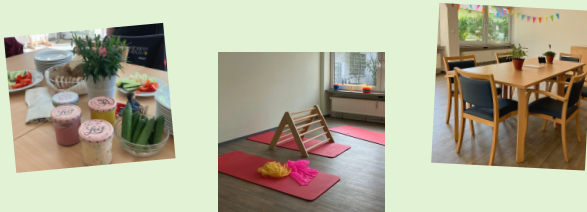


GESUNDHEITSCAFÉ SCHÖNAU

Das Gesundheitscafé Schönau ist eine zentrale Anlaufstelle und ein Treffpunkt rund um das Thema Gesundheit. Das Gesundheitscafé ist offen für alle Menschen - von jung bis alt.

*Gesund aufwachsen - Gesund leben -
Gesund älter werden*



Was bietet das Gesundheitscafé?

- Kurse und Vorträge zu gesundheitlichen Themen
- Beratung und Informationen über Gesundheitsangebote im gesamten Stadtgebiet
- Unterstützung bei der Kontaktaufnahme und der Vermittlung zu passenden Stellen
- Hilfe bei Anträgen

Alle Angebote sind kostenfrei. Die Zugänge zu den Räumlichkeiten sind barrierefrei und für Familien steht ein Wickeltisch bereit.

Kontaktzeiten (telefonisch):

Terminvereinbarungen & Kurzberatungen

Montag bis Donnerstag:

9 bis 13 Uhr

Kontakt Gesundheitscafé

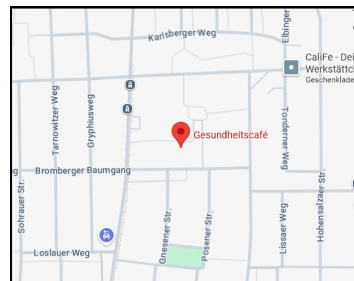
Hannah Leonhardt
Bromberger Baumgang 12
Mannheim-Schönau

Tel.: 0621 / 293 3457

Mobil: 0151 / 527 762 85

Mail: 580gescafe@mannheim.de

Sie finden uns hier



Webseite

Alle Informationen, Angebote und Termine finden Sie auch unter:
www.mannheim.de/gesundheitscafe



Impressum

Stadt Mannheim
Jugendamt und Gesundheitsamt
R1 12, 68161 Mannheim

GESUNDHEITSCAFÉ SCHÖNAU

BROMBERGER
BAUMGANG 12

IN MANNHEIM²

Angebotsübersicht: Februar bis April 2026



Beratungsangebote

Familienlotsin (1* pro Monat)

Die Familienlotsin hilft Familien dabei, sich im Alltag zurechtzufinden und passende Unterstützungsangebote zu entdecken.

→ Montags von 9.30 bis 12.30 Uhr:

• 09.02. • 23.03. • 20.04. • 04.05.

Pflegeberatung (2* pro Monat)

- 1. Mittwoch im Monat: **Roll In e.V. - Ambulanter Pflegedienst**
- 3. Mittwoch im Monat: **Pflegestützpunkt - Stadt Mannheim**

→ Mittwochs von 11 bis 12 Uhr oder nach Terminvereinbarung

Beratung Pflegemanagement der Stadt Mannheim (1* pro Woche)

Zu Pflegeleistungen für Personen, deren Einkommen, Vermögen und Pflegekassenleistungen nicht ausreichen, um die Kosten für ambulante Dienste oder stationäre Einrichtungen zu decken.

- Jeden Freitag von 9 bis 12 Uhr

Beratung zu Selbsthilfe & Selbsthilfegruppen vom Gesundheitstreffpunkt (2* pro Monat)

- Jeden **2. Mittwoch** im Monat
10 bis 11 Uhr
- Jeden **2. Donnerstag** im Monat
15 bis 16 Uhr

Sprechstunde: Sozialpsychiatrischer Dienst (1* pro Monat)

Mit Anmeldung

→ Jeden **2. Dienstag** im Monat von 14.30 bis 16.30 Uhr:

• 10.02. • 10.03. • 14.04. • 12.05.

Offene Angebote

Offener Café-Treff (1* pro Woche)

Tauschen Sie sich zu gesundheitlichen Themen aus und verbringen gemeinsame Zeit.

