

Braunschweig
Löwenstadt



Senioren

Freizeit Bildung



Juni 2023 – Juni 2024

Das Seniorenbüro



Raum zum Leben

AWO-Wohn- und Pflegeheime

*„Hier fühle ich
mich zu Hause.“*



**Braunschweig, Goslar, Helmstedt, Salzgitter, Vechelde,
Wolfenbüttel, Wolfsburg, Königslutter.**



Senioren & Pflege

Telefon (0531) 39 08-0 | www.awo-bs.de





Sehr geehrte Damen und Herren,
den persönlichen Wünschen entsprechend Gruppen zu besuchen, an Bildungsangeboten teilzunehmen oder sich ehrenamtlich zu engagieren bedeutet nicht nur freie Zeit sinnvoll zu nutzen. Vielmehr steht hier die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, die Knüpfung neuer Kontakte und nicht zuletzt ein lebenslanges miteinander und voneinander lernen im Vordergrund.

Einen Überblick über die vielfältigen Gruppen- und Bildungsangeboten und die Möglichkeiten ehrenamtlichen Engagement bekommen Sie mit dieser Broschüre. Das Seniorenbüro der Stadt Braunschweig hat diese Broschüre in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft der Seniorenbildungsträger zusammengestellt.

Sie sind herzlich eingeladen sich auf eine Entdeckungsreise zu begeben und diese vielseitigen Angebote in unserer Stadt kennenzulernen. Ich möchte Sie ermutigen, Kontakt zu den für Sie interessanten Gruppen und Initiativen aufzunehmen. Die Seniorenbildungsträger informieren und beraten Sie gerne über ihre Angebote und freuen sich auf Ihre Teilnahme.

Das Seniorenbüro unserer Stadt unterstützt Sie bei Ihrer Suche, insbesondere auch dann, wenn Sie eigene Ideen oder Wünsche verwirklichen möchten, Ihre Freizeit mit anderen zu gestalten oder Ihre freie Zeit für andere zu spenden.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg beim Entdecken auch neuer Möglichkeiten.

Ihre

Christina Rentzsch

Dr. Christina Rentzsch,
Dezernentin für Soziales, Schule, Gesundheit und Jugend

Wohnen mit Zukunft

Mal angenommen,
Sie können Ihren Alltag
nicht mehr allein bewältigen ...

doch Dienstleistungen rund um Haushalt und Pflege entlasten
Sie bei Bedarf – aber lassen Ihnen die gewohnte Freiheit der
eigenen vier Wände.

Unabhängigkeit – das ist unser Betreutes Wohnen.

www.wohnenmitzukunft.com

Wiederaufbau
DIE BAUGENOSSENSCHAFT.

Seniorenzentrum Braunschweig

Unternehmensgruppe

Seniorenzentrum Wilhelminum

Familiäres Seniorenzentrum mitten im Siegfriedsviertel. Nur 65 Plätze, überwiegend Einzelzimmer mit Balkon. Riesiges Privatgrundstück, sehr gut zu erreichen. Beste Pflege für alle Pflegesituationen. Seit 1989 unter unserer Leitung.

Seniorenzentrum St. Elisabeth

Schöne Lage in direkter Okernähe. 59 Plätze, ausschließlich Einzelzimmer mit Balkon. Eigener Andachtsraum, verschiedene Veranstaltungsräume. Sehr gute Verkehrsanbindung. Professionelle Pflege mit Herz. Seit 1998 unter unserer Leitung.

Ambulante Pflege Wilhelminum

Seit 1997 in ganz Braunschweig für Sie im Einsatz. Komplette Versorgung aller Pflege- und Betreuungssituationen. Großes Netzwerk für beste Versorgung. Eigener Menübringdienst. Weitere Serviceleistungen möglich. Palliative Versorgung in Kooperation mit SAPV.

Tagespflege Querum

Mitten in Querum, für ganz Braunschweig geöffnet. 15 Plätze in einer angenehmen Einrichtung. Verschiedene Bereiche für Betreuung und Begleitung, aber auch zum Lesen und Erholen. Enge Verknüpfung mit dem Stadtteil sowie Teilnahme an Veranstaltungen.

Hochwertiges und individuelles Betreuungskonzept vorgesehen.



**Seniorenzentrum
Wilhelminum**

0531 707 410



**Seniorenzentrum
St. Elisabeth**

0531 48 26 40 40



**Ambulante Pflege
Wilhelminum**

0531 35 47 700



**Tagespflege
Querum**

0531 35 47 700

**Genießen Sie
die Sicherheit
eines Anbieters
für alle
Versorgungs-
formen**



Rüdigerstraße 8A
38106 Braunschweig
Tel. : 0531 - 707 410
E-Mail : info@wilhelminum.de



Hinter der Masch 16-17
38114 Braunschweig
Tel. : 0531 - 48 26 40 40
E-Mail : info@st-elisabeth-heim.de



Bevenroder Str. 136
38108 Braunschweig/Querum
Tel. : 0531 - 35 47 700
E-Mail : info@ambulante-
pflege-wilhelminum.de



Bevenroder Str. 136
38108 Braunschweig/Querum
Tel. : 0531 - 35 47 700
E-Mail : info@tagespflege-querum.de

www.seniorenzentrum-braunschweig.de

Vorwort 1

AKTIV IM ALTER 6

Ehrenamtliches Engagement 9

Soziales Engagement – für andere da sein.....	9	SIS-Seniorpartner in School.....	12
Fortbildungen für Ehrenamtliche	9	Garten ohne Grenzen – ein Angebot für Senioren aus aller Welt.....	13
Gesprächskreise zur Seniorengruppenarbeit.....	10	AntiRost Braunschweig e. V.	13
Freiwilligenagentur Braunschweig	10	Wunschgroßelternvermittlung.....	13
Bürgerstiftung Braunschweig	10	Bundesverband Seniorenanz e. V.	14
Das Reiseteam.....	11	Initiative: Kultur trotz Demenz.....	14
Internet-Café 50plus.....	11	Ehrenamtliche im Städtischen Museum.....	14
Redaktion Braunschweiger Journal.....	11	Ehrenamtliche in Ortsbüchereien.....	15
Seniorenredaktion Radio Okerwelle.....	12		

Freizeitangebote 16

Karte der Begegnungsstätten in den Stadtbezirken	16
Stadtbezirk 111 Hondelage-Volkmarode	17
Stadtbezirk 112 Wabe-Schunter-Beberbach	18
Begegnungszentrum Gliesmarode.....	18
Begegnungsstätte Querum.....	19
Stadtbezirk 120 Östliches Ringgebiet	23
Begegnungsstätte Am Wasserturm.....	23
Begegnungszentrum Stadtpark.....	24
Stadtbezirk 130 Mitte	26
Begegnungsstätte Bebelhof.....	26
Begegnungsstätte Böcklerstraße.....	26
Begegnungsstätte langeaktivbleiben – LAB.....	27
Begegnungsstätte Louise-Schroeder-Haus.....	28
DOREAFAMILIE Braunschweig.....	32
Stadtbezirk 211 Braunschweig-Süd	37
Stadtbezirk 212 Südstadt-Rautheim-Mascherode	39
Stadtbezirk 221 Weststadt	40
Begegnungsstätte Weststadt.....	40
Stadtbezirk 222 Südwest	42

Stadtbezirk 310 Westliches Ringgebiet	43
Begegnungsstätte Frankfurter Straße.....	43
Mütterzentrum/MehrGenerationenHaus.....	43
Stadtbezirk 321 Lehndorf-Watenbüttel	46
Begegnungsstätte Achilles Hof.....	46
Begegnungsstätte In den Rosenäckern.....	46
Stadtbezirk 322 Nördliche Schunter-/Okerawe	50
Stadtbezirk 330 Nordstadt-Schunterawe	51
Begegnungsstätte Ottenroder Straße.....	51

Bildungsangebote 55

Bewegung und Gymnastik	55	Literatur	86
Gesundheit und Ernährung	72	Natur und Umwelt	88
Gedächtnistraining	74	Wirtschaft	89
Computer, Internet und Technik	76	Sprachen	90
Smartphone, Tablet und Co.	79	Persönlichkeitsbildung, Psychologie	96
Handwerken und kreatives		Wert- und Sinnfragen	97
Gestalten	80	Sicherheit	98
Malen	80	Trauerbegleitung	99
Musik	83	Ausflüge/Fahrten	100
Kunst und Kultur	84		

Institutionen und Veranstalter 101

Stichwortverzeichnis 108

Allgemeine Informationen 111

Impressum	111
Werbepartner	112



Vertrauensvolle Pflege – herzlich und kompetent.

Seniorenzentrum Tuckermannstraße
BBG-Senioren-Residenz
Tuckermannstraße 14
38118 Braunschweig

Telefon: 0531 / 88 68 4 - 900
Telefax: 0531 / 88 68 4 - 925
tuckermannstrasse@bbg-senioren.de

Seniorenzentrum Greifswaldstraße
BBG-Senioren-Residenz
Greifswaldstraße 15
38124 Braunschweig

Telefon: 0531 / 31 07 82 - 950
Telefax: 0531 / 31 07 82 - 956
greifswaldstrasse@bbg-senioren.de

Das Seniorenbüro

Braunschweig bietet ein umfangreiches Angebot, um mit anderen Menschen Freizeit gemeinsam verbringen zu können. Vor allem die Phase nach der Erwerbstätigkeit bringt viel Zeit mit sich, in der man die Möglichkeit hat, sich vielfältig zu engagieren. So existieren zahlreiche Seniorenkreise, Freizeit- und Hobbygruppen sowie Initiativen, in denen ältere Menschen ihren Interessen und Hobbys nachgehen und neue entdecken können. Die abwechslungsreichen Aktivitäten finden sich in verschiedenen Bereichen wie Kultur, Spiel, Bewegung und Gesundheit wieder. Nicht nur die Aktivitäten an sich, sondern auch die Unterhaltung und das soziale Miteinander sind von großer Bedeutung.

Über 200 Freizeit- und Hobbygruppen, Initiativen und Seniorenkreise stellen sich auf den folgenden Seiten vor und präsentieren sich mit Treffpunkten und Ansprechpartner*innen. Sowohl das Interesse an der jüngeren Altersgruppe als auch der generationsübergreifende Austausch sind in vielen der Gruppen sehr groß.

Alle diese Gruppen sind durch engagierte und motivierte Menschen zumeist mit Unterstützung des Seniorenbüros ins Leben gerufen worden und ehrenamtlich organisiert. In Gemeinschaft zu musizieren, zu wandern, zu spielen oder sich künstlerisch und handwerklich zu betätigen stellen nur einige Beispiele für das breit gefächerte Angebot dar. Darüber hinaus wurde ein Internet-Café eingerichtet, in dem sich sowohl Anfänger mittels Hilfestellung als auch Fortgeschrittene mit der Computer-Welt auseinandersetzen können. In den Seniorenredaktionen einer Zeitung und des Bürgerradios werden aktuelle und regionale Themen bearbeitet und verbreitet.

Jeder ist herzlich eingeladen, sich den bestehenden Gruppen als Nutzer*in oder Teammitglied anzuschließen.

Die Bereiche Bildung und Freizeit sind nicht leicht und schon gar nicht endgültig zu trennen. Zur grundsätzlichen Unterscheidung ist zu sagen, dass Freizeitangebote fortlaufend, von den Gruppenmitgliedern selbst verwaltet, organisiert und ohne „professionelle“ Anleitung sind. Unter Bildungsangeboten sind zeitlich begrenzte, kostenpflichtige Veranstaltungen eines Lehrenden gefasst.

Für die inhaltliche Beschreibung und die Kontaktdaten sind die Gruppen verantwortlich. Auch den Hinweis auf rollstuhlgeeignete Räumlichkeiten geben die Veranstalter. Mit „rollstuhlgeeignet“ bezeichnete Orte können mit geringen Problemen von Menschen, die einen Rollstuhl oder Rollator nutzen, bewältigt werden.

Die Freizeit- und Hobbygruppen, die Initiativen und die Seniorenkreise in den Stadtteilen werden durch das Seniorenbüro begleitet und gefördert. Den Bedürfnissen der Senior*innen entsprechend, wird das Angebot in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro stetig weiterentwickelt. Es können sich neue Gruppen auf Dauer oder auf bestimmte Zeit, z. B. im Rahmen eines Projektes, zusammenfinden. Unterstützung ist in Hinsicht auf Konzeption, Öffentlichkeitsarbeit, Gruppen- und Teambildung, Vernetzung, Prozessbegleitung sowie übergreifende und gruppenspezifische Fortbildung möglich.

Wenn Sie eine Gruppe leiten oder Teilnehmer*in einer Gruppe sind, die in dieser Broschüre noch nicht aufgeführt ist, aber aus Ihrer Sicht hier aufgeführt sein sollte, dann ist ebenfalls das Seniorenbüro der direkte Ansprechpartner für Sie.

Das Seniorenbüro der Stadt Braunschweig berät und unterstützt ältere Bürger*innen und deren Angehörige bei allen Fragen rund ums Alter. Der Aufgabenkreis lässt sich in fünf Bereiche untergliedern:

- Offene Altenhilfe
- Beratung über Dienste und Wohnformen
- Pflegestützpunkt
- Betreuung im Rechtssinne für Volljährige
- AG Sozialversicherung (Versicherungsamt)

Zum Bereich der offenen Altenhilfe gehören u. a. Beratung und Information über Freizeit-, Kultur- und Bildungsangebote, über Seniorenkreise und Begegnungsstätten, über Interessen- und Hobbygruppen sowie Seniorenprojekte. Darüber hinaus wird die Vorbereitung auf den Ruhestand angeboten und die Möglichkeiten ehrenamtlichen Engagement aufgezeigt.

Außerdem informiert das Seniorenbüro über die verschiedenen ambulanten Dienste und bietet auch Hilfe bei deren Inanspruchnahme an. Darüber hinaus können Sie Informationen zu seniorengerechten Wohnformen wie Seniorenwohnungen, Betreutes Wohnen oder Pflegeheime erhalten. Der Pflegestützpunkt Braunschweig unterstützt mit einem umfassenden Beratungsangebot rund um das Thema Pflege. Für Informationen zur Betreuung von Menschen nach dem Betreuungsgesetz stehen ebenfalls Ansprechpartner*in zur Verfügung. Bei Fragen zur gesetzlichen Sozialversicherung mit Schwerpunkt Rentenversicherung gibt die AG Sozialversicherung (Versicherungsamt) gerne Auskunft. Hier besteht u. a. die Möglichkeit, Anträge auf Leistungen der gesetzlichen Rentenversicherung zu stellen.

Weitere Informationen zu den Beratungsangeboten des Seniorenbüros und weiterer Dienstleister für Senior*innen in Braunschweig finden Sie im Seniorenwegweiser. Beide Broschüren und weiteres Informationsmaterial bekommen Sie im Seniorenbüro oder auf unserer Internetseite: www.braunschweig.de/senioren

Stadt Braunschweig
 Fachbereich Soziales und Gesundheit
 Seniorenbüro
 Kleine Burg 14,
 38100 Braunschweig
 Zentrale 470 -1
 Fax: 470 -29 51
 geöffnet: Mo, Mi, und Do von 9:00-16:00 Uhr,
 Di. 13:00-16:00 Uhr, Fr. 9:00-13:00 Uhr
 Internet: www.braunschweig.de/senioren
 E-Mail: seniorenbuero@braunschweig.de

Seniorenrat

Der Seniorenrat als Vorstand des Seniorenring BS e. V. –parteilos und konfessionell unabhängig– ist die Interessenvertretung der älteren Generation in Braunschweig.

Dem Seniorenring Braunschweig e. V. gehören mehrere Seniorengruppen -und kreise sowie in der Seniorenarbeit engagierte Einzelpersonen als Mitglieder an. Die Mitglieder wählen in der Delegiertenversammlung jeweils für vier Jahre ihre Vertreter*innen in den Seniorenrat, als Vorstand des Seniorenring Braunschweig e. V. Die Mitgliedschaft im Seniorenring e. V. ist gebührenfrei und kann jederzeit beim Vorstand beantragt werden.

Der Seniorenrat hat beratende Funktion mit einem/einer Vertreter*in im Ausschuss für Soziales und Gesundheit im Rat der Stadt Braunschweig.

Der Seniorenrat ist Mitglied im Landesseniorenrat e. V. und der Arbeitsgemeinschaft der Seniorenräte und -beiräte im ehemaligen Regierungsbezirk Braunschweig e. V.

Der Seniorenrat pflegt partnerschaftliche Beziehungen zu den Seniorenbeiräten der Region insbesondere zur Partnerstadt Magdeburg.

Für folgende Ziele setzen sich die Mitglieder des Seniorenrats ein:

- Vertretung der Interessen der älteren Generation der Stadt Braunschweig gegenüber Politik und Verwaltung durch Erfahrungsaustausch und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den

- › verschiedenen Seniorengruppierungen
- › Zusammenarbeit und Interessensvertretung der Bewohner in den Pflegeeinrichtungen durch Mitgliedschaft im Heimbeirat der Stadt Braunschweig
- › Öffentlichkeitsarbeit auch mithilfe des Braunschweig Journals als Abteilung des Seniorenrats
- › Hilfsangebote beim Umgang mit der Digitalisierung im Internet-Café 50+ als Abteilung des Seniorenrats
- › Durchführung von Seniorentagesausflügen mithilfe des Reisetteams

Seniorenrat

Kleine Burg 14

38102 Braunschweig (Seniorenbüro) 470-82 15

Sprechstunde: Freitag 10:00-12:00 Uhr

Internet: www.seniorenrat-bs.de

E-Mail: info@seniorenrat-bs.de

oeding-print.de

SPEED

Schnell, dynamisch, innovativ. Wir entwickeln uns immer weiter. Seit 1797 sind wir am Puls der Zeit. Modernste Technik, industrieller Druck, individuelle Lösungen. Wir sind immer in Bewegung.

PREMIUM
GREEN PRINTING



oe
oeding print

Soziales Engagement – für andere da sein

Die Möglichkeiten, sich sozial zu engagieren, können sehr vielfältig sein. Einerseits kann soziales Engagement bedeuten, Menschen zu geselligen, sportlichen und kulturellen Aktivitäten zusammenzubringen – vom Seniorengruppen über das Gedächtnistraining in einer Begegnungsstätte bis hin zur gemeinsamen Studienreise. Andererseits kann es auch heißen, Neigungs- und Interessengruppen zu initiieren und zu begleiten – von Angeboten zur altersgerechten Bewegung bis zur Seniorentheatergruppe. All diese Freizeit- und Hobbygruppen, Initiativen und Seniorenkreise in Braunschweig, die sich in dieser Broschüre vorstellen, sind durch solch großes und vielfältiges soziales Engagement entstanden.

Sich ehrenamtlich zu engagieren ist eine freiwillige Entscheidung. Für diejenigen, die sich freiwillig betätigen wollen, gibt es deshalb keine bürokratischen Hürden oder andere Zugangsvoraussetzungen. Es sind Menschen angesprochen, die die Bereitschaft zeigen, für andere Menschen und Aufgaben kontinuierlich und verlässlich da zu sein. Über die Zeit, die man der Institution und der ehrenamtlichen Tätigkeit zur Verfügung stellen will, entscheidet man selbst. In fast allen Tätigkeitsbereichen des sozialen Engagements werden die Ehrenamtlichen fachlich angeleitet, betreut und fortgebildet.

Soziales Engagement kann für einen einzelnen Menschen auch eine Möglichkeit sein, sich persönlich weiterzuentwickeln. Durch die vielfältigen Erfahrungen und den Austausch mit anderen besteht aber ebenso die Möglichkeit, nachhaltige Verbindungen im Alter einzugehen. In vielen Tätigkeitsfeldern des ehrenamtlichen Engagements entwickeln sich tiefgehende Beziehungen und auch Partnerschaften. Solidarisches Handeln verstärkt darüber hinaus das Gemeinschaftsgefühl.

Wollen Sie sich ehrenamtlich engagieren, so kann das Seniorenbüro Ihnen viele verschie-

dene Wege und Möglichkeiten aufzeigen. In den 13 Seniorenbegegnungsstätten werden ebenfalls ehrenamtliche Helfer*innen gesucht. Eine Beratung zur Übernahme einer ehrenamtlichen rechtlichen Betreuung gewährleistet die Betreuungsstelle.

Für einige Tätigkeitsfelder ist eine vorbereitende Qualifizierung sinnvoll und daher auch verpflichtend. Menschen, die sich für eine ehrenamtliche Tätigkeit in Seniorengruppen interessieren, können sich durch die Fortbildungsreihe „Alter verstehen – Alter gestalten“ vorbereiten. Informationen gibt Ihnen das Seniorenbüro.

Fortbildungen für Ehrenamtliche

Eine ehrenamtliche Tätigkeit bietet auch die Möglichkeit, Neues zu lernen und spannende Erfahrungen zu machen. Dies wird durch unterschiedliche Bildungsangebote unterstützt. Neben Erste-Hilfe-Kursen, Einzelseminare zu unterschiedlichen Themen und Wohlfühltag werden auch Seminarreihen angeboten, die bei entsprechende Anzahl an Interessenten starten:

Seminarreihe „Alter verstehen – Alter gestalten“

Diese Seminarreihe ist als Einstieg, Orientierungshilfe und Unterstützung für ehrenamtlich engagierte Menschen gedacht, die in Seniorengruppen bzw. -initiativen mitwirken wollen. Sie ist in 7 Module aufgebaut:

- › **Zukunftswerkstatt**
- › **Persönliche Wahrnehmung und Bewertung des Alters**
- › **Gesprächssituationen, Signale und Botschaften (Grundlagen der Kommunikation)**
- › **„Mit der Gruppe laufen lernen“ (Handwerkszeug zur Gruppenleitung)**
- › **Rechtliche und Versicherungsfragen im Ehrenamt und in der Arbeit mit Gruppen**
- › **Digitale Medien nutzen: Kommunikation – Gruppenaktivitäten**
- › **Unterschiedliche Formen des Engagements in der Seniorenarbeit**

Seminarreihe „Gruppen im Team organisieren und leiten“

Für Gruppenverantwortliche, die möglichst praxisnah grundsätzliches Wissen zur Kommunikation, Gruppenarbeit, ihrer Rolle als Gruppenverantwortliche kennenlernen und diskutieren wollen. Sie ist in 6 Module aufgebaut:

- ▶ **Zusammenfinden und gemeinsam aufbrechen**
- ▶ **Was nehmen wir mit?**
- ▶ **Mit Veränderungen umgehen**
- ▶ **Den Überblick behalten**
- ▶ **Zwischenziele erreichen**
- ▶ **Ankommen, Ausrichten und Reflektieren**

Informationen und Anmeldung:

Stadt Braunschweig, Seniorenbüro

Kleine Burg 14, 38100 Braunschweig

Fortbildung, Freizeitgruppen und Initiativen

Andreas Kern, 470 -33 41

E-Mail: seniorenbuero@braunschweig.de

Internet: www.braunschweig.de/senioren

Sprechzeit: Mo., Mi. und Do. 9:00-16:00 Uhr,
Di. 13:00-16:00 Uhr, Fr. 9:00-13:00 Uhr

Gesprächskreise zur Seniorengruppenarbeit

Neben diesem Fortbildungsangebot besteht für Gruppenverantwortliche und an der Gruppenarbeit Interessierte die Möglichkeit zum Austausch in Gesprächskreisen zur Seniorengruppenarbeit. Diese Gesprächskreise finden regelmäßig unter der Moderation des Seniorenbüros statt. Hier können Sie:

- ▶ andere Ehrenamtliche kennenlernen
- ▶ erste Einblicke in mögliche Betätigungsfelder für Ehrenamtliche gewinnen
- ▶ Ihre Erfahrungen in der Arbeit mit älteren Menschen austauschen
- ▶ Anregungen für die eigene Arbeit bekommen

Gesprächskreis West – Louise-Schroeder-Haus:
jeden 1. Di. im Monat, 10:00-11:30 Uhr

Gesprächskreis Nord – wechselnde Standorte:
jeden 2. Do. im Monat, 10:00-11:30 Uhr

Gesprächskreis Ost–Begegnungsstätte Stadtpark:
jeden 3. Do. im Monat, 10:00-11:30 Uhr

Stadt Braunschweig, Seniorenbüro
Kleine Burg 14, 38100 Braunschweig
Fortbildung, Freizeitgruppen und Initiativen

Andreas Kern, 470 -33 41

Unterstützung Seniorenkreise

Lee McQuade, 470 -82 07

E-Mail: seniorenbuero@braunschweig.de

Internet: www.braunschweig.de/senioren

Sprechzeit: Mo., Mi. und Do. 9:00-16:00 Uhr,
Di. 13:00-16:00 Uhr, Fr. 9:00-13:00 Uhr

Freiwilligenagentur Braunschweig

Die Freiwilligenagentur Jugend – Soziales – Sport e. V. ist ein überregionaler Ansprechpartner für ehrenamtlich Tätige und Institutionen, Vereine und Verbände. Die Freiwilligenagentur versteht sich als Dienstleisterin, die den Ehrenamtlichen den Weg ebnet, sie unterstützt, ihnen zu Qualifikationen verhilft (z. B. Informationsveranstaltungen und Weiterbildung) und ihnen die Anerkennung zukommen lässt, die sie brauchen.

Freiwilligenagentur Jugend-Soziales-Sport e. V.

