

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.



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

Webseite

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



Impressum

Stadt Mannheim
Jugendamt und Gesundheitsamt
R1 12, 68161 Mannheim

V.i.S.d.P.: Hannah Leonhardt, Jugendamt und
Gesundheitsamt, Stadt Mannheim, Bromberger Baumgang
12, 68307 Mannheim

GESUNDHEITSCAFÉ SCHÖNAU

BROMBERGER
BAUMGANG 12

IN MANNHEIM²

**Angebote im
Oktober, November und
Dezember 2026**



Beratungsangebote

Kinderkrankenschwester (1* pro Monat)

Unterstützung im Alltag und bei der Suche nach passenden Hilfsangeboten.

- Montags von 9.30 bis 11.30 Uhr:
• 05.10. • 09.11. • 07.12.

Pflegeberatung (2* pro Monat)

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

→ Jeweils mittwochs von 11 bis 12 Uhr

Beratung Pflegemanagement der Stadt Mannheim (1* pro Woche)

Zu Pflegeleistungen, wenn Einkommen, Vermögen und Pflegekassenleistungen die Kosten nicht 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:
- 06.10. • 10.11. • 08.12.

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

Singen ist gesund – für das Immunsystem, das Herz und die Psyche. Kommen Sie vorbei und machen mit, schiefe Töne sind erlaubt!

- 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

Weitere Angebote

MiA-Kurs - "Migrantinnen einfach stark im Alltag" (Caritas-Beratungsstelle "Kind und Kegel") (2* pro Woche)

Inhalte: Leben in Deutschland, Kennenlernen des Stadtteils, Vertiefung von Deutschkenntnissen, deutsches Bildungs- und Gesundheitssystem. Mit Anmeldung bei Kind&Kegel oder im Gesundheitscafé.

- Montags und freitags von 9.30 bis 11.30 Uhr
Start: 05.10.26, Ende 07.12.26

Angebote für das seelische Wohl

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 Mütter mit Kinderbetreuung
Mittwochs, 16.30 bis 17.30 Uhr: 30.09.-22.10.26
- Für Alle
Mittwochs, 16.30 bis 17.30 Uhr: 04.11.-25.11.26

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:

- 06.10. • 10.11. • 08.12.

Schließtage

- **21.10.2026:** Geschlossen aufgrund der Kommunalen Gesundheitskonferenz Mannheim.
- **28./29.10.2026:** Geschlossen.
- Ab dem **21.12.2026:** Winterpause.

Besondere Termine finden Sie auf dem beigefügten Einleger, vor Ort oder auf unserer Webseite (QR-Code):



Besondere Termine: Oktober bis Dezember 2026

Oktober

- **08.10.26, Donnerstag, 15-17 Uhr: Agenda-Aktion „Herbst im Garten“:** Es ist an der Zeit, die Ernte einzubringen und die Beete winterfest zu machen. Mit Anmeldung.
- **15.10.26, Donnerstag, 15 Uhr:** Gesundheits-Café zum Thema **Einbruchschutz: „Sicher Wohnen“** - Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle Mannheim.
- **16.10.26, Freitag, 12 Uhr: Ökumenischer Mittagstisch.** Infos unter: 0621/7889250 (Quartierbüro Schönau, Caritasverband Mannheim).
- **22.10.26, Donnerstag, 18 Uhr: Kamingespräch** mit dem Gesundheitstreffpunkt zum Thema **"Menschen mit Teilleistungsschwächen"**. Teilleistungsschwächen haben viele Facetten, u.a. **Aufmerksamkeitsstörungen** wie ADHS und ADS, **Rechenschwäche**, **Wahrnehmungs- und Sprachstörungen** oder auch **Lese-Rechtschreibschwäche**. All diese Beeinträchtigungen können das Lernen, Arbeiten und den Alltag erheblich beeinflussen. Wir möchten Raum schaffen, um miteinander ins Gespräch zu kommen und Unterstützungsmöglichkeiten aus der Selbsthilfe kennenzulernen.
- **26.10.26, Montag, 10-13 Uhr:** Ferienangebot für Kinder ab 7 Jahren: **"Ton-Werkstatt: Kneten, Formen und Entspannen"**. Mit Anmeldung.

November

- **05.11.26, Donnerstag, 15 Uhr:** Familien-Café **"Krank und jetzt? 116117 als Wegweiser"**.
- **12.11.26, Donnerstag, 15 Uhr:** Gesundheits-Café zum Thema: **"Ich packe auf mein Tellerchen: Gesund und nachhaltig essen"**.
- **19.11.26, Donnerstag, 15 Uhr:** Familien-Café: **"Familie gut geschützt! Der Impfcheck für Groß und Klein"**: Welche Impfungen sind empfohlen? Ist alles vollständig? Bringen Sie einfach Ihre Impfpässe mit. Frau Dr. Schwöbel (Stadt Mannheim) schaut gemeinsam mit Ihnen drauf.
- **21.11.26, Samstag, 10-13 Uhr: Bastelangebot für Kinder** zu den "Mach-dich-stark"-Tagen. Weitere Informationen folgen. Mit Anmeldung.
- **26.11.26, Donnerstag, 15 Uhr: "Geschlecht und Gesundheit - Ungleichheiten beim Metabolischen Syndrom"**: Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutfett- und Blutzuckerwerte bilden zusammen das metabolische Syndrom und gehören zu den wichtigsten Risikofaktoren für **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**. Da diese Beschwerden bei Frauen häufiger übersehen oder später erkannt werden, möchten wir uns bei diesem Termin genauer anschauen, warum **Frauengesundheit** hier eine besondere Rolle spielt. Dazu begrüßen wir Lisa Wolf, Gesundheitswissenschaftlerin/Doktorandin am Zentrum für Präventivmedizin und Digitale Gesundheit (CPD).

Dezember

- **02.12.26, Mittwoch, 10 Uhr:** Offener Café-Treff zum Thema **"Stress im Alltag - Was hilft mir, wenn alles zu viel wird?"** mit Referierenden des Cabrini-Centers (Psychosoziales Zentrum für Geflüchtete) Caritasverband Mannheim.
- **03.12.26, Donnerstag, 15 Uhr:** Familien-Café zum Thema **"Hülsenfrüchte - vielseitig, gesund und lecker!"**. Gemeinsam mit Frau Burgmaier vom Forum Ernährung erfahren wir Wissenswertes rund um Linsen, Bohnen & Co. Zum Verkosten gibt es im Anschluss eine stärkende, warme Linsensuppe.
- **10.12.26, Donnerstag, 15 Uhr:** Gesundheits-Café zum Thema **"Gesund älter werden"** mit Dr. Gökçe Karakas von der Patientenberatung (GTP). Welches Thema interessiert Sie besonders? Bis Mitte November fragen wir dies unter allen Besuchenden ab. Das Ergebnis finden Sie ab Ende November auf dem Aushang zur Veranstaltung.
- **17.12.26, Donnerstag, ab 14.30 Uhr:** Offener Café-Treff zum Jahresausklang.

Kontakt und Anmeldung im Gesundheitscafé

Bromberger Baumgang 12
68307 Mannheim-Schönau

Tel.: 0621 / 293 3457

Mobil: 0151 / 527 762 85

Mail: 580gescafe@mannheim.de

