ins hohe Alter** zu erhalten.

Die **ruhigen, fließenden Schreibbewegungen** wirken **entspannend** und schenken Momente der **Achtsamkeit**.

In den Kursen mit Christiane Hermann stehen **Freude, Entschleunigung** und kreatives Gestalten im Mittelpunkt.

Ohne Leistungsdruck entdecken die Teilnehmenden die Schönheit der Schrift, gestalten kleine Kunstwerke und erleben inspirierende Stunden in angenehmer Gemeinschaft.

mehr Infos unter: www.mgh-radolfzell.de