Sonnenstraße 13, 38100 Braunschweig,

(Eingang Gildenstraße)

Team der Agentur 481 10 20

E-Mail: info.bs@freiwillig-engagiert.de

Internet: www.freiwillig-engagiert.de

Bürgerstiftung Braunschweig

Wer sich für die Menschen in Braunschweig einsetzen möchte, ist bei der Bürgerstiftung Braunschweig genau richtig. Seit 2003 ist die Stiftung mit unterschiedlichsten Projekten in der Stadt aktiv. Unerlässlich für den Erfolg der Stiftung sind die vielen Ehrenamtlichen, die der Stiftung und ihren Projekten ihre Zeit schenken. Die Bürgerstiftung bietet zahlreiche Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren. Wer fit ist und Lust auf Radeln und Gespräche hat, kann beispielsweise Pilot*in bei Radeln ohne Alter werden. In roten E-Rikschas fahren Ehrenamtliche Bewohner*innen aus Seniorenheimen durch Braunschweig.

Lese- oder Mathepat*innen unterstützen Kinder und Jugendliche in der Schule. Auch für administrativen Tätigkeiten sucht die Stiftung regelmäßige Freiwillige. Die Bürgerstiftung lädt darüber hinaus zu Veranstaltungen wie Bürger-singen, Erbrechtstag, Erbrechtssprechstunde oder Jubiläums-Bürgerbrunch ein.

Bürgerstiftung Braunschweig
Löwenwall 16
38100 Braunschweig, 48 20 24 00
www.buergerstiftung-braunschweig.de

Das Reiseteam

Das Reiseteam des Seniorenrates organisiert unter dem Motto „Warum in die Ferne schweifen, sieh das Gute liegt so nah ...“ Tagesausflüge und Besichtigungen für Senior*innen aus Braunschweig und der Umgebung. Wir besuchen Orte, die nicht alltäglich von Reiseunternehmen angefahren werden. Unsere Angebote umfassen Kultur, Zeitgeschehen, Natur, Geschichte und Technik. Wichtig ist uns das gesellige Beisammensein mit gemeinsamen Mittagessen oder Kaffee und Kuchen. Möchten Sie sich engagieren und an der Planung und Gestaltung mitwirken? Dann nehmen Sie einfach Kontakt zu uns auf. Wir freuen uns auf Sie.

Reiseteam | Seniorenrat Braunschweig
Kleine Burg 14, 38100 Braunschweig
E-Mail: reiseteam@seniorenrat-bs.de
Internet: www.seniorenrat-bs.de
Info u. Beratung: Fr 10:00-12:00 Uhr
470 -82 15

Internet-Café 50plus

Ein PC, ein Laptop, ein Tablet oder auch das Smartphone bieten viele Möglichkeiten. Sie können im Internet surfen, E-Mails versenden, mit Textverarbeitungsprogrammen schreiben, Tabellen mit Kalkulationsprogrammen erstel-

len, digitale Bilder oder Videoclips bearbeiten und Dateien organisieren. Mit dem Smartphone können Sie sowohl telefonieren als auch fotografieren, Bilder in Dateien oder Alben abspeichern und Nachrichten schreiben über SMS oder WhatsApp. Auch Bilder und Videos können Sie hierüber verschicken.

Seniorinnen und Senioren, die sich in einem Betreiberkreis zusammengeschlossen haben, zeigen Ihnen all dies mit viel Geduld und helfen weiter.

Wir geben gerne unser Wissen und unsere Erfahrungen an Sie weiter. Sie werden erwartet, auch wenn Sie keine Vorkenntnisse haben.

Auf technische Fragen rund um PC, Laptop, Tablet oder Smartphone finden Sie bei uns Antworten. Bringen Sie Ihren Laptop, Tablet oder Smartphone mit.

Wir sind Mitglied im Seniorenring Braunschweig e. V. und arbeiten eng mit dem Seniorenrat zusammen.

Treffen: Di. 15:00-18:00, Do. 10:00-13:00 Uhr
Ort: Louise-Schroeder-Haus, Hohetorwall 10,
38118 Braunschweig
AP: Herr Metje, 12 16 98 96
E-Mail: info@ica50plus-bs.de
Internet: www.ica50plus-bs.de
Kosten: Beratung jede ¼ Stunde 0,50 €

Redaktion Braunschweiger Journal

Das „Braunschweiger Journal“ wurde 1985 gegründet und ist das offizielle Mitteilungsblatt des Seniorenrates für alle Braunschweiger Bürgerinnen und Bürger über 50.

Das ehrenamtliche Redaktionsteam, das für Inhalt und Gestaltung der Zeitung verantwortlich ist, besteht seit 1994 und arbeitet frei und unabhängig. Dazu gehört primär das Schreiben der Textbeiträge mit Informationen aus sozialen Bereichen, Gesundheitstipps, Berichten über Senioreneinrichtungen und deren Angebote und Veranstaltungen. Die Bereiche Kultur, lokale Ereignisse, Buchbesprechungen, Reisebe-

richte und Tiergeschichten runden die Themenpalette ab, so dass jedes Redaktionsmitglied sein Lieblingsthema herausfindet und darüber schreiben kann.

Wer nicht schreiben möchte, sondern gern fotografiert, ist ebenfalls willkommen, da das Braunschweiger Journal nicht nur aus Texten, sondern auch aus hochwertigen Farbfotos besteht. Und wer nicht schreiben und nicht fotografieren möchte, aber gerne am Computer arbeitet, hat eine durchaus erfüllende Aufgabe und ist als Hilfe immer herzlich willkommen. Weitere Hilfe benötigt die Redaktion beim Verteilen der Hefte alle zwei Monate.

Das „Braunschweiger Journal“ erscheint sechsmal im Jahr. Es ist erhältlich im Seniorenbüro, in der Bürgerberatung, den Begegnungsstätten, in fast allen Seniorenheimen, in vielen Apotheken und Museen sowie der Stadtbibliothek. Alle Ausgaben gibt es auch als PDF-Dateien im Internet (siehe unten).

Die Redaktionskonferenzen sind jeden Dienstag von 9:30 bis 12:00 Uhr. Interessenten sind hierzu jederzeit herzlich willkommen.

Treffen: jeden Dienstag von 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Louise-Schroeder-Haus, Hohetorwall 10, 38118 Braunschweig
AP: Dierk Israel (dienstags 9:30-12:00 Uhr) 473 71 47
E-Mail: info@bs-journal.de
Internet: www.bs-journal.de

Seniorenredaktion Radio Okerwelle

Radio Okerwelle, das nicht-kommerzielle, regionale Bürgerradio, sendet täglich rund um die Uhr. Die Seniorenredaktion ist Mo. bis Do. jeweils nach den 15:00 Uhr-Nachrichten mit ihrem Magazin „DABEI nach DREI“ vertreten. Radio Okerwelle ist das werbefreie Bürgerradio für die Region Braunschweig; der Schwerpunkt des Senders liegt in der regionalen Berichterstattung. Wir senden täglich ein Programm mit Themen aus Politik, Sport, Kultur, Wirtschaft.

Die Seniorenredaktion hat derzeit rd. ein Dutzend Mitglieder ab 60 Jahren. Und wir suchen immer ‚Nachwuchs‘, gern auch jünger.

Wir recherchieren, führen Interviews, stellen Texte und Musik zusammen und bereiten das Ganze dann auf. Dabei arbeiten wir allein oder im Team zusammen mit anderen Mitgliedern aus der Redaktion. Gegenseitige Unterstützung – gerade auch bei der technischen Umsetzung der Inhalte – ist für uns selbstverständlich.

Möchten Sie sich in unserer Redaktion engagieren oder an unseren Sendungen mitwirken? Dann nehmen Sie einfach Kontakt zu uns auf. Wir freuen uns auf Sie.

Treffen: Do. 10:00 Uhr
Ort: Karlstraße 35 (Brunsviga)
AP: Verena Radkau, 33 15 68
E-Mail: dabeinachdrei@okerwelle.de
Internet: www.okerwelle.de
Programm: Unter der Rubrik „Dabei Nach Drei“ auf der Internetseite www.okerwelle.de

SiS-Seniorpartner in School

Landesverband Niedersachsen e. V. Konfliktbewältigung und Gewaltprävention in Grundschulen durch Senioren

SiS ist eine Gemeinschaft von Senior*innen, die sich für Kinder und Jugendliche engagieren und dafür ihre Zeit, Erfahrungen und Fähigkeiten einbringen. Die Seniorpartner*innen sind regelmäßig ehrenamtlich an Schulen tätig, um Kinder und Jugendliche bei ihren Problemen zu unterstützen und deren Konflikte gewaltfrei durch Mediation zu lösen. Damit fördern sie Toleranz, Achtsamkeit und Rücksichtnahme in unserer Gesellschaft.

Für diese anspruchsvolle Tätigkeit in kooperierenden Schulen werden die Senior*innen von SiS kostenfrei aus- und weitergebildet. Dafür verpflichten sie sich, für mindestens zwei Jahre ca. vier Stunden an einem Tag wöchentlich im Zweierteam an einer Schule tätig zu sein.

In Niedersachsen besteht SiS seit 2008 und hat Anfang 2022 ca. 340 Mitglieder, die an rd. 50 Schulen tätig sind.

Fragen zu SiS im Allgemeinen, zu Ausbildungsterminen, zur aktiven oder fördernden Mitgliedschaft, zum Vereinsleben usw. werden hier beantwortet:

Internet: www.sis-niedersachsen.de
E-Mail: vorstand@sis-niedersachsen.de

Regionalgruppe Braunschweig

Treffen: j.d. 4. Di. im Monat 14:00-16:00 Uhr
Ort: Louise-Schroeder-Haus, Hohetorwall 10, 38118 Braunschweig
AP: Frau Rönnebrinck, 562 52
E-Mail: rgl-braunschweig@sis-niedersachsen.de

Garten ohne Grenzen – ein Angebot für Senioren aus aller Welt

Wir sind eine Gruppe von zugewanderten und einheimischen Senior*innen, die sich regelmäßig zu Austausch und Aktivitäten im Garten ohne Grenzen treffen. Dort bearbeiten wir kleine Parzellen, pflanzen gemeinsam Gemüse und Blumen und feiern Feste. Es gibt ein Café, eine garteneigene Werkstatt und Gemeinschaftsgartenflächen. Gäste und Besucher*innen sind herzlich willkommen! In der Saison April bis Oktober:

Ort: Garten ohne Grenzen, Blumenstr. 20
AP: N.N., 280 -190 57
E-Mail: garten-ohne-grenzen@awo-bs.de
Internet: <https://www.awo-bs.de/quartiersarbeit/garten-ohne-grenzen.html>

AntiRost Braunschweig e. V.

AntiRost ist ein Verein für Menschen aus verschiedenartigen Berufen, die nach dem Ausscheiden aus dem Arbeitsleben gemeinnützig tätig sind und ihr Wissen und ihre Lebenserfahrungen an nachfolgende Generationen weiter-

geben. In unserer Werkstatt, einer Fabrikhalle auf dem Gelände der BMA, gibt es Arbeitsfelder u. a. für Holz, Metall und Druck. Gelegenheit zu künstlerischer Gestaltung mit Holz, Metall und Stein ist unter Anleitung möglich. Neben ständigen Projekten „Senioren helfen Senioren“ (ShS) und Hilfsmittel für Afrika (Aufarbeiten von Rollstühlen, Nähmaschinen, Brillen) gibt es Möglichkeiten zum Skat spielen, Boule, Theater spielen, Exkursionen zu Industriedenkmalern, Fabrikbesichtigungen und Besuche bei Anti-Rost-Partnerorganisationen. Wir engagieren uns in Kitas, Schulen (Werkunterricht) und auch in Ökologischen Projekten (Industriegarten, Bäume für Braunschweig). Im Projekt „Senioren helfen Senioren“ ShS helfen wir den Menschen in unserer Nachbarschaft mit kleinen handwerklichen Diensten.

Wenn Sie Interesse an uns und unserer Arbeit haben, kommen Sie einfach mal vorbei.

AntiRost gehört zum Netzwerk des Seniorenbüros der Stadt Braunschweig und des Seniorenrings Braunschweig e. V.

Ort: Kramerstrasse 9 a, Eingang Altes Kesselhaus (Zugang mit Rollstuhl möglich)
Erreichbar: Di und Mi von 10:30-12:30 Uhr
AP: Günther Hinterberg, Heinz Salbach, Dieter Kuschniersch, 88 61 77 66
E-Mail: antirost.bs@t-online.de
Internet: www.antirostbraunschweig.de

Wunschgroßelternvermittlung

Wir suchen Menschen, die Zeit und Lust haben, mit Kindern liebevoll umzugehen und dabei ihre im Leben erworbene Fähigkeiten weiterzugeben. Viele Familien wünschen sich einen älteren Menschen als verlässliche Bezugsperson für ihr Kind in ihrer örtlichen Nähe. Eine Ergänzung der Familien, die keine Großeltern vor Ort zur Verfügung haben, wird so möglich und beide Seiten profitieren davon. Neue Verbindungen können wie in einer Familie zeitlich unbegrenzt

aufgebaut werden. Einmal in der Woche geben Familien ihre Kinder gerne in vertraute, liebevolle und fördernde Hände und bieten, wenn es den Beziehungen entspricht auch freundschaftlichen Familienanschluss. Professionell begleitet werden Sie intensiver in der ersten Zeit des Kennenlernens und regelmäßig einmal im Monat zu einem Stammtisch für eine Austauschrunde. Jährliche Fortbildungen und gemeinsame Aktionen werden gemeinsam organisiert.

Ort: Mütterzentrum Braunschweig/MehrGenerationenHaus,
Hugo-Luther-Str. 60 A
AP: Rita Dippel, 89 54 50
E-Mail: info@muetterzentrum-braunschweig.de
Internet: <https://muetterzentrum-braunschweig.de>

Bundesverband Seniorentanz e. V.

Der Bundesverband Seniorentanz e. V. hat gegenwärtig 6.800 Mitglieder. Zum Arbeitskreis Braunschweig gehören ca. 65 Tanzgruppen, deren Leiter*innen sich regelmäßig zu Fortbildungen treffen. Seniorentanz hat seine Quellen in Volkstänzen, im Gesellschaftstanz und in alten und neuen Tanzformen aus aller Welt.

AP: Marion Schilling, 05305 567
Dr.-Bockemüller-Ring 11,
38173 Sickinge-Hötzum
E-Mail: ak-braunschweig-ni@erlebnis-tanz.de
Internet: www.seniorentanz.de

Initiative: Kultur trotz Demenz

Die Initiative: „Kultur trotz Demenz“ setzt sich für kulturelle Teilhabe und Partizipation für Menschen mit Demenz ein. Sie bietet vor allem regelmäßiges Geschichtenerfinden zu alter Bildkunst an. Dies kann im Städtischen Museum Braunschweig oder im Herzog Anton-Ulrich-Museum stattfinden oder in einer Einrichtung mittels laminiertes Bilder. Zu einem Gemälde,

denkt sich die Gruppe eine Geschichte aus. Eine ausgebildete Moderatorin leitet dies mit offenen Fragen an. Diese wird es aufgeschrieben und vor Ort vorgelesen. Im Anschluss findet ein Kaffeetrinken statt, in dem man sich über ein Thema der Geschichte austauscht. Die Methode heißt TimeSlips und kommt aus den USA: Dieses Angebot können Menschen mit Demenz allein oder mit Angehörigen wahrnehmen.

Ort: Initiative „Kultur trotz Demenz“ / Projektleitung: Simone Weiss
Am Kuhlacker 4, 38110 Braunschweig
05307 95 15 50 (AB)
Mobil: 0152 05 92 46 09
E-Mail: Improschildi16@aol.com
oder
info@kultur-trotzt-demenz.de
Internet: <https://kultur-trotzt-demenz.de>

Ehrenamtliche im Städtischen Museum

Die Ehrenamtlichen führen Aufsicht im Museum im Altstadtrathaus, halten stadtgeschichtliche Vorträge, arbeiten im museumspädagogischen Programm mit, führen historische Filme vor und bieten Museums- und Ausstellungsführungen an.

Interessieren Sie sich für die Geschichte unserer Stadt?

Haben Sie gerne Kontakt zu anderen Menschen?

Dann sind Sie bei uns, den Ehrenamtlichen des Städtischen Museums, herzlich willkommen!

Ort: Haus am Löwenwall, Steintorwall 14,
38100 Braunschweig, 470 -45 21
Altstadtrathaus, Altstadtmarkt 7,
38100 Braunschweig, 470 -45 51
E-Mail: staedtisches.museum@braunschweig.de
oder
museum@braunschweig.de
Internet: <https://www.braunschweig.de/kultur/museen/staedtisches-museum>

Ehrenamtliche in Ortsbüchereien

In 16 Ortsbüchereien engagieren sich viele Ehrenamtliche durch unterstützende Mitarbeit in den Einrichtungen selbst und in Fördervereinen. Teilweise organisieren oder beteiligen sie sich an kulturellen Veranstaltungen im Stadtteil. Sie sind häufig über das konkrete Engagement hinaus wichtige Fürsprecher für die Belange der Bibliotheken in der Stadt und darüber hinaus in die Gesellschaft und Politik.

In den Stadtteilen:

Bevenrode, Bienrode, Broitzem, Hondelage, Lamme, Lehdorf, Leiferde, Querum, Rautheim, Schapen, Stöckheim, Südstadt, Volkmarode, Waggum, Watenbüttel und Wenden

Internet:

https://www.braunschweig.de/kultur/bibliotheken_archive/stadtbibliothek/ortsuebereien.php



**Braunschweig
Löwenstadt**

**Große
Gefühle**

**auf der
Leinwand!**

**STÄDTISCHES
MUSEUM
BRAUNSCHWEIG**
www.braunschweig.de/museum

Abb.: Natale Schiavoni, Die Traurigkeit, 1841 (SMBS)

Senioren- und Freizeitgruppen im Stadtbezirk Hondelage-Volkmarode

Seniorengruppe Hondelage

Einmal in der Woche findet unser Kaffeemittag mit Spielen und Unterhaltung, u. a. Skat, Rommé usw. statt. Gelegentlich veranstalten wir Vorträge, Referate und Filmvorführungen. Außerdem werden für die Senioren aus Volkmarode, Hondelage und Dibbesdorf 4 - 5 Tagesfahrten im Jahr angeboten.

Treffen: Mi. 13:00-17:00 Uhr

Ort: Ev. Gemeindehaus, Johannesweg 3/4,
Zugang barrierefrei

AP: Herr Magel, 05309 97 07 01

Seniorenkreis Schapen e. V.

Der Verein, der 1969 gegründet wurde, bietet Frauen und Männern ab 60 Jahren einen unverbindlichen Besuch der Seniorentagesstätte. Die Teilnahme an schönen Busfahrten, Gymnastik, Yoga, Skat, Kegeln, Radfahren, Malen und Zeichnen, Gedächtnistraining, Kartenspiele, sowie Singen im Chor.

Treffen:

Mo. 14:00 Uhr Unterhaltung bei Kaffee und Kuchen

Di. 10:00 Uhr Sitz- und Stehgymnastik, Atemtechnik

Di. 15:00 Uhr Skat

Mi. 09:00 Uhr Malen und Zeichnen

Mi. 15:00 Uhr Kartenspiele

Do. 14:00 Uhr Kaffee und Kuchen

Do. 15:00 Uhr Gedächtnistraining

Fr. 09:30 Uhr Yoga

Alle 14 Tage: Radfahren, Singen im Chor mit Klavierbegleitung, Bingospiele mit Gewinnen und nach Absprache Busfahrten

Ort: Alte Schule, Schapenstraße 2,
38104 Braunschweig
Zugang barrierefrei

AP: Jürgen Zahn
(Fax, Tel. und AB), 236 18 95

Programm: liegt monatlich in der Tagesstätte aus

Stadtbezirk 111 Hondelage-Volkmarode

Seniorenkreis Volkmarode

Wir sind ein Kreis, Frauen und Männer, der sich 2-mal im Monat, jeweils an einem Donnerstag treffen.

Es wird Kaffee getrunken und das Neueste aus der Umgebung angesprochen. Wir feiern auch angefallene Geburtstage oder hören kleine Geschichten.

Wer möchte kann hinterher mit einigen anderen einen oder mehrere Spieltische beziehen, z. B. um Rummikub, Mensch-ärgere-Dich-nicht usw. zu spielen. Wer dazu keine Lust hat, spielt mit den Restlichen BINGO, mit kleinen Preisen. 1- bis 2-mal im Jahr machen wir kleine Ausflüge. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen!

Treffen: 2x im Monat Do. 15:00-17:00 Uhr

Ort: Ziegelwiese 1-2, 38104 Braunschweig
Gemeinschaftsraum Betreutes Wohnen
Zugang barrierefrei

AP: Frau Bosse, 0157 83 06 05 51

Stadtbezirk 112 Wabe-Schunter-Beberbach

BegegnungsZentrum Gliesmarode

Das BegegnungsZentrum bietet ein großes Raumangebot, die durchgängige Barrierefreiheit ist selbstverständlich. Neben stufenlosem Eingang, automatisch öffnenden Türen und Behinderten-WC sind auch die Belange von Menschen mit Einschränkungen beim Sehen und Hören berücksichtigt worden.

Besucher*innen können auf zwei überdachten Sonnenterrassen entspannen. Drei Hochbeete, in denen zahlreiche Kräuter wachsen, laden zum Fühlen und Schnuppern ein.

Der offene Cafébereich ist das Herzstück des BegegnungsZentrums. Hier kann man sich treffen, miteinander spielen oder arbeiten, reden und lachen. Immer ist jemand da, bei dem man willkommen ist und mit dem man sich austauschen kann. Fragen und Reden sind ebenso gern gesehen wie Dasein und Zuhören. Zahlreiche Mitmachangebote für Jung und Alt bieten einen angenehmen Aufenthalt. Auch haben Sie die Möglichkeit, an hauseigenen Bildungs-, Bewegungs-, Kreativ- und Unterhaltungsveranstaltungen teilzunehmen. Das Angebot ist sehr vielfältig, und für jedes Alter ist etwas dabei.

In unserer „Umsonst-Bibliothek“ können alle Lesbegeisterten ihre Bücher abgeben, vielleicht finden Sie dabei gleich was Neues zum „Schmöckern“. Wenn Sie unser Team durch Ihr Wissen unterstützen, beteiligen Sie sich ein Stück an dem Zusammenleben im BegegnungsZentrum. Hier treffen sich Menschen, die Lust und Zeit haben, mit anderen etwas zu tun. Vielleicht haben Sie Lust, an einem speziellen Projekt mitzuarbeiten oder wollen Ihre Vorstellungen mit einbringen. All das ist für uns eine wertvolle Hilfe, auf die wir nicht verzichten können. Unsere Einrichtung liegt in herrlicher Umgebung, deren naturnahes Umfeld bei schönem Wetter zum Sitzen im Freien einlädt und bei preiswerten Getränken und Kuchen einen angenehmen Aufenthalt bietet. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann besuchen Sie uns einmal.

Träger: Sozialverband Deutschland e. V.
Ort: Am Soolanger 1, 38104 Braunschweig, Zugang barrierefrei
AP: Frau Herok, 37 14 47
E-Mail: info@bz-gliesmarode.de
Internet: <https://www.begegnungszentrum-gliesmarode.de>

Gemütliches Frauenfrühstück in Gliesmarode

Wir Frauen wollen gemeinsam frühstücken, es uns gut gehen lassen, genießen, miteinander reden, Aktuelles und Zeitloses an- und besprechen, einander zuhören, uns mit Neuem auseinandersetzen, Kontakte knüpfen und neue Frauen kennenlernen. In Absprache können brisante und aktuelle Themen auf die Tagesordnung gesetzt und weitere kompetente Frauen als Referentinnen eingeladen werden. Interessiert? Dann freue ich mich auf Ihre Anmeldung.
Zeit: jd. 3. Di. im Monat, 9:00-12:00 Uhr
AP: Frau Herok, 37 14 47
Anmeldung: Eine vorherige Anmeldung ist nötig (per E-Mail oder telefonisch)

Gesellige Runde der Karten- und Brettspieler in Gliesmarode

Wenn Sie Freude an Gesellschaftsspielen haben und gern mit netten Menschen gemütlich zusammensitzen wollen, kommen Sie vorbei. Wir trinken zuerst gemütlich Kaffee. Anschließend werden Kartenspiele wie Doppelkopf, Canasta, Rommé und Skat sowie „Mensch-ärgere-Dich-nicht“ gespielt. Da wir an mehreren Tischen spielen, ist es jederzeit möglich, neu einzusteigen. Die gemeinsamen fröhlichen Spielenachmittage werden durch gesellige Feiern und Tagesfahrten erweitert. Gesellen Sie sich doch dazu!

Zeit: jd. Di. 14:00-18:00 Uhr
AP: Frau Herok, 37 14 47

Schachfreunde in Gliesmarode

Wir treffen uns unverbindlich zum Schachspielen in gemütlicher Runde. Wenn Sie Interesse an diesem tollen Denksport haben und Ihre Gehirnzellen auf Trab bringen wol-

Stadtbezirk 112 Wabe-Schunter-Beberbach

len, sind Sie genau richtig bei uns. Durch Partner*innenwechsel bleibt keiner lange allein sitzen. Schauen Sie doch einfach unverbindlich bei uns vorbei! Denn: Wer nicht wagt, der nicht gewinnt.