- Mittwochs ab 9.30 bis 12 Uhr



Gemeinsames Singen

- Mittwochs von 11.10 bis 11.45 Uhr

Familien-Café (alle 2 Wochen, ungerade KW)

Ein offener Nachmittag für Familien und alle, die gemeinsam Zeit verbringen möchten. Mit wechselnden Themen, Impulsen, kleinen Aktionen und Raum für freies Spiel.

- Donnerstags von 14.30 bis 17.30 Uhr



Gesundheits-Café (alle 2 Wochen, gerade KW)

An diesem Nachmittag gibt es Impulse, Tipps und Austausch, um unseren Alltag gesünder zu gestalten.

- Donnerstags von 14.30 bis 17.30 Uhr

Hinweis: Gesundheits-Café und Familien-Café finden donnerstags im Wechsel statt.

Fahrrad-Check - BIWAQ "Let's move, Schönau!" (1* pro Woche)

Kleine Reparaturen an Fahrrädern - direkt vor Ort.

Im Februar nur am 12.02. & 26.02.26 und ab März jeden Donnerstag.

- Donnerstags von 14.30 bis 16.30 Uhr



Spiel-Treff für Familien (1* pro Monat von April bis Juli)

Zusammen mit der Familien-Kita Parseval laden wir 2026 wieder zu vier gemeinsamen Spiele-Treffs ein.

→ Mittwochs von 14.30 bis 17 Uhr:

• 29.04. • 20.05.



Angebote für das seelische Wohl

Entspannungs-Café (alle 2 Wochen, gerade KW)

Atmung, Entspannung und Stressbewältigung stehen im Mittelpunkt. Ziel ist es, den Kopf frei zu bekommen, neue Energie zu tanken und bewusst in die Woche zu starten.

- Montags von 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr
- Beginn: 16.02.2026



Pilates-Kurs (1* pro Woche)

Für mehr Kraft, eine bessere Haltung und ein rundum gutes Körpergefühl. Jede Kursreihe umfasst vier Termine. Mit Anmeldung im Gesundheitscafé.

- **Für Mamas (Mit Anmeldung & Kinderbetreuung)**
Mittwochs, 16.30-17.30 Uhr: 04.03. bis 25.03.
- **Für Alle (Mit Anmeldung)**
Mittwochs, 17.30-18.30 Uhr: 22.04. bis 13.05.

Offenes Angebot für Menschen mit psychischen Erkrankungen (SpDi) (1* pro Monat)

Kontakte knüpfen, gemeinsam kochen oder Unterstützung bei behördlichen Angelegenheiten. Gerne mit Anmeldung, aber auch spontan möglich.

→ Jeden **2. Dienstag im Monat** von 10.30 bis 14.30 Uhr:

• 10.02. • 10.03. • 14.04. • 12.05.

Weitere Informationen, Termine und Aktionen finden Sie auch im folgenden Einleger "Besondere Termine: Februar bis April 2026", vor Ort oder auf unserer Webseite (QR-Code):



Besondere Termine: Februar bis April 2026

- 11.03.26, Mittwoch, 10-11 Uhr: Offener Café-Treff zum Thema **Patientenberatung** mit Dr. Gökçe Karakas (Gesundheitstreffpunkt)
- 19.03.26, Donnerstag, 18 Uhr: Kamingespräch für **Pflegende Angehörige** (In Kooperation mit dem Gesundheitstreffpunkt)
- 30.03.26, Montag, 10-13 Uhr: **Textildruck** für Kinder ab 6 Jahren (**nur mit Anmeldung**)
- 09.04.26, Donnerstag, 15 Uhr: Familien-Café **“Summ, Brumm & Blüh: Wir gestalten Lebensräume für Insekten”**
- 16.04.25, Donnerstag, 15 Uhr: Gesundheits-Café zum Thema **Schwerbehindertenausweis**
- 30.04.26, Donnerstag, 15 Uhr: Gesundheits-Cafe **“Kleiner Raum, große Ernte: Essbare Pflanzen für Fensterbank & Balkon”** für Groß und Klein

Kontakt und Anmeldung im Gesundheitscafé

Hannah Leonhardt
Bromberger Baumgang 12
68307 Mannheim-Schönau

Tel.: 0621 / 293 3457
Mobil: 0151 / 527 762 85
Mail: 580gescafe@mannheim.de