Zeit: jd. Do. 14:00-18:00 Uhr
AP: Frau Herok, 37 14 47

Skat in Gliesmarode

Wir treffen uns an mehreren Tischen zum Skat spielen. Das Interesse am Spiel hat uns zusammengebracht. Es ist uns wichtig, mit anderen zusammen zu sein und Spaß zu haben. Schauen Sie einfach unverbindlich vorbei!

Zeit: jd. Do., 14:00-18:00 Uhr
AP: Frau Herok, 37 14 47

Begegnungsstätte Querum

In der Begegnungsstätte treffen sich über zehn Freizeitgruppen, die wöchentlich in Eigenverantwortung vielfältigen Aktivitäten nachgehen. Die bestehenden Gruppen sind offen für weitere interessierte Teilnehmer*innen. Auch neue Gruppen sind willkommen, noch freie Raumkapazitäten zu nutzen.

Jeden Montag von 11:00-12:00 Uhr bietet die Nachbarschaftshilfe Ost eine Sprechstunde in der Begegnungsstätte an.

Träger: Stadt Braunschweig
Ort: Bevenroder Straße 37, 38108 BS, Zugang barrierefrei
AP: Seniorenbüro:
Paula-Marie Hytra, 470- 80 14
Andreas Kern, 470-33 41
Lee Mc Quade, 470-82 07

E-Mail: seniorenbuero@braunschweig.de
Internet: www.braunschweig.de/senioren
Programm: Wochenplan hängt im Schaukasten der Begegnungsstätte aus

Jagdhornbläser der Jägersgemeinschaft Braunschweig

Immer donnerstags im Winterhalbjahr treffen sich die Bläser des Bläserkorps der Jägerschaft

Braunschweig, um kräftig ins Horn zu stoßen. Das Training ist wichtig für unseren Ansatz, denn die fünf Naturtöne des Fürst-Pleß-Horns entstehen nur mithilfe der Lippenspannung. Wir blasen unter anderem Signale, Märsche und haben viel Spaß dabei. Einige Parforcehorn-Bläser gehören auch zu unserer Gruppe. Wer mag, kann gern einmal vorbeischaun und zuhören oder auch mitblasen. Ein Horn kann gestellt werden.

Treffen: Do. 18:30-21:00 Uhr
AP: Andrea Hentschel, 37 51 84
Anne-Gret Denecke, 0170 830 39 50
E-Mail: juergeanne@gmx.de

Mundharmonikafreunde Schunterklang

Wir sind eine lustige, musikbegeisterte Amateurtruppe von Mundharmonikaspielern und einer Gitarristin. Wir treffen uns immer montags um 17:30 Uhr zum Üben in der Seniorenbegegnungsstätte Querum. Wir spielen Volkslieder, Seemannslieder, Weihnachtslieder, Schlager, Evergreens und vieles mehr. Mach doch einfach mit!

Man kann uns auch für Veranstaltungen buchen.

Treffen: Mo. 17:30-20:30 Uhr
AP: Harald Sollmann, 0157 71 96 54 41

Nordic-Walking-Gruppe

Die gemischte Nordic Walking Gruppe 50+ läuft jeden Mittwoch auf wechselnden Strecken rund um Querum. Nach der Rückkehr bleibt noch Zeit für eine Tasse Kaffee und ein Gespräch.

Treffen: Mi. 15:00-17:00 Uhr
AP: Karin Pollak, 37 73 63

Querumer Gitarregruppe

Profi-Spieler sind wir nicht, aber wir haben viel Spaß und Freude am gemeinsamen Musizieren. Von Folklore bis zur Klassik ist alles dabei.

Treffen: Mo. 9:30 Uhr
Ort: Begegnungsstätte Querum, Bevenroder Straße 37, 38108 Braunschweig
AP: Angelika Bothe, 37 72 96

Stadtbezirk 112 Wabe-Schunter-Beberbach

Sitzgymnastik für Senioren

Sitzgymnastik kann für Senioren mit (aber auch ohne) Einschränkungen ein sanfter Weg sein, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten. Durch die moderaten Dehnungs-, Kräftigungs- und Spannungsübungen wird sowohl die Alltagsmotorik sowie auch Reaktionsvermögen und Konzentration verbessert. Das Sitzen auf einem Stuhl entlastet dabei den Körper und schont die Kräfte.

Zur Auflockerung werden auch oft kurze Denksport- und Gedächtnisübungen eingesetzt. So haben Körper und Geist gleichermaßen etwas von der Trainingseinheit.

Treffen: Mi. 10:00-11:00 Uhr
AP: Frau Korn, 237 15 71
Kosten: 10,00 € im Monat

Wandergruppe 50plus

Wir treffen uns und wandern rund um Querum durch die Natur. Fahrten in die nähere und weitere Umgebung (Harz, Heide) werden ebenfalls durchgeführt. Natürlich kommt die Gemütlichkeit bei uns auch nicht zu kurz (Kaffeetrinken, Grillen, usw.).

Treffen: Mo. 14:00-19:30 Uhr
AP: Peter Metzelaers, 355 76 57

Wandergruppe 60plus und fit

Wir sind eine kleine Wandergruppe, die sich spontan gemeinsam über das Ziel der Wanderung abstimmt. Gewandert wird bei jedem Wetter, ob Sonne, Wind, Regen oder Schnee. Dabei kommt die Gemütlichkeit beim Kaffeetrinken auch nicht zu kurz. Höhepunkte, wie kleine Busfahrten oder, wenn möglich, mit dem Pkw, sind für alle ein tolles Erlebnis.

Treffen: Do. 14:00-18:00 Uhr
AP: Frau von Czapiewski, 37 25 57
(nur Do. 13:40-14:00 Uhr)

Wir reden über Smartphone, Tablet, Internet & Co

Eine offene Gruppe für Senioren bespricht in entspannter Atmosphäre Fragen zur Bedienung

des Smartphone/Tablet, über Anwendungen sowie die Nutzung des Internets. Ehrenamtliche begleiten die Gruppe und bieten auch Einzelgespräche an.

Das Team der Ehrenamtlichen wird vom Seniorenbüro unterstützt. Personen, die ihr digitales Wissen gern mit anderen erweitern und weitergeben möchten, werden laufend gesucht. Sie müssen keine (IT-)Experten sein!

Treffen: Dienstag (einmal im Monat)
14:00-16:00 Uhr

AP: Seniorenbüro |
Andreas Kern, 470 -33 41

Programm: Termine bitte erfragen bzw. hängen in der Begegnungsstätte aus

Senioren- und Freizeitgruppen im Stadtbezirk Wabe-Schunter-Beberbach

Seniorenkreis Bienrode

Am Montag trifft sich die Tanzgruppe zu gemeinsamen Übungen. Am Donnerstag spielen wir ab 14:30 Uhr Skat und andere Spiele. Aufgrund guter räumlicher Verhältnisse feiern wir verschiedene große Feste, wie zu Ostern, im Sommer, Herbstfest und Weihnachtsfeier. Jeden 2. Montag im Monat ab 15:00 Uhr treffen sich Senior*innen zur Beckenboden- und Atemgymnastik (Kostenbeitrag 10,00 € im ¼ Jahr). Außerdem findet jetzt montags ab 18:00 Uhr ein Übungsabend der Tanzgruppe in der Schule Tostmannplatz 9, 38108 Braunschweig statt. Ehrenamtliche Helfer*innen für Küche und Garten sind bei uns herzlich willkommen!

Treffen: Mo. 18:00 Uhr Tanzgruppe (Schule Tostmannplatz 9, Kralenriede)
jd. 2. Mo. 15:00 Uhr Gymnastik
Do. 14:30-18:00 Uhr Kartenspiele

Ort: Tagesstätte Bienrode, Altmarkstr.
33, Zugang barrierefrei

AP: Horst Illner, 05307 54 70

Programm: monatlich im „Waggumer Echo“

Internet-Treff in Bienrode

Der Seniorenkreis Bienrode bietet allen interessierten Senior*innen aus Bienrode und Umge-

Stadtbezirk 112 Wabe-Schunter-Beberbach

bung die Möglichkeit, den Umgang mit einem Computer und das Internet kennenzulernen. Außerdem besteht die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen sowie das bereits vorhandene Wissen weiterzugeben. Ehrenamtliche Helfer*innen, die ihre Kenntnisse an andere weitergeben möchten, werden noch gesucht. Ein Raum zum Austauschen und Kaffeetrinken ist vorhanden, so dass Sie auch den Kontakt zu anderen Senior*innen pflegen können.

Treffen: Do. 15:00-18:00 Uhr

Ort: Tagesstätte Bienrode, Altmarkstraße 33, Zugang barrierefrei

AP: Werner Hoppe, 0531 57 76 43

Nordic Walking

Walking – eine wohltuende Sportart für Jung und Alt. Wir starten immer freitags und laufen durch den Prinzenpark und Riddagshausen mit oder ohne Stöcke. Schnelligkeit ist zweitrangig. Haben Sie Lust mitzulaufen? Wir würden uns freuen!

Treffen: November-April: Fr. 9:30-11:00 Uhr,

Mai-Oktober: 9.15-10.45 Uhr

Ort: Treffpunkt Matthäuskirche

AP: Frau Schmidt, 617 73 31

Seniorenkreis Waggum

Der Seniorenkreis Waggum wurde 1968 gegründet.

Wir treffen uns an verschiedenen Tagen in der Woche zum Skat oder Rommé spielen, Singen, Klönen und Kaffee trinken. Auch eine Handarbeitsgruppe gehört dem Kreis an.

Über neue Teilnehmer*innen freuen wir uns sehr.

Treffen:

Mo. 15:00 Uhr

Skatgruppe

Di. 14:00 Uhr

Rommégruppe

Di. 19:00-21:00 Uhr

Männergesangsverein
gesamter Seniorenkreis

jd. 2. Mi.

Do. 15:00 Uhr

Handarbeitsgruppe

jd. 3. und 4. Mi.

Klönen

Ort: Kulturzentrum, Fröbelweg 2

AP: Rolf Sander, 05307 94 08 55

Einmal im Jahr eine große Fahrt.

Auf Wunsch mehrere Tagesfahrten.

Rentnerband Waggum

Die Freude am gemeinsamen Musizieren hat uns nach Eintritt in den Ruhestand vor vielen Jahren zusammengeführt.

Unser Team von zzt. acht Musikern stellt das Programm ganz auf das Thema einer Veranstaltung und auf besondere Wünsche ein. Auch unser Repertoire aus beliebten Schlagern seit den 20er Jahren des vorigen Jahrhunderts, Musical- und Filmmelodien sowie Folksongs und Spirituals wird ständig erweitert.

Zum Einsatz kommen Akkordeon, Saxophon, Claviola, Gitarre, E-Bass, Schlagzeug und verschiedene Rhythmusinstrumente.

Wir spielen am Tag der Senioren, bei Familienfeiern, in Senioreneinrichtungen und zu besonderen Festen

Treffen: Mi. 10:00-12:00 Uhr

Ort: „Alte Schule“, Kirchblick 1, 38110 BS-Waggum

AP: Renate Köster, 51 44 64

E-Mail: Renatekoester@googlemail.com

Café St. Lukas

Leben. Lachen. Lernen

Am letzten Mittwoch im Monat lädt die Kirchengemeinde St. Lukas Querum unter dem Motto „Leben. Lachen. Lernen“ zum Café St. Lukas ein. Neben Laufen und Lieben sind Leben, Lachen und Lernen die fünf wichtigsten Komponenten, um fit im Alter zu bleiben. Von allem gibt es in unserem Café St. Lukas genug. Wir beginnen mit einer Begrüßung und kurzen Andacht, um im Anschluss bei schöner Musik gemeinsam Kaffee und Kuchen zu essen. Nach gemeinsamen Liedern für unsere Geburtstagsjubilare folgt ein abwechslungsreiches Programm mit Vorträgen, Spielen, Geschichten, Liedern oder Filmen.

In regelmäßigen Abständen unternehmen wir gemeinsame Halbtagesfahrten zu Ausflugszielen in der näheren Umgebung.

Wir freuen uns über jeden, der neu zu uns findet.

Treffen: jd. letzten Mi im Monat, 15:00-17:00 Uhr
(außer Juli, November und Dezember)

Stadtbezirk 112 Wabe-Schunter-Beberbach

Ort: Gemeindehaus St. Lukas, Eichhahnweg 27,
38108 Braunschweig, Zugang barrierefrei
AP: Gemeindebüro, 37 11 77
E-Mail: querum.buero@lk-bs.de

Information: Christiane Bopp, 34 35 11 AB
Treffpunkt: Gemeindehaus der Bugenhagen-
kirche, An der Bugenhagenkirche 2,
38104 BS

Bugenhagenkreis

Wir sind ein Seniorenkreis, der sich 14-tägig im Gemeindehaus der Bugenhagenkirche in Gliesmarode trifft. Nach dem Kaffeetrinken wird in der Regel ein Themenschwerpunkt behandelt. Der Inhalt wird vorab mit den Damen und Herren des Kreises besprochen, meistens gehört auch eine Runde Hockergymnastik/spielerische Bewegung, je nach Lust und Laune der Anwesenden, dazu. Es handelt sich also um einen lockeren, heiteren Kreis, der barrierefrei zu erreichen ist.

CDU-Senioren-Union

Wir sind eine politische Vereinigung. Wir treffen uns zu Vorträgen, Referaten und Diskussionen mit Persönlichkeiten aus Politik, Wirtschaft, Kultur und Öffentlichem Dienst. Außerdem veranstalten wir Ausflugsfahrten sowie Besichtigungen.

Treffen: jd. letzten Mi. im Monat, 15:00 Uhr
Ort: CDU Haus Gieselerwall 2, 38100
Braunschweig, Zugang barrierefrei
AP: Herr Manlik, 33 15 97

Vorsorge – Bestattung – Trauerbeistand e.V.

arbor
Bestattungen

Jens Brink



Vorsorgeordner und Patientenverfügungen sind bei uns kostenloser Service

Trauerbeistand e.V.

Beratungs- und Begegnungsstätte
inkl. Kindertrauergruppe „Patronus“



Telefon 0531 2506760
info@arbor-bestattungen.de
www.arbor-bestattungen.de

Lincolnstraße 46/47
38112 Braunschweig

kontakt@trauerbeistand-ev.de
www.trauerbeistand-ev.de

Stadtbezirk 120 Östliches Ringgebiet

Begegnungsstätte Am Wasserturm

Träger:	Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Braunschweig-Salzgitter e. V.
Standort:	Hochstraße 13, 38102 Braunschweig, rollstuhlgeeignet
AP:	NN, 80 11 07 -0
Fax:	80 11 07 -29
Sprechzeit:	Mo. 14:00-16:00, Mi. 9:00-12:00 Uhr
E-Mail:	begegnungsstaette@drkbssz.de
Internet:	www.drk-kv-bs-sz.de/angebote/senioren/begegnungsstaette
Programm:	Wochenplan hängt im Eingangsbereich und liegt aus, monatliche Veröffentlichung in der Braunschweiger Zeitung

Die DRK-Begegnungsstätte „Am Wasserturm“ befindet sich in direkter Nachbarschaft des alten Wasserturms im östlichen Ringgebiet im Gebäude des ehemaligen Herzogin-Elisabeth-Krankenhauses. Sie steht allen Interessierten offen.

Die Räumlichkeiten sind barrierefrei, bieten ein vielfältiges Angebot und sind ein Treffpunkt für jüngere oder ältere Menschen aus der näheren und weiteren Umgebung. In der Einrichtung trifft man sich zu Sprach- und Kreativkursen, Gedächtnistraining und zu Spielrunden. Im hauseigenen Gymnastikraum werden unter anderem Senioren- und Wirbelsäulengymnastik und Qi Gong und Yoga angeboten. Jeden Dienstag trifft sich die 3000-Schritte-Spaziergehgruppe zum Quartiersspaziergang.

Im Haus gibt es eine kleine Bibliothek mit kostenloser Buchausleihe.

In den Abendstunden werden die Räume von verschiedenen Selbsthilfegruppen genutzt.

Die Räume können auch zu Veranstaltungen oder privaten Feiern angemietet werden.

Sollten Sie einen Raum für ein regelmäßiges Angebot suchen, sprechen Sie uns gerne an. Neben den Kursangeboten gibt es auch die Möglichkeit, die Räume mit eigenen kreativen Ideen zu nutzen.

In der Begegnungsstätte befindet sich auch das Büro der DRK-Nachbarschaftshilfe „Am Wasser-

turm“ mit einem umfassenden Beratungs- und Vermittlungsangebot.

Die beiden DRK-Einrichtungen sind aktiv am Arbeitskreis „Älterwerden im Stadtbezirk 120“ beteiligt. Das Gremium aus unterschiedlichen Einrichtungen und aus dem Bezirksrat ist offen für interessierte und engagierte Bürger*innen aus dem Stadtgebiet. Nähere Informationen erhalten Sie über das Büro vor Ort.

Freizeitgruppen in der Begegnungsstätte „Am Wasserturm“**Seniorenkreis „Am Wasserturm“**

Bei geselligem Zusammensein mit Kaffee und Keksen finden neben gemeinsamem Austausch Vorträge zu verschiedenen Themen, Spielnachmittage, Gedächtnistraining, Vorträge und jahreszeitliche Feste statt. Als neues zusätzliches Angebot gibt es über das Jahr Ausflüge verteilt in die Umgebung.

Neue Gäste sind immer herzlich willkommen.

Treffen: Do. 14:30-16:30 Uhr

AP: N. N., 80 11 07 -0

Frau Hoffmann, 23 17 70 01

Kosten: Umlage

Programm: liegt monatlich aus, Aushang in den Schaukästen und zu lesen auf der

Homepage: Begegnungsstätte - DRK KV BS-SZ e. V. (drk-kv-bs-sz.de)

Internet: www.drk-kv-bs-sz.de

3.000 Schritte für die Gesundheit

Die positive Auswirkung von Bewegung auf die Gesundheit gilt seit vielen Jahren als nachgewiesen und ist unumstritten. Mit unserem Bewegungsangebot wollen wir Sie dabei unterstützen, Ihre Selbstständigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten. Um Aufmerksamkeit nebenbei zu aktivieren, gibt es bei jedem Spaziergang kleine Aufgaben zu lösen, immer mit viel Spaß!

Jeden Dienstag trifft sich die Gruppe unter Anleitung einer erfahrenen Übungsleiterin des BTSV Eintracht Braunschweig zu einem Spaziergeparcours rund um den Wasserturm und Umgebung mit anschließendem Austausch

Stadtbezirk 120 Östliches Ringgebiet

beim Kaffeetrinken in der Begegnungsstätte.

Treffen: Di. 10:00-11:00 Uhr

AP: N. N., 80 11 07 -0

Frau Hübner-Weber, 0179 9 82 51 81

„Rummy-Cup-Spielgruppe“

Das Spiel, das alle begeistert. Jeden Donnerstagsvormittag trifft sich die Spielgruppe in der Gemeinschaft bei Kaffee und Keksen. Es macht Spaß und auch der Kopf wird ein wenig gefordert. Das Rummy-Cup-Spiel ist einfach und schnell erklärt: Es geht darum, mit den Zahlsteinen Serien oder Reihen zu bilden oder an bestehende Serien oder Reihe anzulegen.

Das Offene Angebot richtet sich an alle, die gerne in Gemeinschaft sind und einfach spielen möchten. Sie sind herzlich willkommen!

Treffen: Do. von 10:00-12:00 Uhr

AP: N. N., 80 11 07 -0

Frau Grysczyk, 33 20 38

Kosten: kleiner Obolus für Raumnutzung

Buchausleihe

Unsere Bibliothek in der Begegnungsstätte ist überwiegend mit Büchern aus den letzten zehn Jahren ausgestattet. Sie finden Belletristik, historische Romane, Biografien, Geografisches oder gute Krimis. Zu den Öffnungszeiten der Begegnungsstätte können Sie in Ruhe schmökern und jeden Donnerstagsvormittag kostenlos Bücher ausleihen. Einzelne gut erhaltene Bücher können gebracht werden, bei größeren Mengen rufen Sie uns bitte vorher an.

Öffnungszeiten der Begegnungsstätte:

Schmökern: Mo.-Do. 9:00-17:00 Uhr und

Fr. 9:00-13:00 Uhr

Beratung/Ausleihe: Anfrage im Büro

AP: N. N., 80 11 07 -0

Nähgruppe FadenLust

Wir sind eine selbstorganisierte Gruppe mit unterschiedlichen Näh-Kenntnissen, so dass wir voneinander lernen und uns gegenseitig inspirieren können. Wir haben Freude daran, was Neues auszuprobieren und auch mal mutig drauf los zu nähen. Ob ganz Neues Gewand oder ein Upcycling gebrauchter Kleidungsstück-

ke, oder auch was ganz anderes ... Fängt man erst einmal an zu schauen, bekommt man immer mehr Lust auf schöne Nähprojekte in Gemeinschaft.

AP: Frau Otto, 287 62 07

oder Anfrage unter 80 11 07 -0

Zeit: Freitag von 10:00 -13:00 Uhr, 14-tägig

Beginn: Fortlaufende Gruppe

Ort: Begegnungsstätte „Am Wasserturm“

Hochstraße 13, Werkraum 1

Begegnungszentrum Stadtpark

Das Begegnungszentrum ist ein Treffpunkt für Seniorenkreise und -gruppen sowie Freizeit-/ Interessengruppen und Vereine. Zurzeit treffen sich ein Seniorenkreis, eine Malgruppe, ein Postchor, eine Tanzgruppe und ein Schachclub. Nähere Einzelheiten zu den einzelnen Gruppen sowie Vergabe der Räumlichkeiten können Sie bei Frau Matuszak erfragen.

Träger: Sozialverband Deutschland e. V.

Ort: Jasperallee 42, 38102 Braunschweig, Zugang barrierefrei

AP: Frau Matuszak 0176 55 03 26 45

Programm: Aushang in der Tagesstätte

Seniorenkreis Stadtpark

Wir sind eine Gruppe von etwa 16 Leuten. Wir treffen uns zweimal in der Woche.

Treffen: Di. 14:00-16:00 Uhr Spielenachmittag

Fr. 14:00-16:30 Uhr Seniorenkreis

AP: Frau Matusza, 0176 55 03 26 45

Alle drei bis vier Monate gibt es eine Feier und eine Busfahrt.

Wir treffen uns auch ab und an zum Frühstück.

Tanzgruppe Stadtpark

Tanzen bringt Freude und hält fit in Körper und Geist — wir tanzen Gruppentänze in verschiedenen Formen zu Folklore- und Gesellschaftstanzmusik, auch Tänze im Sitzen sind dabei. Einstieg jederzeit möglich.

Treffen: Di. 10:00-11:30 Uhr (bitte Termine erfragen)

AP: Frau Arnemann, 33 43 31

Kosten: 6,00 €/mtl.

**Senioren- und Freizeitgruppe im Stadtbezirk
Östliches Ringgebiet****Seniorenkreis des Advent-Wohlfahrtswerkes**

Sozialer Zweig der Gemeinschaft der Siebenten-Tags-Adventisten. Wir sind ein christlicher Kreis, der offen ist für alle Mitbürger*innen.

Angebote: Gesprächsdiskussionen über christliche und allgemeine Themen, Spiele- und Quiznachmittage, jährlich ein Tagesausflug, gemeinsames Singen und Kaffeetafel bei jedem Treffen, Vorträge zu unterschiedlichen Themen, Reiseberichte, Diavorträge.

Treffen: jd. 1. und 3. Mi. im Monat,
15:00-17:00 Uhr

Ort: Adventgemeinde Braunschweig, Bültenweg 14, 38106 Braunschweig

AP: Frau Roth, 33 23 19

Stadtbezirk 130 Mitte

Begegnungsstätte Bebelhof

Die integrative Begegnungsstätte im Bebelhof, als zentraler Treffpunkt im Stadtteil, steht allen interessierten Menschen offen. Der integrative Charakter der Begegnungsstätte zeichnet sich einerseits durch den räumlichen Zusammenschluss einer Tagesstätte für ältere Menschen mit geistiger Behinderung und einer Begegnungsstätte aus, andererseits werden übergreifende Angebote gemacht. Bewegungsangebote, Interessen- und Hobbygruppen, Bildungsangebote, Vorträge sowie Möglichkeiten zum sozialen Engagement bilden den Rahmen, in dem Kontakte geknüpft und gepflegt werden können. In den bereits bestehenden Gruppen sind neue Teilnehmer*innen jederzeit herzlich willkommen.

Träger: Stadt Braunschweig, Lebenshilfe Braunschweig gGmbH
Ort: Hans-Porner-Straße 7, 38126 BS, Zugang barrierefrei
AP: Seniorenbüro:
Paula-Marie Hytra 470-80 14
Andreas Kern 470-33 41
Lee Mc Quade 470-82 07
E-Mail: seniorenbuero@braunschweig.de
Internet: www.braunschweig.de/senioren

Freizeit und Seniorenkreis

Jd. 1. Mittwoch im Monat von 14:30-18:00 Uhr treffen sich Senior*innen aus dem Bebelhof zum Kaffeetrinken und Klönen. Auf Wunsch spielen wir Karten-, Brett- oder Gesellschaftsspiele und Bingo unter der Anleitung von Frau Wendhausen. Auch Vorträge, Feiern und Ausflüge finden regelmäßig statt.

Treffen: jd. 1. Mi. im Monat, 14:30-18:00 Uhr
AP: Frau Wendhausen, 84 44 82

Frauentreff international

Wir sind eine kleine, muntere Frauengruppe und treffen uns in fröhlicher Runde zu sehr verschiedenen Aktivitäten und Ausflügen, gelegentlich auch zu anderen Zeiten.

Treffen: Fr. 15:30-18:00 Uhr
AP: Frau Jordan, 250 44 24

Geistige Aktivierung/Gedächtnistraining

In dieser Stunde beschäftigen wir uns in entspannter Atmosphäre und unbedingt ohne Leistungsdruck mit unserer geistigen Fitness. Wir werden uns mit Übungen zum Erhalt und Verbesserung der Konzentration und Merkfähigkeit beschäftigen. Dabei geht es besonders um Wortfindungsübungen, Denkflexibilität und das Training unseres Gedächtnisses. Lassen Sie sich bitte einfach darauf ein und erleben Sie, wie viel Spaß „denken“ machen kann.

Treffen: Do. 14:00-15:00 Uhr
AP: Tina Pfitzner, 87 33 65
E-Mail: tina.pfitzner@arcor.de

Kartenspielgruppe Skip-Bo

Skip-Bo ist ein leicht erlernbares Kartenspiel für 2-6 Spieler. Die Gruppe trifft sich einmal wöchentlich. Neue Mitspieler*innen sind herzlich willkommen.

Treffen: Di. 14:00-17:00 Uhr
AP: Frau Mattern, 666 18

Begegnungsstätte Böcklerstraße

Die Begegnungsstätte des Caritasverbandes wurde 1992 zusammen mit der im Haus befindlichen Nachbarschaftshilfe eingeweiht. Wir möchten mit unseren Angeboten sowohl jüngere als auch ältere Menschen ansprechen. Kurse aus dem Freizeit-, Bildungs- und Entspannungsbereich sollen zudem Menschen einander näherbringen.

Neben Kursangeboten eröffnet sich den Besucher*innen auch die Möglichkeit, an offenen Treffs oder sozialen Gruppenangeboten teilzunehmen. Vereine, Gruppen und Institutionen können überdies Räumlichkeiten für Versammlungen und Treffen mieten.

Wir freuen uns über die Inanspruchnahme unserer Begegnungsstätte durch private Interessen- und Neigungsgruppen. Sollten Sie einen Raum für regelmäßige Aktivitäten (Spielenachmittage, Zusammenkünfte Ihrer Hobbygruppe) suchen, sprechen Sie uns an. Unser kleines ge-

Stadtbezirk 130 Mitte

mütliches Café bietet ein einladendes Umfeld. Neben den Angeboten der Begegnungsstätte befindet sich auch ein Büro der Nachbarschaftshilfe des Caritasverbandes in der Einrichtung.

Träger: Caritasverband e. V.

Ort: Böcklerstraße 232, 38102 Braunschweig

AP: Herr Folwaczny, 757 27

E-Mail: nachbarschaftshilfe@caritas-bs.de

Seniorenkreis der Caritas

Unser Seniorenkreis ist offen für alle. Wir treffen uns zu Kaffee und Kuchen mit anschließendem Programm: Spielen und Klönen, Vorträge oder Feste. Daneben finden diverse Veranstaltungen mit dem Betreuten Wohnen Gerastraße und Jenastieg statt.

Treffen: Mi. 14:00-16:30 Uhr

AP: Beate Meyerhof, 26 26 66

Herr Folwaczny, 757 27

Programm: liegt für zwei Monate in der Begegnungsstätte aus

Buchausleihe in der Begegnungsstätte Böcklerstraße

Unsere Buchausleihe finden Sie im Gruppenraum hinter dem Café. Hier können jeden Mittwoch Bücher, zumeist neueren Datums, ausgeliehen werden. Natürlich sind wir auch an gebrauchten Büchern ab Erscheinungsjahr 2017 interessiert. Einzelne Bücher können jederzeit gebracht werden, bei größeren Mengen rufen Sie uns bitte vorher an.

Entleihzeit: Mi. 14:00-16:00 Uhr

AP: Frau Försterra, 757 27

Frühstücksgruppe am Dienstag

Nette Runde von Seniorinnen, die zusammen plauschen, frühstücken und gemütlich beisammen sitzen. Daneben wird Rummikub gespielt.

Treffen: Di. 9:30-10:30 Uhr

Ganzheitliche Gedächtnistrainingsgruppe

Diese Gruppe hat sich zum Ziel gesetzt, mittels spielerischer Übungen die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten bzw. zu steigern. Hierbei können die Teilnehmer*innen in entspannter Atmosphäre ohne Leistungsdruck etwas für ihr

Gedächtnis tun. Wer mitmachen möchte, sollte sich vorher im Büro der Begegnungsstätte informieren, ob das Angebot für ihn*sie geeignet ist.

Treffen: Mo. 9:30-10:30 Uhr

Rummikub am Montag

„Das Spiel, das Menschen zusammenbringt“ kann man jeden Montag ab 13:30 Uhr im Café der Begegnungsstätte spielen. Sinn des Spieles ist es, Zahlenserien zu bilden, sie zu vervollständigen oder zu manipulieren. Das Ziel ist es, möglichst viele eigene Steine auszulegen und so wenige Punkte wie möglich an Spielsteinen auf dem Spielbrett zurückzubehalten. Das Spiel ähnelt Rommé, aber es wird mit Spielsteinen gespielt.

Treffen: Mo. 13:30-16:30 Uhr

Begegnungsstätte langeaktivbleiben – LAB

Die langeaktivbleiben – LAB-Gemeinschaft Braunschweig ist eine Gemeinschaft von Menschen, die sich ehrenamtlich selbst organisiert. Wir sind weder konfessionell noch parteigebunden – jedoch an gesellschaftlichen Themen interessiert. Uns gibt es seit 1962 in Braunschweig und wir haben ca. 200 Mitglieder und viele Gäste, die an unseren vielfältigen Angeboten teilnehmen. Menschen, die aktiv sein möchten, Neues lernen wollen, sich austauschen möchten und Spaß haben, können bei uns in unterschiedlichen Bereichen etwas für sich tun. Hier treffen sich Interessierte, die unter fachkundiger Anleitung Anregungen und Antworten zu verschiedenen Wissensgebieten suchen. In unseren Sprachkursen, die wir für die Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch anbieten, erhalten Anfänger, Quereinsteiger oder Fortgeschrittene erprobte und seniorengerechte Begleitung. In unseren Computer- und Smartphone-Kursen werden Sie in kleinen Gruppen für die digitale Welt fit gemacht. Im musischen und gestalterischen Be-

Stadtbezirk 130 Mitte

reich, sowie im Bereich Bewegung und Gymnastik gibt es ebenfalls Angebote. Spiele-Nachmittage, Feiern, gemeinsames Kochen und Essen, kleine Exkursionen in die nähere und weitere Umgebung und vieles mehr runden die Aktivitäten ab. Bei uns sind Gäste jederzeit herzlich willkommen – auch solche, die bereit sind, ihr Können und Wissen weiterzugeben.

Träger: Der Paritätische Braunschweig, Gemeinnützige Gesellschaft für Paritätische Sozialarbeit Braunschweig mbH

Ort: Altwiekring 20 c, 38102 Braunschweig, Zugang barrierefrei
Sprechzeit: Mo., Mi., Fr. jeweils 9:30-12:30 Uhr
Mo. auch 15:30-17:00 Uhr

AP: Frau Hammer plus Team, 33 15 21
E-Mail: info@lab-braunschweig.de
Internet: www.langeaktivbleiben-bs.de
Programm: liegt monatlich in der Begegnungsstätte aus und erscheint auf der Homepage

Doppelkopf LAB

Wir treffen uns in mehreren Runden zum Doppelkopfspielen. Aus Freude am gemeinsamen Spiel haben wir uns zusammengefunden und nehmen gern neue Mitspieler*innen auf. Auch Anfänger*innen sind jederzeit willkommen. Interesse geweckt? Dann schauen Sie einfach unverbindlich vorbei.

Treffen: jeden 1. und 3. Freitag im Monat, 15:00-17:00 Uhr

AP: R. Pandikow, 33 80 95

Nadelspiel - Handarbeitstreff langeaktivbleiben

Wir sind ein kleiner Kreis von Frauen, die gerne handarbeiten. Wir stricken und häkeln, geben uns gegenseitig Anregungen und tauschen z. B. Muster aus. Dies alles bei einer guten Tasse Kaffee. Wir sind offen und freuen uns über neue Mitstrickerinnen.

Treffen: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 14:00-16:00 Uhr

AP: N. Groth, Büro LAB, 33 15 21

Spielesachmittag langeaktivbleiben

Jeden Mittwochnachmittag treffen sich Mitglieder und Freunde zum geselligen Beisammensein. Nach einer intensiven Klönrunde mit Kaffee und Kuchen werden verschiedene Tischspiele wie z. B. Räuber Romme, Rummikub etc. und einmal monatlich Bingo gespielt. Es können aber auch gern eigene Spiele mitgebracht werden. Wir sind auch für neue Mitspieler*innen und Spiele offen.

Treffen: Mittwoch 14:00-17:00 Uhr

AP: M. Messan, Büro LAB, 331521

Wandergruppe

Die Wandergruppe wandert jeweils freitags in die nähere oder auch weitere Umgebung von Braunschweig. An jedem 2. und 4. Freitag wandern wir Entfernungen von ca. 10 bis 12 km. Das aktuelle Wanderprogramm kommt rechtzeitig heraus und ist im Büro der LAB im Altwiekring 20 c und auf unserer Homepage unter www.langeaktivbleiben-bs.de einzusehen.

Treffen: verschiedene Anfangszeiten gemäß Wanderplan und Programm

AP: R. Bartsch, 0176 41 88 85 83
oder Büro LAB, 33 15 21

Begegnungsstätte Louise-Schroeder-Haus

Die städtische Begegnungsstätte „Louise-Schroeder-Haus“ hat sich zu einem Zentrum für ca. 40 Freizeit- und Hobbygruppen sowie Initiativen in Braunschweig entwickelt. Neben dem breiten Angebotsspektrum stehen für neue, ehrenamtlich geleitete Gruppenangebote Raumkapazitäten zur Verfügung.

Träger: Stadt Braunschweig

Ort: Hohetorwall 10, 38118 Braunschweig, Zugang barrierefrei

AP: Seniorenbüro:
Paula-Marie Hytra, 470 -80 14
Andreas Kern, 470,-33 41
Lee Mc Quade, 470,-82,07

E-Mail: seniorenbuero@braunschweig.de

Internet: www.braunschweig.de/senioren

Stadtbezirk 130 Mitte

Bridgetreff

Wir sind begeisterte Bridge-Spieler, die sich jede Woche treffen, um sich an diesem Spiel zu erfreuen. Die Spieler*innen haben ihre Erfahrungen durch Kurse in Bridge-Clubs gesammelt und in unseren Gruppen vertieft. Durch regelmäßige Kommunikation haben sich Freundschaften entwickelt, wodurch auch private Bridge-Zirkel entstanden sind. Für interessierte Neuanfänger*innen sind wir offen, Voraussetzung ist, dass sich mindestens drei Personen melden, da das Spiel für jeweils vier Personen angelegt ist. Die vierte Person würde den Anfänger*innen die Grundbegriffe in ehrenamtlicher Tätigkeit vermitteln.

Treffen: Fr. 9:30-12:00 Uhr

AP: Frau Jähnrich, 51 42 93

English-Conversation KOLLEG88 e. V.

The ENGLISH CONVERSATION GROUP is visited by approximately 10 ladies and gentlemen interested in general conversation or discussions. The subject to talk about is not predictable or given in advance, that means no homework. There is just conversation for fun, once in a while with a serious background. To avoid false expressions or wrong interpretations.

Treffen: j.d. 1. + 3. Mo. im Monat; 15:00-16:00 Uhr

AP: Hubert Josephowski, 84 51 91

Gesangskreis „Goldkehlchen“

Seit Januar 2012 trifft sich der Gesangskreis ‚Goldkehlchen‘ zwei Mal im Monat in der Begegnungsstätte Louise-Schroeder-Haus, Hohetorwall 10.

Wir sind Freizeitsängerinnen und -sänger und kommen zusammen, weil Singen Spaß macht. Singen tut gut, macht gute Laune und ist gesund. Wir sind kein Chor. Wir singen daher nicht nach Stimmlagen aufgeteilt. Wir studieren keine mehrstimmigen Sätze ein.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, manchmal aber hilfreich. Wir treten NICHT auf! Wir singen nur für uns. Zur Unterstützung verwenden wir Rhythmusinstrumente. Mit un-

seren Stimmen experimentieren wir, üben uns spielerisch in freier Improvisation.

Wer mitsingen möchte, ist herzlich eingeladen - auch die, die glauben, nicht singen zu können oder Menschen mit besonderen Bedürfnissen wie Stotternde und Sehbeeinträchtigte bzw. Blinde.

Einzig mitzubringen sind Lust und Freude am Singen. Es darf gelacht werden!

Eine Kontaktaufnahme ist zwingend erforderlich!

Treffen: an jedem 2. und 4. Donnerstag im Monat, 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr

AP: Frau Saupp, 0177 453 08 63

Gewaltfreie Kommunikation

Wir sind eine Gruppe von Menschen, die sich gegenseitig darin unterstützen, die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg zu üben. In der Gruppe findet keine Vermittlung der Theorie statt, sondern wir üben, das Wissen, das sich jeder vorher selbst angeeignet hat, in die Praxis umzusetzen.

Treffen: Di. 18:00 Uhr

AP: Herr Holzapfel 35 12 62

Italienischer Kreis

Wir sind eine Gruppe Italiener und gehören zum ehemaligen Centro Italiano. Seit November 2012 treffen wir uns, um unser kleines Programm mit geselligem Beisammensein, zum Skat spielen oder in der Spielgruppe die italienischen Kartenspiele SCOPA und BRISCOLA zu erlernen.

Unsere Damen treffen sich mittwochs von 16:00-17:00 Uhr im Park – am Nußberg gegenüber der Boulebahn, zur Ü60 Gymnastik.

Jeder der mitmachen möchte, ist herzlich willkommen.

Zu unserem Begegnungsabend ...

Der Aperitivo ist ein italienisches Ritual, das von 17:00-21:00 Uhr als Entspannungspause vor dem Abendessen und nach der Arbeit stattfindet. Es besteht aus einem milden alkoholischen Getränk und einer typischen Verkostung klei-

Stadtbezirk 130 Mitte

ner Snacks, von Wurstwaren, Vorspeisen und typischen Käsesorten, die in kleinen Portionen gereicht werden.

Wir als italienischer Verein haben diesen Brauch in Braunschweig an jedem 1. Samstag im Monat, an unserem Begegnungsabend, etabliert. Bei netten Gesprächen, live Musik und Filmabenden, wollen wir uns austauschen und zusammen Spaß haben. Jeder ist herzlich willkommen.

Treffen: Fr. 19:00-21:00 Uhr (Karten spielen)
jd. 1. Sa. im Monat 17:00-21:00 Uhr
(Begegnungsabend)

Sa. 14:00-17:00 Uhr (Spielgruppe)
So. 10:00-13:30 Uhr (Skat spielen)

AP: Herr Vianello, 0157 36 48 43 90
Frau Bierwirth-Peist, 0176 57 71 37 18

Kartenspielgruppe Canasta

Hallo liebe Kartenspieler*innen, wir haben unsere Canasta-Stunden jede Woche. Es ist eine lustige Runde von etwa 14 Personen. Es geht bei uns locker und ganz ohne Zwang zu. Ein System haben wir natürlich und daran orientieren sich alle Spieler*innen. Unsere Gruppe besteht seit über 20 Jahren und wir hoffen, dass unser Zusammentreffen noch lange Bestand haben wird und viele einsame Menschen den Mut finden, die Schwellenangst zu überwinden, um bei uns mitzuspielen.

Treffen: Mo. 10:00-12:00 Uhr

AP: Frau Scheumann, 48 04 -81 26

Kreativtreff

In geselliger Runde basteln wir Kleinigkeiten oder Spielen bei Kaffee, Tee und Kuchen. Der gemeinsame Plausch über die vergangenen Wochen steht hoch im Kurs.

Treffen: jd. 2. Di. im Monat, 14:00-16:00 Uhr

AP: Frau Süßmann-Preis, 0170 800 07 13

Literaturkreis 2022

Wir sind eine kleine Gruppe literaturbegeisterter Frauen, die sich einmal im Monat treffen. Wir tauschen uns über ein Buch aus, das alle vorher gelesen haben. Das Gespräch eröffnet

mitunter eine ganz neue Sicht auf das Gelesene, was dazu führen kann, dass man sich noch mal damit beschäftigen möchte. Wenn auch Sie Lust auf interessante Diskussionen über Literatur haben, freuen wir uns auf Ihren Besuch.

Treffen: jd. 1. Mi. im Monat 16:00-18:00 Uhr

AP: Brigitte Kunka, 05309 12 54

Malereigruppe „Die Kraniche“

„Die Kraniche“ malen und zeichnen einmal in der Woche in den verschiedensten Techniken (Aquarell, Acryl, Kohle, Bleistift usw.). Wir haben alle auf einem oder auch mehreren Gebieten spezielle Fähigkeiten entwickelt. Vorgaben werden nicht gemacht, aber durchaus Anregungen gegeben. Jeder kann seine Kunst voll ausleben. Es wird lebhaft über die einzelnen Werke diskutiert, es werden Erfahrungen ausgetauscht und Hilfestellungen gegeben – das alles in der angenehmen Atmosphäre eines schönen Raumes im Louise-Schroeder-Haus. Spaß und Schaffensfreude stehen für uns an erster Stelle. Jede*r Malbegeisterte ist herzlich willkommen! Wir stellen unsere Werke z. B. im Louise-Schroeder-Haus aus. Wir besuchen auch gemeinsam Ausstellungen oder planen andere Unternehmungen.

Treffen: Mi. 10:00-12:00 Uhr

AP: Frau Holle, 79 15 55

Mehr Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeit, mittlerweile ein Modewort, ist im Grunde ganz „einfach“ (ist es natürlich nicht). Achtsamkeit heißt, einfach wahrnehmen was im Hier und Jetzt gerade passiert. Gedanken nicht zu bewerten, sondern nur wahrnehmen. Das ist das Gegenteil von dem, was die meisten von uns tun. Während wir das eine oder andere erledigen, sind wir oft nicht bei der Sache, sondern hängen den Gedanken über die Vergangenheit oder Zukunft nach.

Wer kennt nicht die folgende Situation: Wir fahren mit dem Bus oder Auto irgendwo hin, aber wir haben oft nichts von der Fahrt selbst wahrgenommen, sondern „wachen“ am Ziel einfach nur von unserer Gedankenflut auf.

Stadtbezirk 130 Mitte

Oder wir versuchen mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen. Das sogenannte Multitasking, auch ein Modewort. Multitasking sorgt laut der Hirnforschung nicht für mehr, sondern generell für eine schlechtere Leistung unseres Gehirns. Wir müssen also lernen, diese „schädlichen“ Gedanken so häufig, wie möglich zu stoppen.

Ergänzt durch begleitende Gespräche und zum Nachdenken anregendes Bild- und Tonmaterial versuchen wir in der Gruppe Stress, Ärger, Enttäuschung usw. zu verstehen und, wenn möglich, zu verändern.

Dabei hilft uns auch die Meditation. Dabei lernt man, zum Beispiel nur auf den Atem zu achten und nicht den Gedanken nachzuhängen. Wir meditieren immer, nach einer kleinen Pause, am Ende der zwei Stunden für etwa 20-30 Minuten um die Gespräche, Erkenntnisse usw. zu festigen.

Du bist uns herzlich willkommen, wenn Du bereit bist, Dich auf neue Erfahrungen einzulassen. Keine Vorkenntnisse benötigt.

Treffen: j d. 1. u. 3. Mi. im Monat: 17:30-19:30 Uhr
AP: Frau Prozesky, 69 43 28

Radfahrgruppe „Rauf aufs Rad“

Erkunden Sie gern unseren Großraum Braunschweig? Dann gesellen Sie sich zu uns. Wir treffen uns jeden 3. Dienstag im Monat, radeln los – auf bekannten und auf neu zu entdeckenden Wegen in seniorengerechtem Tempo – und machen unterwegs eine Imbisspause.

Jeder kann Vorschläge machen bzw. eine Tour selbstständig oder im Team ausarbeiten. Tourenvorschläge werden gern entgegengenommen.

Unsere Tagestouren (ca. 40 km) beginnen am frühen Vormittag und enden am späten Nachmittag.

Neueinsteiger*innen und Wenigfahrer*innen melden sich bitte telefonisch für weitere Informationen.

Treffen: j d. 3. Di. im Monat
AP: Frau Weitsch, 50 74 32

Senioren-Schachgruppe

Schach ist Freude am Spiel und Unterhaltung. Gemäß diesen Mottos pflegen wir (Senior*innen) turniermäßiges Spielen und Spielen zur Unterhaltung und zu unserem Vergnügen. Ein zusätzlicher Reiz liegt darin, dass man dabei geistig produktiv tätig ist und dass es uns glücklich macht. Die Schachgruppe besteht zzt. aus ca. 40 Personen.

Weitere Interessierte und Gäste sind herzlich willkommen.

Treffen: Mi. 13:00-17:30 Uhr
AP: Herr Boortz, 356 17 50

Vokalensemble „Die Gelbbauchunken“

Wir sind eine Gesangsgruppe, die sich vorwiegend a cappella mit dem untergegangenen Liedgut der Männergesangsvereine der vergangenen Jahrhunderte beschäftigt, um dieses wieder in Erinnerung zu bringen. Dabei steht das Einüben von möglichst kurzen Liedern im Vordergrund. Ebenfalls auf dem Programm steht auch die Mitwirkung an Konzerten, wo wir gerne den Backgroundgesang übernehmen. Ein wenig Show ist auch mit dabei, wenn wir gelegentlich mal zu einem Ständchen auftreten. Der lustige Name ist entstanden, weil wir bei den Auftritten immer gelbe Westen tragen. Wir singen alle nebenbei noch in richtigen Chören, Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Treffen: j d. 2. + 4. Fr. im Monat 16:45-19:30 Uhr
AP: Kalle Mansky, 0173 596 22 61

Senioren-Theatergruppe „Wundertüte“

Zu alt zum Theaterspielen? Wer sagt das?

Wie oft haben Sie in Ihrem Leben sich und anderen Theater vorgemacht? Ob im Berufsleben, ob im privaten Bereich, überall wird Theater gespielt. Um anderen nicht wehzutun, um unsere wahren Gefühle zu verbergen, um unsere Fehler und Unzulänglichkeiten zu vertuschen, spielen wir anderen etwas vor. Kommen Sie vorbei und schnuppern Sie bei uns rein. Und keine Angst, auch wir hatten fast alle keine Bühnenerfahrung und haben gedacht: „Das schaffen wir nie!“ Doch wir haben es geschafft.

Stadtbezirk 130 Mitte

Goethe, Schiller, Grabbe und Miller werden Sie in unserem Programm vergeblich suchen. Wir verarbeiten Alltagssituationen mit viel Humor zu Sketchen und nehmen uns und unsere Mitmenschen auf die Schippe. Viele Sketche haben wir selbst verfasst. Wir suchen Mitspieler. Regisseure und Schreiber, das Alter spielt keine Rolle. Auch Jüngere sind uns herzlich willkommen. Im Augenblick liegt der Altersdurchschnitt zwischen 56 und 84 Jahren.

Alle zwei Jahre bringen wir ein abendfüllendes Programm und nehmen an Festivals und Veranstaltungen teil. Als Mitglied im Amateurtheaterverband Niedersachsen können wir an Fortbildungen teilnehmen.

Treffen: Mo. 16:30 Uhr

AP: Frau Rohde, 219 32 17

DOREAFAMILIE Braunschweig

ist ein Betreutes Wohnen für ältere Menschen, die entsprechend ihren individuellen Bedürfnissen und Erfordernissen in Appartements leben und bei Bedarf ambulant versorgt oder in einem kleineren stationären Pflegebereich betreut werden. Ziel ist es, die geistige und körperliche Mobilität zu fördern und die Selbstständigkeit zu wahren. Durch vielfältige Angebote im therapeutischen, sozialen und kulturellen Bereich (Organisation von Vorträgen, Ausstellungen, Konzerten, Mal- und Sprachkursen etc.) wird eine Teilnahme am gesellschaftlichen Leben ermöglicht. Aufgrund der Öffnung des Hauses für Gäste sind viele Veranstaltungen auch für Interessenten von außerhalb zugänglich. Informationen dazu entnehmen Sie bitte dem Stadtspiegel der Braunschweiger Zeitung sowie dem monatlich erscheinenden Veranstaltungskalender (in der DOREAFAMILIE BRAUNSCHWEIG erhältlich).

Ort: Echternstraße 46-49, 38100 BS

AP: Anita Schmi, 48 04 -0

E-Mail: aschmid@wohnpark-am-wall.de
braunschweig@doreafamilie.de

Internet: www.doreafamilie-braunschweig.de

„Sensioeren“

Als eine Gruppe begeisterter Foto-Amateure treffen wir uns regelmäßig zur Bearbeitung und Diskussion ausgewählter fotografischer Themen. Dabei stehen die eigenen Bilder und konstruktive Kritik im Vordergrund. Die besten Bilder sollen in Ausstellungen der Öffentlichkeit gezeigt werden. Vorträge und Exkursionen runden das Programm ab. Wer mitmachen möchte, ist herzlich willkommen bei den „Sensioeren“, einem Wortspiel aus dem Sensor – Chip der Kamera – und Senioren.

Treffen: 2. Do. im Monat 14:30-16:30 Uhr

AP: Frau Schulze, 05303 12 63

Senioren- und Freizeitgruppen im Stadtbezirk Mitte

Bläserlust – Braunschweiger Bläserchor

Der Braunschweiger Bläserchor „Bläserlust“ wurde 2014 mit Unterstützung der ev. Kirchengemeinde St. Martini gegründet und hat zurzeit 11 Mitglieder. Die Leitung hat Klaus-Peter Euen, Trompeter und Musikpädagoge mit Staatsdiplom. Als Freizeit- und Bildungsangebot ursprünglich nur für Senior*innen gedacht, haben wir augenblicklich eine Altersstruktur zwischen 40 und 85 Jahren. Neue Mitglieder sind uns jederzeit willkommen. Wenn Sie ein Blasinstrument spielen können (Grundkenntnisse sind ausreichend), besuchen Sie uns gerne in der Probezeit oder rufen Sie für weitere Informationen an.

Bisherige Programme:

- › Internationale Traditionals und Evergreens
- › Spirituals
- › Weihnachtslieder
- › Barockmusik
- › Renaissancemusik
- › Musik der Romantik
- › Deutsche Volkslieder
- › Filmmusik
- › klassische Moderne

Treffen: Do. 10:30-12:00 Uhr

(außer in den Schulferien)

Ort: Gemeindehaus St. Martini, Eiermarkt 3

Kontakt: Klaus-Peter Euen, 61 24 98

Stadtbezirk 130 Mitte

E-Mail: kang-euen@t-online.de
 Internet: www.kang-euen.de
 Kosten: 30,00 €/mtl., Probemonat kostenlos

Braunschweiger Senioren-Rockchor

Singen hält jung und gesund – und macht auch noch Spaß! Wir haben uns Rock- und Popmusik hauptsächlich der 60er- bis 80er-Jahre ausgesucht, die wir unter der Leitung von Peter Stoppok in zwei Chören einüben. Wer Freude am Singen hat, sollte mal vorbeikommen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Gerne kann auch in beiden Chören mitgesungen werden. In den Schulferien finden keine Chorproben statt.

Treffen: Do. 13:30-15:00 Uhr, 15:00-16:30 Uhr
 (außer in den Schulferien)

Ort: Gemeindehaus der Ev.-ref. Gemeinde,
 Wendentorwall 20, 38100 Braunschweig

AP: Jutta Schnell, 69 30 58
 Kalle Mansky, 0173 596 22 61

Kosten: 10,00 €/Monat

Gedächtnisspaziergang

Haben Sie schon einmal von einem Gedächtnisspaziergang gehört? Probieren Sie es doch einfach aus. Wir kombinieren Gedächtnistraining mit Spaziergängen in der Natur. Jeder ist herzlich willkommen und kann mitmachen! Im Vordergrund steht der Spaß an lockeren Übungen für unser Gedächtnis zusammen mit Bewegung in netter Gemeinschaft. Das Angebot richtet sich an alle Interessierten im Quartier!

Ort: Nachbarschaftshilfe Östliches Ringgebiet Nord, Jasperallee 42, 38102 BS

AP: Iris Bruns und Christine Heerdegen
 34 04 78

Zeit: 14-tägig Do. von 10:00-11:00 Uhr

Wir bitten um telefonische Anmeldung, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Walken und Nordic Walking am Mittwochvormittag

Unsere Walking-Gruppe besteht seit Sommer 2008 und wir walken mit und ohne Stöcke meistens durch den Bürgerpark. Unser Tempo ist gemütlich mit Unterhaltung und viel Naturbeobachtungen. Wir sind bei fast jedem Wetter

etwa eine Stunde unterwegs, auch leichter Regen hält uns nicht ab, aber am Mittwoch haben wir sehr oft Sonnenschein.

Wer Lust und Freude an der Bewegung hat, ruft bitte an oder kommt zum Treffpunkt und läuft mit.

Treffen: Mi. 11:00 Uhr am Stadtbad oder Ort
 nach Vereinbarung

AP: Frau Becker, 0160 790 46 16
 Frau Eckert, 69 11 11

Nordic Walking und Walken

Nordic Walking ist eine gesundheitsfördernde Trendsportart für jedes Alter. Wer beim Joggen oder Laufen überfordert ist, wird hier eine wohltuende Alternative finden. Wir treffen uns derzeit samstagsvormittags (Uhrzeit wird je nach Jahreszeit unter allen Teilnehmern abgesprochen) in Riddagshausen (wechselnde Treffpunkte möglich). Bei Bedarf können auch weitere Termine vereinbart werden. Wir walken 1 bis 1 1/2 Stunde und legen ca. 6 bis 8 km zurück. Gerne können Sie auch ohne Stöcke mit uns walken. Wir freuen uns auf jede*n neue*n Teilnehmer*in!

Treffen: nach Vereinbarung, Ort und Uhrzeit
 nach Absprache

AP: Anita Brasche, 0175 221 07 70

Braunschweiger Seniorenkantorei

Die Braunschweiger Seniorenkantorei ist der Chor für erfahrene Chorsänger*innen über 60 Jahren. Die Freude am gemeinsamen Musizieren und der richtige Umgang mit der alternden Stimme stehen im Mittelpunkt der Proben. Neben geistlichen Liedern und Motetten singen wir auch weltliches Repertoire. Jedes Jahr machen wir einen gemeinsamen Ausflug. Wir singen in besonderen Gottesdiensten und beim Weihnachtsliedersingen in der Martinikirche.

Treffen: 10:00-11:00 Uhr

Ort: St. Katharinen, An der Katharinenkirche 4, 38100 BS

AP: Renate Laurien, 50 80 27

E-Mail: renete.laurien@lk-bs.de

Stadtbezirk 130 Mitte

St. Johannis Gemeinde

Seniorenveranstaltungen des Besuchs- und Beratungsdienstes

Wir laden Sie herzlich ein zu unseren Veranstaltungen. Sie können bei Kaffee und Kuchen Gemeinschaft pflegen und sich mit der Bibel, mit Kunst, Musik und Sport beschäftigen. Auch Spielerunden für Jung und Alt finden statt. Mehrmals im Jahr können Sie an Tagesfahrten teilnehmen. Im Frühjahr und Herbst bieten wir Fastenseminare an.

Treffen:

- Mo. 11:00-12:00 Uhr Literarischer Vormittag
(14-tägig)
- Di. 10:00-11:30 Uhr Tanzgruppe
- Di. 10:00-12:00 Uhr Klöncafé
- Di. 16:00-18:00 Uhr Jung begegnet Alt
(14-tägig)
- Mi. 15:00-17:00 Uhr Kaffeestube
jd. letzten Mi. im Monat
- Mi. 15:00-17:00 Uhr Kulturtreff
jd. 2. Mi. im Monat
- Do. 15:00-17:00 Uhr Arbeitskreis 120 „Älter werden im Stadtbezirk“
- Fr. 15:00-17:00 Uhr Spielplatz für Jung und Alt
(14-tägig)
- Fr. 10:00-11:00 Uhr Gymnastikgruppe 60plus
Fastenseminare im Frühjahr und Herbst;
Tagesfahrten, ca. 5-6x im Jahr
- Ort: Gemeindehäuser St. Johannis, Leonhardstraße 39/40, 38102 Braunschweig
- AP: Heidrun Möbius, 701 78 46
oder 701 78 47
- E-Mail: info@johannis-bs.de
- Internet: www.johannis-bs.de

Rentnergemeinschaft der Nord/LB

Wir sind eine Gemeinschaft ehemaliger Mitarbeiter*innen der Nord/LB, der Braunschweigischen Landessparkasse und der Landesbausparkasse.

Treffen: jd. 1. u. 3. Di. im Monat 10:00 Uhr
für ca. 1,5 bis 2 Stunden

- Ort: Jahn Klaus, Wolfenbütteler Straße 58
- AP: Peter Werner, 05331 46 94 69

Senior*innen des Deutschen Gewerkschaftsbundes

40.000 Senior*innen in der Region Süd-Ost-Niedersachsen sind Mitglieder einer Gewerkschaft im Deutschen Gewerkschaftsbund – DGB. Sie haben eigene Interessen zu Fragen wie Gesundheit und Rente, zu Wohnen und Verkehr, zu Bildung und Kultur. Sie bringen ihre Lebenserfahrungen, Zeit und Bereitschaft zum Engagement für die Interessen der gesamten Arbeitnehmer-schaft ein.

Einmal jährlich, lädt die DGB-Region Süd-Ost-Niedersachsen zur Senior*innen Vollversammlung. Hier gibt es neben gesellschaftspolitischen Beiträgen auch viel Raum für den Austausch und Vernetzung.

Unregelmäßig treffen sich die DGB-Senior*innen zusätzlich zur Planung von Aktion, wie zum Beispiel den internationalen Tag der älteren Generation am 1. Oktober oder für Gespräche mit Personen aus Politik und Verwaltung, um ihren Senior*innenpolitischen Forderungen Ausdruck und Gehör zu verschaffen. Gemeinsam werden Vorstellungen zur Gestaltung des gesellschaftspolitischen Lebens entwickelt.

Treffen: aktuelle Termine werden auf der Homepage veröffentlicht

Ort: DGB-Haus, Wilhelmstraße 5, Zugang barrierefrei

AP: Denise Steinert, 480 96 -16
Fax: 480 96 -17

E-Mail: denise.steinert@dgb.de

Internet: <https://suedostniedersachsen.dgb.de/>

Seniorenkreis des Gehörlosen-Sportvereins Braunschweig e. V.

Der Seniorenkreis des Gehörlosen-Sportvereins Braunschweig besteht aus ehemaligen Sportler*innen des Vereins. In 14-tägigen Treffen im Vereinsheim im Bürgerpark finden abwechselnd gemütliche Treffen oder auch informative, themenorientierte Referate statt. Kaffee und Kuchen werden immer angeboten. Besondere Glanzlichter sind das Kapfenfest,

im Sommer das gemeinsame Grillen und die alljährliche Weihnachtsfeier. Darüber hinaus werden jährlich mehrere Ausflüge mit Besichtigungsprogrammen in die Region Braunschweig unternommen. Aufgrund ihrer Behinderung, d. h. insbesondere durch die Kommunikationsbarriere, sind gehörlose Menschen auf ihren aktiven Verein angewiesen und wollen der drohenden Isolation entgehen. Daher sind Mitgliedschaften von über 60 Jahren in der Gehörlosengemeinschaft keine Seltenheit und der Verein ist gehörlosen Menschen eine Heimat.

Treffen: 14-tägig mittwochs (gerade Kalenderwoche), 14:30-20:00 Uhr

Ort: GSV-Vereinsheim, Eisenbütteler Str. 26a im Bürgerpark, Zugang barrierefrei

AP: Herr Blickwede, Frau Kirsch, 79 58 00

Fax: 752 27

E-Mail: gsv.braunschweig@t-online.de

Internet: www.gsv-braunschweig.de

Ausflüge extra nach Programm

Seniorenkreis Harzklub

Zweigverein Braunschweig e. V.

Jährlich werden im Harzklub Zweigverein Braunschweig e.V. über 200 Veranstaltungen verschiedenster Art angeboten, vornehmlich Tageswanderungen unter sachkundiger Anleitung, aber auch Spaziergänge in Harz, Elm, Heide, Weserbergland und in Braunschweigs Umgebung. Die Wanderungen sind nach Länge, Schwierigkeitsgrad und zum Teil auch nach besonderen Themen auf die unterschiedlichsten Bedürfnisse abgestellt. Darüber hinaus gibt es Radwanderungen, Heimabende mit Diavorträgen und Kurzweil. Beliebt ist der sogenannte „Harzklub-Stammtisch“ des Zweigvereins in der Gaststätte „Rokoko“ an jedem letzten Donnerstag im Monat, ein zwangloses Treffen für Mitglieder und interessierte Gäste. Auch regelmäßige leichte sportliche Aktivitäten werden nicht ausgeklammert. Jeder interessierte Heimat- und Naturfreund kann zunächst völlig unverbindlich an unseren Veranstaltungen

teilnehmen, bevor er sich zur Mitgliedschaft entschließt. Der minimale Jahresbeitrag ist ausgesprochen volkstümlich. Wir bieten eine willkommene Möglichkeit für eine gesunde und unterhaltsame Freizeitgestaltung!

Treffen: jd. letzten Do. im Monat, 14:00 Uhr

Ort: Gaststätte „Rokoko“ im Bürgerpark, Friedrich-Kreiß-Weg 4, 38102 BS

AP: Helmut Krull 87 45 02

Seniorenkreis im Allgemeinen Gehörlosenverein von 1886 zu Braunschweig e. V.

Die Senior*innen treffen sich alle 14 Tage am Donnerstagnachmittag zum Gedankenaustausch und Kaffee. Bei Bedarf werden Vorträge über verschiedene Themen durchgeführt. Einmal jährlich findet unser Ausflug statt, um die eigene Heimat besser kennenzulernen. Bei den befreundeten Seniorenkreisen der auswärtigen Gehörlosenvereine sind Besuche geplant.

Treffen: 14-tägig donnerstags, ab 13:30 Uhr

Ort: Allgemeiner Gehörlosenverein von 1886 zu Braunschweig e. V., -Sozial- und Kulturzentrum für Hörgeschädigte-St. Leonhard 12, 38102 Braunschweig

AP: Fritz Eggert, 208 23 02 (mit Rufumleitung, Büro nicht ständig besetzt)

Fax: 208 23 04

Mail: info@agv-1886-braunschweig.de

Internet: www.agv-1886-braunschweig.de

Arbeitsgemeinschaft SPD 60 plus

Bis zu zwölf monatliche Veranstaltungen, in der Regel jeweils am 3. Mittwoch eines Monats Politische Informations- und Diskussionsveranstaltungen mit fachkompetenten Referenten sowie gesellschaftspolitische und historische Vorträge zur Meinungs- und Willensbildung mit besonderer Berücksichtigung der Sichtweise auch älterer Menschen.

Gesellige Veranstaltungen: Spargelesen, Braunkohlwanderung, Adventskaffee.

Näheres und Kontakt über die Homepage der SPD Braunschweig, Über uns. I AGen und Foren

AP: Karl-Heinz Günther, 480 98 21

Stadtbezirk 130 Mitte

Braunschweiger Kulturkreis „Vineta“

Der Kulturkreis „Vineta“ lässt Lieder, Gedichte und Erzählungen aus der alten Heimat im Osten nicht in Vergessenheit geraten. Zeitzeugen tauschen Erinnerungen aus, regen zu Reisen in die verlorenen Ostgebiete an. Es kommt zu Buchvorstellungen sowie Anregungen zu kleinen Handarbeiten und jahreszeitlichen Basteleien. Es fallen Vorschläge zur Bewältigung des grauen Alltags. Der Kulturkreis „Vineta“ legt Wert auf generationsübergreifende Themen.

Treffen: jd. 1. Di. im Monat 14:00 Uhr

Ort: Café Haertel, Theaterwall 1, 38100 BS

AP: Edmund Habenstein, 84 57 77



Behütet zu Hause

Ambulante Pflege



Wir sind gern für Sie da!

0531 - 89 50 82
www.sozialwerk-bs.de
info@behuetet-zuhause.de

Stadtbezirk 211 Braunschweig-Süd

Senioren- und Freizeitgruppen im Stadtbezirk Braunschweig-Süd

Freizeit- und Seniorenkreis Melverode

Spiele: Skat, Bingo, Rommé, Skip-Bo, Kniffel.
Ausflüge: Besuch von Städten, Besichtigungen bekannter Firmen. Wanderungen, Braunkohl- und Spargelwanderung, Grillnachmittage, Weihnachtsfeier.

Treffen: 14-tägig Do. 16:00 Uhr

Ort: Alte Schule, Bolkenhainstr. 1
38124 Braunschweig

AP: Herr Hagen, 61 13 71

Seniorenkreis Heidberg

Wir bieten unterschiedliche Aktivitäten an: Spielenachmittage, Tanzgruppe, Spaziergänge und eine Walking-Gruppe. Wir unternehmen Tagesausflüge, planen Freizeitaktivitäten oder eine kleine Urlaubsreise.

Treffen:

jd. Di. von 9:00-10:00 Uhr

Walking Gruppe, Treffen bei Bäckerei Ziebart, Wittenbergstraße 8

jd. 1. und 3. Di. im Monat von 15:30-16:30 Uhr
Tanzgruppe

jd. 1. und 3. Mi. im Monat von 14:30-17:00 Uhr
Spielenachmittage

jd. Do. von 15:00-16:00 Uhr
Spaziergruppe treffen bei Rossmann Jenastieg 7

jd. 1. Fr. im Monat von 09:00:10.30Uhr
Info und Anmeldungen im Nachbarschaftsladen Erfurtplatz 3

Ort: großer Saal im Heidberg Bad
AP: Cornelia Kindel, 638 55

Programm liegt im Nachbarschaftsladen und in der Apotheke aus

Seniorentanz

In fröhlicher Runde, ohne festen Partner, werden verschiedene Tänze, wie z. B. Kreistänze, Mixer, Squares usw. getanzt. Im Vordergrund steht die eigene Freude und die körperliche und geistige Fitness, sowie die Eingebundenheit in die Tanzgruppe.

Veranstalter: Seniorenkreis Heidberg

Zeit: jd. 1. und 3. Di. im Monat
von 15:30-16:30 Uhr

Ort: Sportbad Heidberg „Großer Saal“

AP: Simone Hein, 05306 91 28 59

E-Mail: simhein@t-online.de

Tischtennisgruppe Melverode

Bewegung, Freude am Spiel und Gemeinschaft sind uns wichtig. Dazu treffen wir uns zweimal in der Woche. Im Einzel oder Doppel kommt jeder, auch nach jahrelanger Pause, schnell wieder rein. Nicht die Leistung, sondern der Spaßfaktor stehen im Vordergrund. Tischtennis ist der perfekte Ballsport, der bis ins hohe Alter gespielt werden kann. Es macht fit, stärkt viele Muskelpartien gleichzeitig und fördert das Reaktionsvermögen. Geschicklichkeit, Koordination, Ausdauer und Konzentration sind die Faktoren, die den Spieler fordern und fördern. Der Deutsche Olympische Sportbund hat dem Tischtennis deshalb das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ zuerkannt.

Während der Spielzeiten vertiefen regelmäßige Pausen den Kontakt untereinander. Unsere Räumlichkeiten bieten auch die Möglichkeit zum sommerlichen Grillen und zu anderen geselligen Aktivitäten.

Treffen: Mo ab 15:30-19:00 Uhr,
Do ab 15:30-19:00 Uhr

Ort: Gemeindehaus der Dietrich-Bonhoeffer-Gemeinde, Görlitzstraße 17 (Souterain). Bitte Klingel „Tischtennisgruppe“ rechts neben dem gläsernen Haupteingang benutzen.

AP: Michael Drewitz, 637 26

Kosten: 5,00 €/Monat

Seniorenkreis der Dietrich-Bonhoeffer-Gemeinde

Wir sind ein kleiner, gemütlicher Kreis. Unsere Treffen sind sehr persönlich. Bei uns steht die Fröhlichkeit an erster Stelle. Wir spielen, machen leichte Stuhlgymnastik, lesen, erzählen, hören Berichte usw. Es gibt natürlich Kaffee und Kuchen oder Kekse. Auch das kirchliche Leben spielt eine Rolle. Wir gehen mittags gelegentlich

Stadtbezirk 211 Braunschweig-Süd

gemeinsam zum Essen, weil es in Gemeinschaft besser schmeckt.

Treffen: jd. Mi. im Monat, 15:00-17:00 Uhr
Ort: Gemeindehaus Dietrich-Bonhoeffer-Gemeinde, Görlitzstraße 17, 38124 BS
Zugang barrierefrei
AP: Kontakt über Gemeindebüro: 60 31 67
Sprechzeit: Do. 10:00-13:00 Uhr

Seniorenkreis St. Bernward

Unser Seniorenkreis trifft sich jeden 1. u. 3. Do. im Monat nach dem Gottesdienst um 15:00 Uhr im Pfarrheim zum Kaffeetrinken und Vortrag. Unser Programm ist abwechslungsreich: Informationen über Dienst am Mitmenschen, Gesundheit im Alter oder machen wir Gymnastik im Sitzen. Eingeladene Gäste zeigen uns Fotos oder Videos aus der Heimat und fremden Ländern. Manchmal halten sie Vorträge über berühmte Gestalten aus der Vergangenheit, Heilige und Helfer der Menschheit.

In den Sommermonaten besuchen wir nette Cafés in Braunschweig und Umgebung.

Treffen: jd. 1. und 3. Do. im Monat nach dem Gottesdienst, ca. 15:00 Uhr
Ort: Kath. Pfarrgemeinde St. Bernward, Stettinstraße 2a, 38124 Braunschweig
AP: Ursula Kruse, 69 18 20

Zeit zum Klönen...

Die Nachbarschaftshilfe Heidberg/Melverode/Stöckheim/Leiferde e.V. veranstaltet ein regelmäßiges Kaffeetrinken für Seniorinnen und Senioren.

Wir freuen uns über Ihr zahlreiches Erscheinen!

Treffen: Sportheim Hohe Wiese 33 a, Stöckheim

Kosten: 5,00 €

AP/Anmeldung: Monika Ahrens, 61 15 52
Birgit Wöhler, 61 17 38
birgit-woehler@gmx.de

Quartiersspaziergang durch Stöckheim

Wir laden Sie herzlich ein, mit uns durch unseren Stadtteil zu spazieren und Gelegenheit zu netten Gesprächen zu finden. Der Spaziergang dauert maximal eine Stunde. Danach können die Teilnehmer, die noch weiter zusammenbleiben möchten, den Vormittag im Café ausklingen lassen.

Der Spaziergang findet ca. 3 x jährlich statt. Die Termine werden einige Wochen vorher in Stöckheim und bei der Nachbarschaftshilfe ausgehängt. Selbstverständlich können sie auch telefonisch erfragt werden.

Kontakt: Nachbarschaftshilfe, 696767 (AB) oder per E-Mail: nbshilfe-bs-sued@gmx.de

Stadtbezirk 212 Südstadt-Rautheim-Mascherode

Senioren- und Freizeitgruppen im Stadtbezirk Südstadt-Rautheim-Mascherode**Seniorenkreis Mascherode**

Wir sind eine Gruppe, die sich jeden Montag von 14:00-17:00 Uhr trifft. Es werden Karten- und Brettspiele gespielt.

Eine Männer Skat Runde besteht auch. Bei Kaffee und Kuchen pflegen wir Kontakte, die uns wichtig sind.

Mittwochs von 17:30-19:00 trifft sich der Tanzkreis.

Auch Tagesfahrten werden gelegentlich organisiert.

Treffen: Mo. 14:00-17:00 Uhr,
Mi. 17:30-19:00 Uhr (Tanzkreis)

Ort: Mascheroder Bürgerstuben, Salz-
dahlumer Straße 312, Zugang barrierefrei

AP: Frau Schmidt, 69 15 15

Seniorentreff Südstadt

Wir können nicht verhindern, dass wir älter werden, aber wir können dafür sorgen, dass wir Spaß haben.

Wir? Wir treffen uns in zwei unterschiedlichen Gruppen. Jede Gruppe mit einer Teilnehmerzahl von ca. 40 Personen.

Dienstags wird mit Begeisterung Skat und Rommé gespielt. Gemütliche Pausen mit Kaffee und Kuchen gehören genauso dazu, wie jahreszeitliche Feiern, Preisskat und gemeinsames Essen.

Donnerstags findet ein stets wechselndes Programm statt. Von Geburtstagsfeiern, über Vorträge, Karten- und Brettspiele, Sitzgymnastik, Bingo oder der „Magischen Wand“. Gemeinsame Feste mit Frühstück, Brunch oder Restaurantbesuche finden großen Anklang.

Unsere Halbtagsfahrten runden unser Programm ab.

Die Bürgergemeinschaft e.V. ist die Dachorganisation der Südstadtvereine. Wir gehören dazu. Ohne diese Unterstützung wäre die ehrenamtliche Arbeit nicht leistbar.

Treffen: Di. 14:00-17:00 Uhr,
Do. 15:00-17:00 Uhr

Ort: Roxy Gemeinschaftshaus, Welfen-
platz 17, 38126 Braunschweig

AP: Eheleute Heine, 69 65 06

Internet: www.bs-sued.de

Programm: wöchentlich in der Braunschweiger
Zeitung, monatlich im Aushang Welfen-
platz und in der Nachbarschafts-
hilfe Südost, Welfenplatz

„ErlebniSTanz „ die andere Art zu tanzen!

Viele verschiedene Schrittkombinationen trainieren die körperliche Beweglichkeit und den Geist. Tanzen fördert das Gemeinschaftsgefühl. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, tänzerische Vorkenntnisse und ein Partner sind nicht erforderlich.

AP: Marion Schilling, 05305-567

E-Mail: Marion.schilling22@gmail.com

Zeit: Mi 17:15-19:00 Uhr

Ort: Bürgerhaus, Mascherode

Ü 60 im Lindenberg

Es sind alle herzlich eingeladen, die Lust haben bei Kaffee/Kuchen und gelegentlichem Frühstück neue Leute kennenzulernen und Kontakte zu pflegen. Es gibt Möglichkeiten für Handarbeit, Gesellschaftsspiele oder Zeit sich einfach zu unterhalten.

Treffen: 2. Do im Monat 9:30-11:30 Uhr

Ort: Möncheweg 56, 38126 BS

Internet: nachbarschaftshilfe-suedost@gmx.de

AP: Nachbarschaftshilfe Südost e. V.
69 69 49

Stadtbezirk 221 Weststadt

Begegnungsstätte Weststadt

Die Räumlichkeiten der Begegnungsstätte werden von den verschiedensten Gruppen genutzt. Sie stehen u. a. für Freizeitaktivitäten (Seniorenkreise), Bildungsangebote (KOLLEG88) oder sozialpädagogische Schülergruppenarbeit zur Verfügung. Die Begegnungsstätte ist Veranstaltungsort und Treffpunkt des AWO-Ortsvereins. Darüber hinaus werden vom Haus Babybasare, Damenbasare und größere Veranstaltungen (z. B. Abend der Begegnung) organisiert. Des Weiteren befindet sich in der Begegnungsstätte das Büro der Nachbarschaftshilfe Weststadt.

Träger: AWO – Kreisverband Braunschweig
Ort: Lichtenberger Straße 24, 38120 BS
Zugang barrierefrei
AP: Stefan Hornburg, 84 72 72
Andrea Poganatz, 288 45 26
E-Mail: S.Hornburg@awo-kv-bs.de
Internet: <https://www.awo-kv-bs.de>
Programm: liegt in der Begegnungsstätte aus

AWO-Seniorenkreis Weststadt

Wir würden uns freuen, auch Sie begrüßen zu können. Jeder ist herzlich willkommen. Weitere neue Angebote können auf Anregung entstehen.

Zeit:
Di. 13:00-17:00 Uhr Skatgruppe
Di. 14:00-17:00 Uhr Treffen mit wechselndem Programm, z. B. Brett- und Kartenspiele, Bingo, Vorträge

AP: Frau Neumann, 84 82 25
Andrea Poganatz, 288 45 26

Kreativ und fit

Kreativer Handarbeitstreff für Jung und Alt
Wir möchten bei gemeinsamer Hand- und Bastelarbeit in geselliger Runde eine schöne, interessante Zeit verbringen. Wir wollen bei einer Tasse Kaffee klönen, uns beraten und austauschen, Ideen sammeln, inspirieren lassen, Kontakte knüpfen und viel Spaß haben.

Treffen: jd. Do. 10:00-12:00 Uhr
AP: Andrea Poganatz, 288 45 26

Senioren- und Freizeitgruppen im Stadtbezirk Weststadt

ALTERaktiv – aktiv sein – aktiv bleiben – mit uns in der Weststadt!

ALTERaktiv nennt sich eine Gruppe von aktiven älteren Mitbürger*innen der Weststadt Braunschweigs. Wir treffen uns regelmäßig und bringen Ideen zusammen, wie wir attraktive Angebote – auf Seniorinnen und Senioren zugeschnitten – gestalten können. So haben wir bereits viele Vorträge angestoßen, die zahlreiche interessierte Zuhörer*innen fanden.

Wir als Gruppe ALTERaktiv arbeiten ehrenamtlich, werden zusätzlich bei den vielfältigen Vorbereitungen und bei der Umsetzung unserer Ideen großartig unterstützt und gefördert von den Wohnungsbaugesellschaften, Alten- und Pflegeheimen sowie mit allen zusammen, die sich um die Belange der älteren Bürgerinnen und Bürger kümmern.

Im Herbst 2022 konnten wir die „Weststädter Seniorentage“ zum Thema „Gut und sicher Wohnen im Alter“ anbieten. Die Vorträge wurden gut angenommen.

Wir sind offen und freuen uns auf neue Aktive!

Treffen: jeden 3. Di. im Monat, 10.30 Uhr im
Ort: Kulturpunkt West, Ludwig-Winter-Str. 4
AP: Angelika Stege 86 37 99
E-Mail: Angelika.Stege@alice-dsl.net

Seniorenkreis St. Cyriakus

Der Seniorenkreis trifft sich zweimal monatlich jeweils am 2. und 4. Mittwoch um 15:00 Uhr in St. Cyriakus, Donaustraße 12.

Wir beginnen mit einem Gottesdienst in der Kirche, wo wir die Feste des Kirchenjahres gestalten und mit aktuellen Programmpunkten sowie Kaffeetrinken im Pfarrsaal fortsetzen. Höhepunkt ist traditionell die Krankensalbung Ende November des Jahres. Eingeladen sind alle Senior*innen der Gemeinde; die Gebäude sind rollstuhl- und behindertengerecht ausgestattet. Examierte Pflegerlots*innen stehen bei Bedarf zur Verfügung. Ein Bustransfer kann nach Anmeldung erfolgen.

Stadtbezirk 221 Weststadt

Ort: Kirchengemeinde St. Cyriakus,
Donaustraße 12, 38120 Braunschweig
Zugang barrierefrei
AP: Anne Menges
Kontakt: Pfarrbüro, 680 39 40
Internet: <https://www.sanktcyriakus.de>
E-Mail: pfarrbuero@sanktcyriakus.de
Programm: Cyriakus-Brief, Kirchen-Info, Homepa-
ge

Treffpunkt älterer Generationen der Ev.-luth. Weststadtgemeinde

Nach einem gemeinsamen Kaffeetrinken gibt es Vorträge zu interessanten Themen. Im Jahresablauf gibt es kleine Feiern, z. B. Fasching, Herbstfest, Weihnachtsfeier.

Treffen: jd. 2. Mittwoch im Monat
Ort: Kirche Weststadt (am Einkaufs-
zentrum Elbestraße), Muldeweg 5,
Zugang barrierefrei

AP: Kirchenbüro, 84 18 80
Internet: <https://www.emmaus-braunschweig.de>
E-Mail: weststadt.bs.buero@lk-bs.de
Programm: Aktivitäten zu erfragen im Kirchen-
büro

Sicherheit erfahren!

Verkehrsübungsplatz

Braunschweig in Waggun

**Bienroder Str. 30
38110 Braunschweig**





**Weitere Informationen wie
Öffnungszeiten, Preise,
Nutzungsbedingungen usw.
finden Sie im Internet unter:**

www.vp-bs.de

Telefon: 05307-7222

Stadtbezirk 222 Südwest

Senioren- und Freizeitgruppen im Stadtbezirk Südwest

AWO Seniorentreffen Timmerlah

Wir beginnen unser Treffen mit einem Lied, bevor wir uns gemütlich bei Kaffee und Kuchen austauschen. Anschließend werden Karten und andere Gesellschaftsspiele gespielt. Gemeinsame jahreszeitliche Feiern mit Mittagessen, sowie Vorträge und Ausflüge erweitern unser Programm.

Treffen: Di. 14:00-16:30 Uhr
jd. 2. Di. von 14:00-14:30 Uhr Swing, Walzer, Rock'n Roll, Latino – leichte tänzerische Elemente im Sitzen oder Stehen als Training für Kopf und Körper.

Ort: Alte Schule, Kirchstraße 10, 38120 BS
AP: Bettina Wachendorf, 0170 540 19 97

Freizeit- und Seniorenkreis Rünigen e. V.

Unser Programm umfasst vielfältige Möglichkeiten. Es gibt Kegel-, Boule-, Nordic Walking-, Spiele- und Wandergruppen, Dia-, Film- und andere Vorträge. Neben Halbtages- und Tagesfahrten gibt es jährlich 1 - 2 Urlaubsreisen.

Treffen: Mo. bis Fr., z. T. auch am Wochenende
Ort: SeniorenTREFF, Thiedestraße 19

AP: Karin Buchheister, 866 95 86

Programm: wird alle 2 Monate an alle Haushalte in Rünigen verteilt bzw. an Interessierte versandt

Seniorenkreis Broitzem „Die Unentwegten“

Wir sind ein Seniorenkreis von etwa 45 Personen. Unter geschulter Leitung bieten wir Sitzgymnastik an. Danach findet ein gemütliches Kaffeetrinken statt. Anschließend werden an dieser Stelle verschiedene Veranstaltungen angeboten, wie Gedächtnistraining, Bingo, Vorträge, Dia-Vorträge, Basteln, Spiele und Gesang. Auch kommen die verschiedenen Feiertage nicht zu kurz. Oft lassen wir uns ein besonderes Essen schmecken (Braunkohl, Spargel, Fisch, Schmalzbrote, Bratwurst usw.). Dann packt uns wieder das Fernweh und wir unternehmen verschiedene Halbtages- und Tagesfahrten. Hätten Sie Lust? Dann kommen Sie zu uns. Wir freuen uns.

Treffen: Mi. 13.45-14:30 Uhr Gymnastik,
Mi. 15:00-17:00 Uhr Gemütlichkeit
Ort: Dorfgemeinschaftshaus Broitzem,
Steinbrink 14, Zugang barrierefrei
AP: Frau Krüger, 87 49 95
Frau Barysch, 87 59 22

Programm: wöchentlich in der Braunschweiger Zeitung und liegt im Gemeinschaftshaus Broitzem aus

Seniorenkreis Geitelde

Wir treffen uns dreimal im Monat. Bei zwei Treffen nutzen wir die Zeit ab 14:00 Uhr zum Spielen, die Damen spielen „Mensch ärgere Dich nicht“, während die Herren Skat „kloppen“. Einmal im Monat findet um 14:30 Uhr bei Kaffee und Kuchen unsere Versammlung statt, auf der Geburtstage gefeiert, Vorträge gehalten werden oder gemeinschaftlich Bingo gespielt wird. Einmal im Monat machen wir eine Fahrt.

Treffen: Di. 14:00 Uhr
Ort: Schützenheim Falke-Geitelde, Geiteldestr. 48

AP: Herr Tomczyk, 05300 67 38

Stadtbezirk 310 Westliches Ringgebiet

Begegnungsstätte Frankfurter Straße

Die Räumlichkeiten der Begegnungsstätte werden von verschiedensten Gruppen genutzt: Einem Seniorenkreisen, zwei Bastel- und Handarbeitsgruppen, einer Tanzgruppe und Schülergruppenarbeit.

Die Begegnungsstätte ist Veranstaltungsort des AWO-Ortsvereins Nord und steht auch für größere Veranstaltungen zur Verfügung. Sie dient als Treffpunkt für diverse Vereine, auch das Büro der Nachbarschaftshilfe Frankfurter Straße befindet sich hier.

Träger: AWO – Kreisverband Braunschweig
 Ort: Frankfurter Straße 18, 38122 BS,
 Zugang barrierefrei
 AP: Frau Shashivari, 280 15 37
 Internet: <https://www.awo-kv-bs.de>
 E-Mail: imrie.shashivari@awo-kv-bs.de
 Programm: liegt in der Begegnungsstätte aus

AWO Seniorenkreis

Wir sind ein aufgeschlossener Seniorenkreis, der sich zu Karten- und Brettspielen trifft. Darüber hinaus organisieren wir diverse Feste. Es ist immer ein gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen.

Wir freuen uns über alle, die bei uns mitmachen möchten.

Treffen: Di. 14:00-17:00 Uhr
 AP: Frau Gerecke, 89 40 31

Bastelgruppe

Basteln in gemütlicher Runde. Unter Anleitung (falls erwünscht) wird hier nach eigenen Wünschen gearbeitet. In der Weihnachtszeit wird ein eigener Basar veranstaltet.

Treffen: jd. 2. Di. im Monat 20:00 Uhr
 AP: Frau Hirsch, 89 23 28

Handarbeitsgruppe

Handarbeiten in gemütlicher Runde. Unter Anleitung (falls erwünscht) wird hier nach eigenen Wünschen gearbeitet.

Treffen: Di. 14:00-17:00 Uhr
 AP: Frau Höbelmann, 05307 24 69

Mütterzentrum/MehrGenerationenHaus

Mit einem offenen Treffpunkt für Jung und Alt sowie Menschen unterschiedlicher Interessen und Nationalitäten bieten wir ein „neues“ nachbarschaftliches Miteinander im westlichen Ringgebiet (und darüber hinaus). Wir reagieren auf Bedürfnisse der Menschen, die zu uns kommen, und bieten Service, Raum und Entwicklungsmöglichkeiten. Im Café trifft man sich, plaudert in gemütlicher Atmosphäre, informiert sich über die nächsten Aktivitäten und plant neue. Dabei kann man ein Frühstück, Mittagessen oder Kaffee und selbstgebackenen Kuchen genießen. Kosmetik, Bingo, Secondhandladen, Wunschgroßelternvermittlung sowie das Kinderzimmer bieten allerlei verschiedene Kontaktmöglichkeiten.

Ort: Hugo-Luther-Straße 60 a, 38118 BS
 AP: Jutta Schmidt, Melanie Moronga, 89 54 50
 geöffnet: Mo.-Do. 9:00-18:00, Fr. 9:00-13:30 Uhr
 E-Mail: info@muetterzentrum-braunschweig.de
 Internet: www.muetterzentrum-braunschweig.de

Spaziergang auf dem Ringgleis – Begegnung mit Bewegung

Wir wollen uns an der frischen Luft bewegen, ins Gespräch kommen, Spaß haben und uns Anregungen geben für mehr Bewegung im Alltag.

Treffen: Do. von 11:00-12:00 Uhr

Stammtisch für Wunschgroßeltern

Der monatliche Stammtisch gibt Menschen ab 50 Jahren die Möglichkeit, als Wunschgroßeltern tätig zu werden, sich zu informieren und für Menschen, die schon mit einer Familie verbunden sind, sich auszutauschen. Kleinere Bildungsangebote zu Themen wie Entwicklung im Kindesalter, Familienrealität und Rollendefinition werden integriert. Kaffee und Kuchen sorgen für ein gemütliches Beisammensein.

Die Selbstdarstellung Projekt Wunschgroßeltern finden Sie in der Rubrik Ehrenamtliches Engagement auf Seite 15

Treffen: jd. 3. Mo. im Monat
 - Winter 15:00-17:00 Uhr
 - Sommer 16:00-18:00 Uhr

AP: Rita Dippel

Stadtbezirk 310 Westliches Ringgebiet

Sonntagscafé

Selbstgebackener Kuchen und Kaffee in gemütlichen Runden oder allein mit der Möglichkeit zu Gesellschaftsspielen

AP: Jutta Reuner, Marita Rindels

Zeit: So einmal im Monat von 14:00-17:00 Uhr
(Siehe Veranstaltungen

www.muetterzentrum-braunschweig.de)

Ort: Quartierszentrum; Hugo-Luther-Str. 60 a, 38118 BS, 89 54 50 und 828 29

Kosten: Verzehrkosten

Strickcafé

In geselliger Runde werden verschiedene Projekte umgesetzt (Häkeln und Stricken). Anfänger*innen und Fortgeschrittene arbeiten gemeinsam, Unterstützung bei Projekten ist gewährleistet.

Treffen: Mo 15:00-17:00 Uhr

Ort: Quartierszentrum; Hugo-Luther-Str. 60 A, 38118 BS, 89 54 50

Senioren- und Freizeitgruppen im Stadtbezirk Westliches Ringgebiet

3.000 Schritte für die Gesundheit in der Gartenstadt

3.000 Schritte für die Fitness und Geselligkeit in der Gartenstadt - unterhaltsame, gesunde, gemeinsame Spaziergänge in einer fröhlichen Gruppe. Interessantes sehen, hören und erleben, dabei gleichzeitig mit viel Spaß körperlich und geistig fit bleiben/werden.

Veranstalter: SV Gartenstadt von 1960 e. V.

AP: Gerda Blumensaat-Werner, 87 25 60 und Ev.-luth. Auferstehungskirche Gartenstadt,

Pastorin Frauke Meiners, 287 21 80

Zeit: jeden Mittwoch 15:00 Uhr

Ort: Treffpunkt vor der Ev.-luth. Auferstehungskirche Gartenstadt, Süntelstr. 1, 38122 Braunschweig

Zusätzliche Informationen:

anschließend gemeinsames Klönen bei einer Tasse Kaffee/Tee im Gemeindesaal

Altenkreis St. Michaelis I

Wir laden ein, zu geselligem Beisammensein bei Kaffee und Kuchen. Die Nachmittage beginnen mit einem kleinen biblischen Einstieg und einem Lied. Unser Programm wird halbjährlich gemeinsam geplant. Es gibt immer Zeit für Gespräche und Spiele, darüber hinaus, z. B. Beschäftigung mit unterschiedlichen Themen, gemeinsames Singen, Rätseln und Gedächtnistraining, Gymnastik, kleine Ausflüge, Feste im Jahreskreis u. v. m.

Treffen: Mo. 14:00-17:00 Uhr

Ort: Saal des Quartierszentrums, Hugo-Luther-Straße 60 a, Zugang barrierefrei

AP: Diakonin Jutta Renner, 828 29

Seniorenkreis Braunschweiger Friedenskirche

Der Seniorenkreis trifft sich an jedem vierten Dienstag eines Monats in der Friedenskirche um 15:00 Uhr. Alle Frauen und Männer, die sich zu dieser Altersgruppe zählen sind herzlich eingeladen, abwechslungsreiche zwei Stunden in Gemeinschaft zu erleben. Neben interessanten Vorträgen und geistlichen Andachten zu unterschiedlichen Themen haben wir Zeit, bei einem gemütlichen Kaffeetrinken auch miteinander ins Gespräch zu kommen.

Ort: Braunschweiger Friedenskirche, Kälberwiese 1, 38118 Braunschweig

AP: Hans-Dieter Feisthauer, 35 25 30

Programm: Jahresprogramm 2023 liegt aus

Seniorenkreis Martini zu Dritt

Treffen: Mo. 14:30-16:30 Uhr,

Di. Ausflüge

Ort: Gemeindesaal der St. Jakobi-Gemeinde, Goslarsche Straße 32, 38118 BS, Zugang barrierefrei

AP: Jüdiger Löwegrün, 50 94 94

Seniorenkreis Bühler-Miag

Wir sind fröhliche und auch sangesfreudige Seniorinnen und Senioren, die sich einmal im Monat zu einem gemütlichen Nachmittagskaffee treffen. Auch Vorträge und Präsentationen stehen bei uns hoch im Kurs. Zusätzlich treffen wir uns entsprechend der Jahreszeit zum

Stadtbezirk 310 Westliches Ringgebiet

Braunkohl- oder zum Spargelessen mit reger Beteiligung. Hervorgegangen ist dieser Seniorenkreis aus ehemaligen Mitarbeiter*innen der Firma MIAG (Bühler-Miag), jetzt Bühler, doch wir freuen uns auch über andere Mitglieder, die zu uns kommen möchten.

Treffen: normalerweise jd. 2. Do. im Monat
Ort: Restaurant „Mahlzeit“ im Vereinsheim Alt Petritor, Kälberwiese 13 a, 38118 Braunschweig

AP: Joachim Methner, 05302 47 33
Programm: jährlich, kann zugeschickt werden

Garten ohne Grenzen – ein Angebot für Senioren aus aller Welt

Wir sind eine Gruppe von zugewanderten und einheimischen Senior*innen, die sich regelmä-

ßig zu Austausch und Aktivitäten im Garten ohne Grenzen treffen. Dort bearbeiten wir kleine Parzellen, pflanzen gemeinsam Gemüse und Blumen und feiern Feste. Es gibt ein Café, eine garteneigene Werkstatt und Gemeinschaftsgartenflächen. Gäste und Besucher*innen sind herzlich willkommen!

In der Saison April bis Oktober:

Treffen: Café International Di. 15:30-18:00 Uhr:
Vortrag, Austausch, Geselligkeit

Ort: Garten ohne Grenzen, Blumenstr. 20, 38118 Braunschweig

AP: Lale Vahabzada, 280 -190 57

E-Mail: garten-ohne-grenzen@awo-bs.de

Internet: <https://www.awo-bs.de/quartiersarbeit/garten-ohne-grenzen.html>



Görge
Die Frischemärkte
Edeka Center

11X IN BRAUNSCHWEIG

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!



REGIONALITÄT



QUALITÄT



NACHHALTIGKEIT

WWW.GOERGE-MARKT.DE
 EDEKA.GOERGE
 GOERGE_FRISCHEMAERKTE_BS
 230_GRAD_BY_GOERGE
 E_CENTER_GOERGE_BS
 ECENTER.GOERGE

Stadtbezirk 321 Lehndorf-Watenbüttel

Begegnungsstätte Achilles Hof

Die Begegnungsstätte Achilles Hof ist ein zentraler Treffpunkt im Quartier. Sie ist offen für Aktivitäten für und von Senior*innen sowie für ein Miteinander der Generationen. Es gibt Kurse, offene Treffs und Einzelveranstaltungen in den Bereichen Freizeit, Bildung, Entspannung und Bewegung.

Interessenten, welche die Begegnungsstätte für ihre bestehende oder eine neu entstehende Freizeitgruppe, Selbsthilfegruppe oder als Kursleiter*in nutzen wollen, sind willkommen. Darüber hinaus können die Räume der Begegnungsstätte von Vereinen, Institutionen und privat für Veranstaltungen gemietet werden. Eine eigenständige Küchennutzung oder alternativ Catering über den benachbarten Kiosk sind möglich.

Träger: ambet e. V.
Ort: Am Grasplatz 5 c, 38112 BS, Zugang barrierefrei
AP: Bettina Krüger, 0157 33 56 57 47
E-Mail: begegnungsstaette@ambet.de
Internet: www.achilles-hof.de/begegnungsstaette
Programm: liegt in der Begegnungsstätte aus, ist in verschiedenen Praxen und Läden in Watenbüttel, Ölper, Völknerode und Kanzlerfeld erhältlich.

Rommé- / Canasta-Spielkreis

Gemeinsam wird Rommé oder Canasta gespielt und dabei geklönt und Kaffee getrunken. Neue Mitspielende sind willkommen, ebenso Interessent*innen, die andere Spiele (andere Kartenspiele, Schach, andere Gesellschaftsspiele) spielen möchten.

Ort: im Kleinen Raum der Begegnungsstätte
Termin: Mittwoch 15:00 bis etwa 17:00 Uhr
Kosten: 2,00 €/Nachmittag
AP: Frau Oberbacher, 615 78 63

Bücherstammtisch

– Bücher lesen und darüber reden
Du hast ein Buch zu Ende gelesen und möchtest dich nun gerne darüber austauschen, aber leider findet sich in deinem Bekanntenkreis gerade niemand, der das gleiche Buch gelesen hat? Am nächsten Tag stehst du in einer Buchhandlung oder Bücherei und bist unsicher, nach welcher Lektüre du als nächstes greifen sollst? Wenn es dir auch manchmal so geht, dann bist du vielleicht beim Bücherstammtisch richtig. Wir wollen uns einmal im Monat treffen und über gelesene Bücher sprechen. Dafür wählen wir gemeinsam die nächste Lektüre aus und empfehlen uns gegenseitig Bücher, die uns gefallen haben. Um dabei zu sein, musst du nur Freude am Lesen haben und gerne darüber reden. Eine literarische Ausbildung brauchst du nicht.

Termin: einmal im Monat Freitag 19:00 Uhr
Kosten: 2,00 € pro Treffen
AP: Manuela Röver, 0175 243 83 70
E-Mail: info@bewegen-sie-was.de

Begegnungsstätte In den Rosenäckern

Träger: Stiftung St. Thomaehof
Standort: In den Rosenäckern 11, 38116 BS, barrierefrei

AP: Anne-Doris Wiebe, 2 56 70 50
E-Mail: awiebe@thomaehof.de
Internet: www.thomaehof.de
Programm: Monatsprogramm liegt aus

Die Begegnungsstätte In den Rosenäckern steht als Stadtteiltreffpunkt in Lehndorf allen Interessierten offen. Neben dem Rosencafé (mit Mittagstisch) beinhaltet unser Konzept folgende Bereiche:

- › Information u. Beratung für ältere Menschen und Angehörige durch die Nachbarschaftshilfe
- › Freizeit- und Bildungsangebote
- › Vortragsveranstaltungen
- › Raumvergabe an Gruppen, Institutionen und Privatpersonen

Stadtbezirk 321 Lehndorf-Watenbüttel

Bei unseren Angeboten steht das Miteinander im Mittelpunkt. Kursangebote, Gruppentreffen und Veranstaltungen bieten Älteren und auch Jüngeren die Möglichkeit, Kontakte zu pflegen und neue Kontakte zu knüpfen. Interessierte können gerne bei Gruppen wie dem offenen Treff für Hobbymler, Sitzgymnastik, Boule oder dem Handwerkertreff „reinschnuppern“. Unser Saal steht u. a. dem Lehndorfer Seniorenkreis zur Verfügung.

Wenn Sie besondere Hobbys oder Interessen haben, die Sie mit anderen teilen möchten, sprechen Sie uns gerne an. Raumnutzungen sind auch durch neue Gruppen möglich. Genauere Informationen erhalten Sie in der Begegnungsstätte.

Wir (Nachbarschaftshilfe und Begegnungsstätte) sind Mitglied im Arbeitskreis Älterwerden im Stadtbezirk 321. Unsere Gruppe aus Mitarbeitern verschiedener Einrichtungen und aus dem Bezirksrat ist offen für interessierte und engagierte Bürger*innen aus dem Stadtteil. Wir planen u. a. Veranstaltungen und Aktivitäten. Genauere Informationen erhalten Sie bei uns in der Begegnungsstätte.

Seniorenkreis in der Begegnungsstätte In den Rosenäckern**Lehndorfer Begegnungskreis**

Wir treffen uns an zwei Tagen in der Woche zu verschiedenen Aktivitäten. Montags trifft sich eine kleine Gruppe zum Kartenspielen (Rommé). Dienstags findet von 14.30-16.30 Uhr ein gemütliches Beisammensein statt. Unser Programm ist abwechslungsreich: Wir spielen Bingo oder andere Spiele, hören Vorträge, singen, klönen und vieles mehr ... Auch die verschiedenen Festtage kommen nicht zu kurz – von Karneval über Osterfest, Sommer- und Oktoberfest bis zur Weihnachtsfeier. Wer Interesse hat, uns kennenzulernen, kommt einfach mal vorbei!

Treffen: Mo. 14:00-16:30 Uhr

Di. 14:30-16:30 Uhr (14-tägig) Kartenspiel

AP: Frau Michail, 310 46 06

Freizeitgruppen in der Begegnungsstätte In den Rosenäckern**Kreativtreff**

Diverse Handarbeiten (Sticken, Stricken, Nähen) und Bastelarbeiten (Papier, Ton, ...)

Treffen: jeden 3. Mi. im Monat 15:00-17:00 Uhr

AP: Frau Heyland, 250 55 000

Boule-Treff

Wir treffen uns einmal wöchentlich im Garten der Begegnungsstätte, um mit viel Spaß Boule zu spielen. Bei dem vor allem in Südfrankreich beliebten Spiel wetteifern die Spieler*innen um die besten Würfe. Neben Bewegung an der frischen Luft kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz.

Treffen: Do. 10:00-12:00 Uhr, evtl. auch Mi.

AP: Frau Wiebe, 2 56 70 50

Handarbeiten und Basteln

In unserer Gruppe treffen sich Menschen, die gerne kreativ gestalten. Mit verschiedenen Materialien werden Handarbeiten und Dekorationen hergestellt. Tipps und Ideen werden in gemütlicher Klönrunde ausgetauscht. Interessierte sind herzlich eingeladen!

Treffen: Do. 15:00-17:00 Uhr

AP: Frau Wiebe, 56 70 50

Handwerkertreff „Sägezähne“

Unser handwerkliches Interesse lässt in lustiger Runde unterschiedliche Laubsäge- und Holzarbeiten entstehen. Das Spektrum reicht von einfachen Fensterbildern über Nachbauten von Wasser-, Straßen- oder Schienenfahrzeugen bis hin zu Osterschmuck und beliebten erzgebirgischen Laternen und Lichterbögen für die Weihnachtszeit. Es entstehen Materialkosten je nach Art und Größe des Werkstücks. Neueinsteiger*innen erhalten auf Wunsch fachliche Anleitung. Einfache Sägevorlagen zum Nacharbeiten sind vorhanden. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Auch Frauen werkeln und sägen mit.

Wenn Sie mehr über uns erfahren möchten,

Stadtbezirk 321 Lehdorf-Watenbüttel

schauen Sie gern mal in unserer Werkstatt vorbei.

Treffen: Di. 9:30-12:00 Uhr

AP: Herr Schnadmamn, 01590 642 43 52

oder 05300 32 55 418

Frau Wiebe, 2 56 70 50

Offener Treff für Hobbymaler (Aquarell)

Unsere Gruppe ist so bunt wie unsere Bilder. Wir treffen uns jeden Mittwochvormittag in gemütlicher Runde zum gemeinsamen Malen. Alle, die auch gerne einmal die Aquarelltechnik ausprobieren möchten, sind dabei herzlich willkommen.

Treffen: Mi. 10:00-12:00 Uhr

AP: Marion Wedi, 0163 3424096

Spieletreff am Mittwoch

In gemütlicher Runde können verschiedene Karten- oder Brettspiele gespielt werden. Sie lernen neue Gesellschaftsspiele kennen oder entdecken alte Spiele neu.

Wir treffen uns, um Spaß am Spiel zu haben, nehmen alles nicht zu ernst, damit auch noch Zeit zum Klönen ist. Neue Spieler*innen sind uns herzlich willkommen.

Treffen: Mi. 14:00-16:00 Uhr in den ungeraden

Kalenderwochen

AP: Frau Wiebe, 2 56 70 50

Digitale Sprechstunde - Hilfen bei Smartphone, Tablet und Co

Haben Sie Probleme bei Online-Terminvereinbarungen oder Fragen rund um Smartphone, Tablet und Co? Die Freiwilligenagentur Jugend-Soziales-Sport e.V. (FWA) bietet eine Sprechstunde dazu an. Ehrenamtlich Tätige unterstützen Sie kostenlos sowohl bei der Nutzung des Smartphones als auch bei allen anderen Themen, die digital durchgeführt werden. Dazu gehören z. B. der Kauf von Tickets für Kino, Theater, Stadion, Bahn oder ähnliches.

Treffen: Mo. 14.00-16.00 Uhr – 14-tägig

AP: Frau Wiebe, 2 56 70 50

Freiwilligenagentur in Braunschweig
48 110 20

www.freiwillig-engagiert.de

Senioren- und Freizeitgruppen im Stadtbezirk Lehdorf-Watenbüttel

Seniorenkreis Lamme

Jede Woche treffen wir Senior*innen uns zum gemeinsamen Kaffeetrinken. Dabei wird erzählt und viel gelacht. Danach finden sich einzelne Gruppen zu verschiedenen Spielen (Skat, andere Kartenspiele, Domino usw.) zusammen. Es gibt aber auch regelmäßige Vortragsnachmittage zu unterschiedlichen Themen. Wenn wir Feste feiern, gibt es auch Musik und es wird getanzt. In Abständen organisieren wir Busfahrten mit interessanten Zielpunkten.

Treffen: Do. 14:00-17:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftshaus Lamme, Frankenstr. 29, 38116 Braunschweig
Zugang barrierefrei

AP: Herr Nowak, 218 91 14

Programm: Aushang am Gemeinschaftshaus

Geselliges Tanzen in der Wicherngemeinde

Viele verschiedene Schrittkombinationen und Tanzfiguren unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade nach Musik aus aller Welt trainieren den Geist und den Körper gleichzeitig. Ob Line Dance, Squares, Rounds, Kontratänze oder alternative Tanzformen zum Gesellschaftstanz - Tanz verbindet und fördert soziale Kontakte. Natürliches Gefühl für Rhythmus und Freude an tänzerischer Bewegung sollte vorhanden sein. Es wird ohne festen Partner getanzt.

Treffen: Do. von 18:00-19:30 Uhr

Ort: Wichernhaus im Kanzlerfeld, David-Mansfeld-Weg 8, 38116 Braunschweig

AP: Astrid Behme, 05302 66 37

E-Mail: astrid.behme@gmx.de

Bitte vor Teilnahme am Tanzen Kontakt mit der Tanzleiterin zwecks Abstimmung des Tanzprogramms aufnehmen.

Breitensportverein Lehdorf e. V.

Der „BVL“ bietet in unserem Bezirk nicht nur für Senioren sportliche Aktivitäten an! Das Miteinander und die Kontaktpflege, wie auch der Spaß stehen dabei im Mittelpunkt:

Stadtbezirk 321 Lehndorf-Watenbüttel

- › In der Sporthalle St. Ingbert-Straße finden am Montagabend Zumba und Volleyball, am Freitagabend Fitness für „Sie-Er-Beide“, Basketball und Badminton statt.
- › Unsere Walking-Gruppe trifft sich vor dieser Halle dienstags um 18:00 Uhr.
- › Im Dorfgemeinschaftshaus Lamme, Frankenstr. 29, bieten wir den leichten Tanztreff für Paare an.
- › Für unsere Gesundheitskurse trifft man sich in der Begegnungsstätte Rosenäckern ab 17:00 Uhr:
 - Dienstag - Pilates
 - Mittwoch - Präventive Rückengymnastik
 - Donnerstag - Rücken-Power und Wirbelsäulengymnastik.

Probiert es einfach mal aus beim BVL!

Nähere Informationen, auch zum Beitrag:

www.breitensportverein-lehndorf.de

oder telefonisch über den Vorstand:

Ullrich Hammer, 250 77 06



Gemeinsam neue Wege finden!

Beratung und ambulante Pflege für Ihre Zukunft!

www.caritas-bs.de
Tel. 0531/38008-43

Betreutes Wohnen und Wohngruppe

im Heidberg
Tel. 0531/262666

Nachbarschaftshilfe/ Begegnungsstätte

Böcklerstraße 232
Tel. 0531/75727

Caritasverband
Braunschweig e.V.



Stadtbezirk 322 Nördliche Schunter-/Okeraue

Senioren- und Freizeitgruppen im Stadtbezirk Nördliche Schunter-/Okeraue

Altenkreis Harxbüttel

Wir sind ein kleiner Verein im Norden Braunschweigs. Wir treffen uns wöchentlich Di. 15:00-18:00 Uhr. Wir beginnen mit Gymnastik, Atemübungen, Bewegungsspielen mit Bällen, Gehirnjogging und Entspannungsübungen. Nach dem Kaffeetrinken singen wir Lieder nach Wahl. Danach wird gespielt, Skat, Rommé oder „Mensch ärgere Dich nicht“, das macht allen Teilnehmer*innen großen Spaß und es wird viel gescherzt und gelacht. Jeder Geburtstag wird gebührend gefeiert, genau wie alle anderen Feste auch. Einmal im Monat machen wir eine Tagesfahrt in die nähere Umgebung.

Treffen: Di. 15:00-18:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftshaus, Eichenkamp, 38110 Harxbüttel, Zugang barrierefrei

AP: Frau Maretzki, 05307 43 08

Seniorenkreis Thune

Fünf Fahrten im Jahr. Im Mai ein Frühlingsfest und ein Spargelessen. Im Dezember Weihnachtsfeiern vom Seniorenkreis und Weihnachtsfeier und Preisskat von der Skatgruppe.

Treffen:

Di. 14:00-17:30 Uhr Skatgruppe

Do. 15:00-17:00 Uhr Kaffeetrinken, Kartenspiele, Spiele und Sitzgymnastik

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Thune, Thunestr. 8 a, Zugang barrierefrei

AP: Frau Bollmann, 20 18 43

Seniorenkreis Veltenhof

Wir beginnen unser Treffen mit einer Begrüßung und Hinweisen auf das Tagesgeschehen sowie Bekanntgabe der nächsten Termine. Es gibt immer CD- oder Kassettenmusik. Wir spielen Skat, Rommé, Rummikub sowie Bingo. Es werden Kaffee und Abendbrot angeboten. Mit dem Bus werden Tages- und Halbtagesfahrten unternommen. Seit einem Jahr haben wir montags um 10:00 Uhr eine Sitzgymnastikgruppe. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Treffen: Mi. 14:30-18:00 Uhr

Mo. 10:00-10:45 Uhr - Sitzgymnastikgruppe

Ort: Altentagesstätte Veltenhof, Christoph-Ding-Str. 22, Zugang barrierefrei

AP: Widrun Grimm, 31 22 91

Seniorenkreis Wenden

Der kleine Seniorenkreis Wenden besteht zzt. aus 15 Damen, die sich jeden Montag in der Kirchengemeinde zum gemeinsamen Klönen, Spielen und Vorträgen und hin und wieder zu einer Fahrt treffen.

Treffen: jd. Mo. 14:00-17:00 Uhr

Ort: Kirchengemeinde Wenden, Im Winkel 4-5

AP: Elisabeth Lieberknecht, 05307 35 34

Begegnungsstätte Ottenroder Straße

Die Begegnungsstätte ist ein Treffpunkt für Jung und Alt und wird von unterschiedlichen Gruppen genutzt. Das Büro der Nachbarschaftshilfe befindet sich ebenfalls in der Begegnungsstätte.

In der Begegnungsstätte werden unterschiedliche Aktivitäten für verschiedene Altersgruppen angeboten. Zu den Angeboten gehören eine Spielegruppe, Sitzgymnastik, Singen, Gedächtnistraining mit Bewegung, Klönnachmittage mit Bingo u.v.m.

Außerdem werden regelmäßig Flohmärkte und Basare veranstaltet.

Feste Gruppen mit Teilnehmern unterschiedlichen Alters nutzen die Begegnungsstätte für ihre Angebote. Dazu gehören u.a. Square-Dance-Gruppen, Briefmarkenfreunde, Seniorenkreise, Arbeit und Leben, Kinder- und Jugendschachverein Rochade.

Die Begegnungsstätte ist barrierefrei. Raumnutzungen sind auch durch andere Gruppen möglich. Falls Sie Interesse haben, sprechen Sie uns an.

Träger: Stiftung St. Thomaehof

Ort: Ottenroder Straße 11 d, 38106

Braunschweig, Zugang barrierefrei

AP: Frau Löhnert und Frau Fesser, 32 33 44

Internet: www.thomaehof.de

Seniorenkreis 1958

Pensionierte Polizeibeamt*innen sowie Interessierte im fortgeschrittenen Alter treffen sich regelmäßig zur Freizeitgestaltung. Einerseits sind die Beratung und Betreuung in Angelegenheiten der Pension oder Rente ein wichtiger Aspekt, andererseits der Austausch mit anderen und die Information über aktuelle Themen mit Film-, Dia- und Weiterbildungsvorträgen. In zahlreichen Tagesfahrten zu historischen und landschaftlich schönen Orten wollen wir die nähere Umgebung unter sachkundiger Führung kennenlernen. Eine mehrtägige Reise im Jahr in jeweils einen anderen Teil Deutschlands soll jedem ein paar schöne Urlaubstage ermöglichen.

Stadtbezirk 330 Nordstadt-Schunterau

Treffen: Fr. einmal im Monat, genaue Termine bitte erfragen
 AP: Herr Jago, 86 30 76
 Programm: wird vierteljährlich verteilt und zugeschickt

Braunschweiger Postwertzeichen-Sammlergemeinschaft e. V.

Briefmarken sammeln ist ein beliebtes Hobby für Jung und Alt – eine interessante Freizeitbeschäftigung. Eine Sammlung ist nie vollständig und kann bei uns sicherlich ergänzt werden.

Interessierte, Neulinge und Fortgeschrittene sind jederzeit herzlich willkommen.

Treffen: Mo. ab 17:30 Uhr

AP: Herr Gacek, 569 87

Gedächtnistraining mit Bewegung

Begleitend von leichten Bewegungsübungen, werden in entspannter Atmosphäre die grauen Zellen trainiert.

Zeit: Do. 14:00-15:00 Uhr

Handarbeitsgruppe „Woll-Lust“

In unserer Handarbeitsgruppe kann jede*r nach eigenen Wünschen und Vorstellungen stricken, häkeln usw. Im Vordergrund steht das gesellige Beisammensein begleitet von Kaffee und Kuchen.

Interessierte sind herzlich willkommen.

Zeit: Mo. 15:00-17:00 Uhr

Singkreis 333

In fröhlicher Runde werden Volkslieder und Schlager gesungen. Die Liederauswahl richtet sich nach den Wünschen der Teilnehmer*innen.

Zeit: Do. 13:30-14:30 Uhr

Sitzgymnastik 333

Bei unserer Sitzgymnastik stehen Übungen zur Sturzprophylaxe und für die Balance im Vordergrund. Fast alle Übungen werden ausschließlich im Sitzen durchgeführt. Auch kleine Geräte wie Hanteln, Theraband, Bälle und Kirschkernelnissen kommen zum Einsatz.

Treffen Gruppe 1: Di. 13:30-14:30 Uhr

Treffen Gruppe 2: Mi. 14:00-15:00 Uhr

Stadtbezirk 330 Nordstadt-Schunteraue

Spielegruppe 333

Gespielt wird in mehreren Gruppen Skat, Rommé, Rummikub, Canasta, „Mensch ärgere dich nicht“. Wir sind aber auch offen für neue Spiele. Bevor es losgeht, gibt es in gemütlicher Klönrunde Kaffee, Tee und Kuchen.

Neue Spieler*innen sind herzlich willkommen.

Zeit: Mo. 13:30-16:00 Uhr

Senioren- und Freizeitgruppen im Stadtbezirk Nordstadt-Schunteraue

Seniorenkreis Kralenriede-Sandwüste

Das Schützen- und Musikhaus Sandwüste wird jeden Mittwoch zum Treffpunkt für Kaffeetrinken, Spiele und Unterhaltung. Viermal im Jahr gibt es ein Fest mit Mittagessen. Um Anmeldung wird gebeten. Der Kreis steht allen offen.

Treffen: Mi. 15:00 Uhr

Ort: Schützenhaus Sandwüste, Fridtjof-Nansen-Straße 29 a, nicht rollstuhlgerecht

AP: Markus Reymer, 35 23 97

Seniorengruppen in der Christuskirche

Jeden Dienstag findet Seniorenturnen statt. Der Frauengesprächskreis trifft sich an jedem 2. Montag im Monat.

An jedem 1. Donnerstag im Monat wird ein Ruheständler-Frühstück veranstaltet

und jeden 2. Donnerstag im Monat ein Vormittagsgespräch.

Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

Treffen:

jd. 1. Do. 09:30-11:30 Uhr Ruheständersfrühstück

jd. 2. Mo. 19:00-21:00 Uhr Frauengesprächskreis

Di 10:00-11:00 Uhr Seniorenturnen

Jd. 2. Do 10:00-12:00 Uhr Vormittagsgespräch
Gemeindezentrum Christuskirche,
Am Schwarzen Berge 18, 38112 BS

AP Pfarrbüro: Petra Schwarzenberg, 32 39 24

Internet: kirchengemeinde-die-bruecke.de

E-Mail: diebruecke.bs.pfa@lk-bs.de

BTSV Eintracht von 1895 e. V.

Zu gemeinsamen Aktivitäten/Erlebnissen treffen wir uns ca. alle vier Wochen. Der Mittwoch ist unser Wochentag und an diesem steht immer wieder etwas Anderes auf dem Programm. Tagesreisen zu interessanten Zielen in Niedersachsen, Vorträge zu aktuellen Themen, Braunkohl- und Spargelwanderungen, Museum und Kultur kommen nicht zu kurz und noch vieles mehr. Das Gute ist, jeder kann erst mal schnuppern, bevor er sagt – ja, ich habe Euch gefunden.

Ort: Hamburger Straße 210, 38112 BS

AP: Ursula Blumenberg, 68 28 65

E-Mail: seniorenspart.abteilungsleiter@eintracht.com

Kosten: 16,00 €/mtl. Hauptvereinsbeitrag (unsere Aktivitäten der Senioren 50+ sind enthalten)

Familien Sport Verein Braunschweig e. V.

Wir sind eine Seniorensportgruppe mit Angeboten für Sport und Bewegung in verschiedenen Turn- und Schwimmhallen sowie auf dem vereinseigenen Sportgelände. Darunter fallen z. B. Wassergymnastik, Freizeitschwimmen, Pétanque sowie Meditation, Funktions-/Rückengymnastik und Hockergymnastik.

Auch das „Deutsche Sportabzeichen“ kann bei uns in den Sommermonaten erworben werden. (Termine werden auf unserer Homepage veröffentlicht oder können telefonisch im Geschäftszimmer erfragt werden)

Ebenfalls im Sommer steht ein Naturwasser-Schwimmbecken auf unserem Gelände zur Verfügung.

Das Sportheim verfügt auch über eine Sauna.

Darüber hinaus werden das Jahr über verschiedene Aktionen auf dem Gelände durchgeführt (z. B. Kaffeetrinken, Brunch, Grillen, Weihnachtsfeier etc.) und Tagesausflüge unternommen.

(Beiträge für eine Vereinsmitgliedschaft auf Anfrage!)

Treffen: jeden Mittwoch 15:00 Uhr Senioren-Kaffeetrinken

Stadtbezirk 330 Nordstadt-Schunteraue

Ort: Parnitzweg 5, 38108 Braunschweig, Zugang barrierefrei
 AP: Familiensportverein Braunschweig, Geschäftsstelle, 35 27 27
 Internet: www.fsv-bs.de
 E-Mail: info@fsv-bs.de
 Programm: wird vierteljährlich verteilt, liegt im Sportheim aus

Kreativclub der IG Metall Braunschweig

Wir sind sozial, gewerkschaftlich und solidarisch eingestellt und treffen uns regelmäßig. Hierbei spielt der Austausch von Informationen eine große Rolle. Auch Einmischen gehört für uns dazu. Unsere Themen sind die soziale Lage im Alter genauso wie Aktuelles. In unserem Programm haben wir Vorträge, Diskussionen und Ausflüge.

Treffen: z. B. jeden 2. Mittwoch im Monat 10:00-12:00 Uhr
 Ort: Gartenverein Gunther, Maulbeerweg 7, Braunschweig
 AP: Lothar Hake, 51 34 24
 Internet: www.kreativclub.igm-bs.de
 (Hier gibt es den aktuellen Stand)

ver.di-Senioren „Schützenhaus“

Die Verdi Senioren wurden 1968 für die aus dem Arbeitsleben ausgeschiedenen Gewerkschaftsmitglieder gegründet. Wir sind Mitglied des Seniorenring Braunschweig und offen für alle Senior*innen unserer Stadt. Die Betreuung der Gruppe erfolgt ehrenamtlich.

Außer regelmäßigen Treffen bei Kaffee und Kuchen bieten wir Vorträge, Spielenachmittage, Bingo, Unterhaltung und Tagesfahrten mit dem Bus an.

Treffen: jd. 2. und 4. Do. im Monat 14:00 Uhr
 Ort: Begegnungsstätte Ottenroder Straße, 38106 Braunschweig
 AP: Elke Soika, 31 05 90 51

Computer- und Handy-Kurse für Senioren

Smartphone oder PC • Erste Schritte nach dem Kauf
 Installation und Updates • Fotos • Kontakte • Internet
 Soziale Medien • Sicherheit • Tipps & Tricks

vhs  Volkshochschule
 Braunschweig GmbH



www.vhs-braunschweig.de

Die soziale Stiftung für Senioren in Braunschweig



Sielkamp



Thomaestraße/Petristraße



Feuerbachstraße



Muldeweg



Ottenroder Straße



In den Rosenäckern

- Dauerpflege
- Tagespflege
- Kurzzeitpflege
- Junge Wohngruppen
- Seniorenwohnungen
- Appartements
- Begegnungsstätten
- Nachbarschaftshilfe

Verwaltung | Thomaestraße 11 | Telefon 0531/58 11 30 | www.thomaehof.de



Stiftung St. Thomaehof
Die soziale Stiftung für Senioren in Braunschweig

Bewegung und Gymnastik

Bewegung für Seniorinnen

Sportliche Übungen, ohne und auch mit Handgeräten, wie Redondo-Ball, Reifen, Therabändern, Hockergymnastik, Gleichgewichtsübungen, Dehnungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen, können Seniorinnen auch bei eingeschränkter Mobilität bis ins hohe Alter ausüben. Gleichzeitig werden dabei die Koordination und Konzentration gefördert.

Die Teilnehmerinnen der zwei Gruppen treffen sich für jeweils eine Stunde, um in lockerer Runde mit viel Freude und Spaß an der Übungsstunde teilzunehmen.

Veranstalter: Kulturpunkt West, Stadt BS
 AP: Maria Porzig 84 50 00
 Zeit: Do. 8:45-9:45, 10:00-11:00 Uhr
 Ort: Kulturpunkt West, Ludwig-Winter-Straße 4, 38120 Braunschweig
 Kosten: 25,00 €/10 Std., (eine Schnupperstunde ist frei)

Bewegungs-Training/Hockergymnastik 70+

Dieser Kurs bietet Entspannungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen auf einem Hocker. Neben der Stärkung des Gemeinschaftsgefühls steht insbesondere die Prävention von Verletzungen im Vordergrund.

Veranstalter: MTV Braunschweig 492 18
 AP: Andrea Ruth
 Zeit: Mo. 9:30-10:50, Mi. 10:30-11:20 Uhr
 Beginn: Einstieg jederzeit möglich, vorher Anmeldung über Homepage oder telefonisch
 Ort: MTV Gymnastikraum. (Mi. barrierefrei), Güldenstraße 11, 38100 BS
 Kosten: 21,50 €/mtl. (andere Angebote des Vereins können auch genutzt werden)

Gymnastik für Senioren in der LAB am Altewiekring

Beweglich bleiben bis ins hohe Alter – das ist die Devise. Durch bewusste Übungen lassen sich geistige und körperliche Beweglichkeit auch im fortgeschrittenen Alter hinein erhalten. Meine Übungen tragen entscheidend zu Gesundheit und Lebensqualität bei.

Veranstalter: langeaktivbleiben – LAB 33 15 21
 AP: Edda Hölker 33 09 58
 Zeit: Mittwoch, 10:30-11:30 Uhr
 Ort: Altewiekring 20 c, 38102 BS
 Kosten: Bitte bei der Dozentin erfragen

Gymnastik für 60+ und Junggebliebene

Es ist egal, ob Sie körperliche Beeinträchtigungen haben oder in Ihrer Mobilität eingeschränkt sind – in diesem Kurs sind Sie in jedem Fall richtig und willkommen. Auch in diesem oder höherem Alter ist Bewegung eine der besten Möglichkeiten zur Förderung eines selbstständigen und gesunden Lebens.

Veranstalter: BTSV Eintracht von 1895 e. V. in Kooperation mit der DRK-Begegnungsstätte „Am Wasserturm“
 AP: Frau Pfitzner (Kursleiterin) 87 33 65
 Frau Wollgramm 801 10 70
 Zeit: Mo. 10:00-11:00 Uhr
 Ort: DRK Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, 38102 BS
 Kosten: Vereinsmitgliedschaft

Gymnastik „Fit bis ins hohe Alter“ 1

Es ist egal, ob Sie körperliche Beeinträchtigungen haben oder in Ihrer Mobilität eingeschränkt sind – in diesem Kurs sind Sie in jedem Fall richtig und willkommen. Auch in diesem oder höherem Alter ist Bewegung eine der besten Möglichkeiten zur Förderung eines selbstständigen und gesunden Lebens.

Veranstalter: BTSV Eintracht von 1895 e. V. in Kooperation mit der DRK-Begegnungsstätte „Am Wasserturm“
 Anmeldung/Information Kursleitung:
 Kursleiterin: Frau Pfitzner 87 33 65
 N. N. 801 10 70
 Zeit: Mo. 10:45-11:30 Uhr
 Ort: DRK Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, 38102 BS, Gymnastikraum, rollstuhlgeeignet
 Beginn: fortlaufende Gruppen
 Kosten: Vereinsmitgliedschaft

Gymnastik „Fit bis ins hohe Alter“ 2

Es ist egal, ob Sie körperliche Beeinträchtigungen haben oder in Ihrer Mobilität eingeschränkt

Bewegung und Gymnastik

sind – in diesem Kurs sind Sie in jedem Fall richtig und willkommen. Auch in diesem oder höheren Alter ist Bewegung eine der besten Möglichkeiten zur Förderung eines selbstständigen und gesunden Lebens.

Geeignet für Menschen, die in ihrer Leistungsfähigkeit und/oder Mobilität eingeschränkt sind und für Neueinsteiger- und Wiedereinsteiger.

Veranstalter: BTSV Eintracht von 1895 e. V. in Kooperation mit der DRK-Begegnungsstätte „Am Wasserturm“

Anmeldung/Information Kursleitung:

Kursleiterin: Frau Pfitzner 87 33 65
N. N. 801 10 70

Zeit: Mo. 11:45-12:30 Uhr

Ort: DRK Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, 38102 BS, Gymnastikraum, rollstuhlgeeignet

Beginn: fortlaufende Gruppen

Kosten: Vereinsmitgliedschaft

Seniorengymnastik

Das durch eine ausgebildete Übungsleiterin vermittelte Programm ist abgestimmt auf die körperliche Beweglichkeit unserer älteren Mitbürger*innen. Die verschiedenen Übungen tragen zur Erhaltung der körperlichen Beweglichkeit bei und stärken somit das allgemeine Wohlbefinden.

Veranstalter: Lehndorfer Turn- und Sportverein von 1893 e. V. 521 88

Zeit: Di. 16:00-17:00, Do. 15:00-16:00 Uhr

Beginn: Einstieg jederzeit möglich

Ort: Turnhalle der Grundschule Lehndorf

Kosten: 17,00 €/mtl.

Seniorengymnastik im MTV (ab 60)

Die durch qualifizierte Übungsleiter*innen angebotenen Stunden zielen ab auf die Erhaltung der Gesundheit durch Dehnungs-, Kräftigungs- und Entspannungsphasen ab. Koordination und allgemeine Beweglichkeit werden intensiv gefördert. Ein wesentlicher Aspekt des Sportangebots ist auch die Förderung der Geselligkeit und Kontaktpflege innerhalb der Gruppen

Veranstalter: MTV Braunschweig 492 18

E-Mail: info@mtv-bs.de

Frauen 60+

Di. 09:00-09:50 Uhr, MTV Gymnastikraum

Di. 10:00-10:50 Uhr, MTV Gymnastikraum

Do. 09:30-10:20 Uhr, MTV Gymnastikraum

Do. 17:30-18:20 Uhr, MTV Entspannungsraum

Gemischte Gymnastik

Mo. 10:00-10:50 Uhr, MTV Entspannungsraum

Di. 09:30-10:20 Uhr, MTV Halle

Di. 15:00-15:50 Uhr, Fitnessraum Rote Wiese

Mi. 09:30-10:20 Uhr, MTV Gymnastikraum

Do. 08:30-09:20 Uhr, MTV Gymnastikraum

Do. 14:00-14:50 Uhr, Fitnessraum Rote Wiese

Fr. 09:30-10:20 Uhr, MTV Gymnastikraum

Beginn: Einstieg jederzeit möglich, vorher Anmeldung über Homepage oder telefonisch

Kosten: 21,50 €/mtl. (andere Angebote des Vereins können auch genutzt werden)

Sitzgymnastik für Senioren

Sitzgymnastik kann für Senioren mit (aber auch ohne) Einschränkungen ein sanfter Weg sein, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten. Durch die moderaten Dehnungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen wird sowohl die Alltagsmotorik sowie auch Reaktionsvermögen und Konzentration verbessert. Das Sitzen auf einem Stuhl entlastet dabei den Körper und schon die Kräfte. Zur Auflockerung werden auch oft kurze Denksport- und Gedächtnisübungen eingesetzt. So haben Körper und Geist gleichermaßen etwas von der Trainingseinheit.

Veranstalter: langaktivbleiben – LAB 33 15 21

AP: U. Korn

Zeit: Montag, 10:00-11:00 Uhr

Ort: Altewiekring 20 c, 38102 BS

Kosten: Bitte erfragen

Sitzgymnastik und Sitztänze in Lehndorf

Das Angebot dient der Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit und der Muskelkraft. Auf lockere Weise werden die körperlichen Möglichkeiten und Ausdauerkräfte genutzt und aktiviert. Neben dem gesundheitlichen Aspekt spielt auch die Freude an der gemeinsamen Bewegung eine wichtige Rolle.

Bewegung und Gymnastik

Veranstalter: Begegnungsstätte In den Rosenäckern 256 70 50
 Zeit: Mi. 14:30-15:15 Uhr
 Beginn: fortlaufende Gruppe, Neueinstieg jederzeit möglich
 Ort: In den Rosenäckern 11, barrierefrei
 Kosten: bitte erfragen

Stuhlgymnastik für Senioren

In diesem Kurs werden die Bewegungsübungen fast ausschließlich im Sitzen durchgeführt. Hierbei werden Rücken-, Schulter-, Bauch- und Beinmuskulatur gestärkt. Das Kursangebot ist besonders gut geeignet für Menschen mit Gesundheits- bzw. Bewegungseinschränkungen.

Veranstalter: DRK Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, 38102 BS
 AP: N. N. 80 11 070
 Kursleiterin: Tina Pfitzner (AP) 87 33 65
 Zeit: Mo. 10:00-10:45 Uhr
 Beginn: fortlaufende Gruppen
 Ort: Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, 38102 BS
 Gymnastikraum, rollstuhlgeeignet
 Kosten: bitte nachfragen

Vital und Fit durch Bewegung

Halten Sie sich fit im Alltag! Mit abwechslungsreichen Bewegungsübungen und Tänzen trainieren Sie Ihre Koordination und Konzentration. Gleichgewichtsübungen fördern Ihre Sicherheit, Muskeln werden aufgebaut...

Ein „Rundum-Paket“ um lange fit zu bleiben!
 Veranstalter: Begegnungsstätte In den Rosenäckern 2 56 70 50
 Zeit: Mo. 15:30-16:15 Uhr
 Beginn: fortlaufende Gruppe, Neueinstieg nach Absprache
 Ort: In den Rosenäckern 11, barrierefrei
 Kosten: bitte nachfragen

Fitnessgymnastik

Fitnessgymnastik umfasst Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen um die Elastizität des Bewegungsapparates zu trainieren. Koordinations- und Reaktions-, Geh- und Gleichgewichtsübungen erhalten die Sicherheit der Motorik und können so Stürzen vorbeugen. Aber auch

die Förderung von Flexibilität sowie Übungen, die das Gehirn trainieren gehören zum Programm jeder Übungsstunde.

Veranstalter: Therapie & Therme Am Wall info@therapie-therme.de oder 24 23 70
 Zeit: mittwochs 3 Gruppen:
 10:10 Uhr, 11:00 Uhr, 11:50 Uhr
 (1 x 45 Min./Woche)
 Beginn: laufend neue Kurse
 Ort: Gym22, Fallersleber-Tor-Wall 22, 38100 Braunschweig
 Kosten: Abo „GYMfit“ monatlich 39,00 €

Bauch-Beine-Po

Eine knackige und straffe Figur mit der richtigen Trainingsmethode erreichen – und das bis ins hohe Alter. Mit unserem Bauch-Beine-Po-Kurs trainieren Sie auf eine gezielte Kräftigung Ihrer Muskulatur und den Abbau von überschüssigen Körperfetten. Das Ergebnis sind ein gesunder Körper und ein gutes Gefühl.

Veranstalter: Therapie & Therme Am Wall info@therapie-therme.de oder 24 23 70
 Zeit: Dienstag 17:45 – 18:30 Uhr
 (10 x 45 Min.)
 Beginn: bitte tel. anfragen
 Ort: Gym22, Fallersleber-Tor-Wall 22, 38100 Braunschweig
 Kosten: 110,00 €

FidA - Fit in den Alltag

Mit FidA bieten wir Ihnen ein medizinisches Physiotraining an Geräten mit individuellen Trainingsprogramm an. Mit gezielten Übungen stellen Sie ihre muskuläre Balance wieder her oder erhalten Sie für eine gesunde Zukunft. Mit zunehmender Fitness werden Sie schnell erkennen, dass das Training Spaß macht und im Alltag die Belastungsfähigkeit zunimmt. Da wir keine Muckibude sind, heißt unser Motto „Fit in den Alltag“.

Die Räumlichkeiten mit den Geräten stehen Ihnen zur Verfügung:

- Mo., Di., Do. 07:00-18:00 Uhr
- Mi., Fr. 07:00-17:00 Uhr

Bewegung und Gymnastik

Die Einweisung beinhaltet die Trainingsplanerstellung sowie -durchführung. Das erste Training dauert 60 Minuten und wird von speziell ausgebildeten Physiotherapeuten oder Fitnesstrainer*innen durchgeführt.

Veranstalter: Therapie & Therme Am Wall
info@therapie-therme.de oder
24 23 70

Ort: Fallersleber-Tor-Wall 21, 38102 BS
Kosten: bitte erfragen
Beginn: jederzeit

Nordic Walking für Senioren 50+

Wir sind eine Gemeinschaft, die sich mit viel Spaß und Ehrgeiz herausfordert, bei jedem Wetter aktiv zu sein. Nach Aufwärm- und Mobilisationsübungen unter fachkundiger Anleitung greifen wir die Stöcke und los geht's, mit dem richtigen Einsatz dieser Stöcke reduzieren wir die Rücken-, Knie- und Hüftprobleme, steigern unsere Ausdauer, stärken das Immunsystem und halten uns fit. Mit Übungen zwischendurch auf der Runde steigern wir unsere Körpergeschicklichkeit und fördern das positive Lebensgefühl. Je nach Wetterlage umrunden wir den Ölpersee oder nutzen bei Wetterkapriolen das Stadionrund.

Veranstalter: Eintracht Braunschweig – Abteilung Sport und Freizeit 50+
AP: Peter Molle, (Sportwart) 0170 583 94 86
Ursula Blumenberg (Übungsleiterin) 68 28 65

Zeit: Mo. 15:00-16:15 Uhr
Ort: Treffpunkt Eintrachtstadion, Parkplatz P2, Eingang Tennisabteilung
Kosten: sind im monatlichen Vereinsbeitrag enthalten

Der Bürgerparkspaziergang

Der monatliche Spaziergang durch den Bürgerpark richtet sich an Spaziergängerinnen und Spaziergänger, die sich jeweils am letzten Montag im Monat treffen, um gemeinsam den schönen Bürgerpark zu erkunden. Im Anschluss wird in der Begegnungsstätte noch Kaffee oder Tee getrunken, geplauscht und die nächste

Route besprochen. Neue Spaziergängerinnen und Spaziergänger sind stets herzlich willkommen. Das Angebot ist kostenfrei.

Veranstalter: Begegnungsstätte des Caritasverbandes e. V. 757 27

Zeit: letzte Mo. im Monat 10:00 Uhr
Beginn: Einstieg jederzeit möglich
Ort: Eingangsbereich der Begegnungsstätte des Caritasverbandes e. V., Böcklerstraße 232, 38102 BS

AquaFit ab 50

Mehr Lebensqualität für jung Gebliebene durch umfassendes Training im Warmwasser
Sie sind 50 oder älter, fühlen sich fit und wollen das auch bleiben? Dann haben wir ein spezielles Angebot für Sie: AquaFit ab 50 verbessert die Bewegungsfähigkeit der Gelenke, stärkt das Herz-Kreislauf-System, baut Muskulatur und Kondition auf und schult Körperwahrnehmung und Reaktionsvermögen. Das Kursprogramm beinhaltet gezielt und individuell auf die Gruppe abgestimmte Trainingselemente. Die Harmonie von Körper, Geist und Seele steht im Vordergrund. Eine Wohltat auch für Teilnehmer mit Problemen im Schulter-/Rückenbereich oder an Hüft- und Kniegelenken.

Veranstalter: Stadtbad Braunschweig Sport und Freizeit GmbH

Ort: In allen Hallenbädern
Zeiten: 10 oder 11 Termine je 45 Minuten, an verschiedenen Tagen vormittags oder abends

Anmeldung: im Bad oder unter shop.stadtbad-bs.de
Kosten: ab 125,00 € inkl. Badeintritt (Preis abhängig von der Anzahl der Termine)

AquaGymnastik für Senioren

Wie kann man sich jünger fühlen? Die Wassergymnastik erfreut sich seit Langem bei Senioren und Jüngeren, bei Schwimmern und Nichtschwimmern großer Beliebtheit. Die Bewegung im Wasser mit seinen faszinierenden Eigenschaften ist dabei ein wesentlicher Aspekt. Senioren wissen aber auch: der Spaß in

Bewegung und Gymnastik

der Gruppe beeinflusst positiv die Lebensqualität bis ins hohe Alter. Unsere Wassergymnastik ist ein offenes Kursangebot ohne Kursbindung, der Einstieg ist deshalb jeder Zeit möglich und eine Buchung über das Kurssystem ist nicht nötig. „Einfach kommen und mitmachen“, lautet das Motto.

Veranstalter: Stadtbad Braunschweig Sport und Freizeit GmbH
 Ort: Sportbad Heidberg
 Freizeitbad Wasserwelt
 Zeiten: Di. 8:15 Uhr und 9:00 Uhr und
 Mi. 8:15 Uhr sowie Fr. 12:00 Uhr
 Sportbad Heidberg Mi 12:30 Uhr
 Buchung: direkt vor Ort
 Kosten: 8,90 € zzgl. Badeintritt

AquaJogging- Schwerelos im Tiefenwasser

Ausdauertraining für alle Muskelgruppen im Tiefwasser: Während der AquaJogging-Gürtel Sie schwerelos im Wasser hält, macht der Rhythmus Ihnen Beine. Hüft- und Sprunggelenke werden durch den Wasserauftrieb viel weniger belastet als an Land, und die Wirbelsäule wird entlastet. Außerdem ist AquaJogging ein effektives und gesundheitsorientiertes Herz-, Kreislauf- und Ausdauertraining.

Veranstalter: Stadtbad Braunschweig Sport und Freizeit GmbH
 Ort: Sportbad Heidberg
 Zeiten: 9, 10 oder 11 Termine je 45 Minuten, an verschiedenen Tagen vormittags oder abends
 Anmeldung: im Bad oder unter
 shop.stadtbad-bs.de
 Kosten: ab 112,50 € zzgl. Transponder-Pfand
 12,10 € (Preis abhängig der Anzahl der Termine)

AquaRobic

Bei fetziger Musik kommt der ganze Körper auf Touren – durch rhythmische Bewegungen mit verschiedenen Geräten gegen den Wasserwiderstand. AquaRobic ist eine kraftbetonte Allroundgymnastik im Flachwasser, bei der Sie sich richtig austoben können.

Veranstalter: Stadtbad Braunschweig Sport und Freizeit GmbH
 Ort: in allen Hallenbädern
 Zeiten: 7, 8, 10 oder 11 Termine je 45 Minuten, an verschiedenen Tagen vormittags oder abends
 Anmeldung: im Bad oder unter
 shop.stadtbad-bs.de
 Kosten: ab 87,50 € zzgl. Transponder-Pfand
 12,10 € (Preis abhängig der Anzahl der Termine)

Funktionstraining im Wasser

Funktionalität bei Rheuma und anderen muskuloskelettalen Erkrankungen fördern
 Funktionstraining fördert umfassend die funktionale Gesundheit von Personen mit rheumatischen und anderen muskuloskelettalen Erkrankungen und zielt dabei auch auf Gesundheits-, Verhaltens- und Verhältniseffekte ab. Funktionstraining wird im Wasser angeboten.

Veranstalter: Therapie & Therme Am Wall
 info@therapie-therme.de oder
 24 23 70
 Zeit: auf Anfrage (1 x pro Woche für 30 Minuten)
 Beginn: laufend neue Kurse
 Ort: Therapiebecken, Fallersleber-Tor-Wall 21, 38100 Braunschweig
 Kosten: Abo „FTWfit“ monatlich 52,00 €

Wassergymnastik 50+ – Fitness, Spaß und Frohsinn sind für uns Verpflichtung

Freude im Wasser – für Schwimmer*innen und Nichtschwimmer*innen – wir bieten das! Zur Stärkung des Immunsystems, Kräftigung der Atemmuskulatur, Entlastung der Gelenke, Lockern und Dehnen der Muskulatur treffen wir uns jeden Dienstag für eine Stunde, um bei Übungen unter Anleitung – auch mit Musik – fit zu bleiben. Wer Lust und Freude mitbringt, wird gern in unserer Runde aufgenommen.

Veranstalter: Sport und Freizeit 50+ im BTSV Eintracht von 1895 e.V. unter Anleitung einer fachkundigen Übungsleiterin
 AP: Peter Molle 0170 583 94 86
 Zeit: Di. 19:00-20:00 und 20:00-21:00 Uhr

Bewegung und Gymnastik

Beginn: Teilnahme jederzeit möglich
Ort: Schwimmhalle Blasiusstraße 5 in der Otto-Bennemann-Schule (ehem. Ina-Seidel-Schule), Eingang Celler Straße/Brautmoden Schwarz, Anfahrt über Kreuzung Celler Straße/Neustadtring; großer Parkplatz direkt vor der Schwimmhalle
Kosten: sind im monatlichen Vereinsbeitrag enthalten

Wassergymnastik ohne Verordnung

Beim der Wassergymnastik handelt es sich um bewegungstherapeutische Übungen die in der Gruppe unter fachkundige Leitung durchgeführt werden

Veranstalter: MTV Braunschweig 492 18
Ansprechpartner: Andrea Ruth
Zeit: auf Anfrage
Beginn: laufende Kurse
Kosten: Monatliche Mitgliedsbeiträge: 21,50 €/mtl. mit Zusatzbeitrag: 45,00€ im Quartal (andere Sportangebote des Vereins können auch genutzt werden)

Funktionelle Gymnastik mit Musik für ältere Frauen

Sie möchten bis ins hohe Alter fit bleiben? Dann beginnen Sie jetzt mit einer gezielten Gymnastik. In dieser Gymnastikstunde gibt es ein „Rundum-Paket“ für einen gesunden Körper. Durch die Vielfalt von Übungen wird das Herz-Kreislauf-System angeregt, die (tiefenstabilisierende) Muskulatur trainiert, Gelenke mobilisiert, das Gleichgewicht und die Koordinationsfähigkeit gesteigert. Haltungs- und Entspannungsübungen ergänzen das Programm. Ein ganzheitliches Training für Vitalität und Wohlbefinden, geeignet für Einsteiger und Geübte! Bitte mitbringen: Turnschuhe mit festem Halt, Getränk, Matte und Handtuch.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig 24 12-0
Zeit: Mi. 17:10-18:10, 18:15-19:15 Uhr
Beginn: Frühjahr und Herbst
jeweils 16 Termine/21 UStd.

Ort: Volkshochschule BS Gesundheitszentrum, Nîmes-Straße 1,
Kosten: 94,00€

Funktionstraining und Wassergymnastik

Beim Funktionstraining handelt es sich um bewegungstherapeutische Übungen in einer Gruppe die als Warmwassergymnastik oder Trockengymnastik unter fachkundiger Leitung durchgeführt werden.

Veranstalter: MTV Braunschweig 492 18
AP: Andrea Ruth
Beginn: laufende Kurse
Mit Verordnung der Krankenkassenförderung

Wirbelsäulengymnastik

Kräftigung Deiner Rumpfmuskulatur, Lösen Verspannungen und Rückenschmerzen vorbeugen - unser Wirbelsäulengymnastik-Kurs arbeitet mit Dir an Rückenbeschwerden, bzw. beugt diesen vor. Dabei trainierst Du rücken- und gelenkschonend.

Veranstalter: MTV Braunschweig 492 18
E-Mail: info@mtv-bs.de
Zeiten: Mo. 9:00-9:50, Mo. 10:00-10:50 Uhr,

11:00-11:50 Uhr

Di. 18:00-18:50 Uhr

Mi. 10:30-11:20 Uhr

Mi. 16:30-17:20 Uhr

Beginn: Einstieg jederzeit möglich, vorher Anmeldung über Homepage oder telefonisch

Ort: MTV Dachstudio, Gûldenstraße 11, 38100 Braunschweig

Kosten: 21,50 €/mtl. (andere Angebote des Vereins können auch genutzt werden)

Präventive Wirbelsäulengymnastik in Gliedmarode

Einer der Hauptgründe für Rückenschmerzen ist mangelnde Bewegung. Auch zu starke oder einseitige Belastung kann auf Dauer zu Schäden führen. Lernen Sie, die Belastbarkeit und Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule zu erhalten und zu verbessern. Das Programm besteht aus einfachen, sanften und abwechslungsreichen

Bewegung und Gymnastik

Übungen, die Verspannungen lösen und die gesamte Rückenmuskulatur stärken. Zusätzlich werden die Wirbelsäule und die umliegenden Gelenke beweglich gemacht. Ganz nebenbei tun Sie noch etwas für Ihre Figur und Ihr persönliches Wohlbefinden.

Veranstalter: Begegnungszentrum Gliesmarode 37 14 47

Zeit: Fr. 10:15-11:15 Uhr
 Beginn: fortlaufend
 Ort: Begegnungszentrum Gliesmarode, Am Soolanger 1a, 38104 BS
 Kosten: 60,00 €/10 Treffen

Low Risk - Herzsport ohne Verordnung

Das Angebot der Low Risk Gruppe richtet sich vor allem an diejenigen, die nach dem Verordnungssport für Herzsportgruppen weiter in Bewegung bleiben und ihr Herz-Kreislauf-System trainieren möchten.

Die Übungsinhalte umfassen zu einem großen Teil Ausdauer Elemente, aber auch Koordination, Kräftigung und Gleichgewichtstraining

Veranstalter: MTV Braunschweig 492 18

E-Mail: info@mtv-bs.de
 Zeit: Di. 11:00-11:50 Uhr
 Beginn: Einstieg jederzeit möglich, vorher Anmeldung über Homepage oder telefonisch

Ort: MTV Gymnastikraum, Gündenstr. 11, 38100 Braunschweig

Kosten: 21,50 €/mtl. (andere Angebote des Vereins können auch genutzt werden)

Rehasport und Herzsport

Unser Rehasport findet als Gruppentraining statt, das von qualifizierten Übungsleitern betreut wird. Ziel ist es, Menschen mit einer bestimmten Einschränkung wieder in den Alltag und Berufsleben einzugliedern

Veranstalter: MTV Braunschweig 492 18

AP: Andrea Ruth
 Zeit: Auf Anfrage
 Beginn: Laufende Kurse
 Mit Verordnung der Krankenkassenförderung

Rehabilitationssport für Menschen mit orthopädischen und/oder neurologischen Erkrankungen

Endlich, wir bewegen uns wieder! Dieses Rehabilitationssportangebot richtet sich an Menschen mit orthopädischen und / oder neurologischen Erkrankungen. Ziel des Trainings ist es, die Mobilität zu erhöhen und die Lebensqualität zu steigern, indem wir Übungen machen, welche die Muskulatur stärken, das Gleichgewicht trainieren und die Konzentrationsfähigkeit verbessern. Zudem erlernen Sie, wie Sie auch zuhause mit Hilfe von kleinen Alltagsmaterialien ihren Körper und Geist trainieren können.

Termine: immer dienstags
 Gruppe 1: 10:00-10:50 Uhr
 Gruppe 2: 11:00-11:50 Uhr

Voraussetzungen / Kosten / Kostenübernahme:

Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung und mit ärztlicher Rehabilitationssportverordnung. Kostenfreie Teilnahme für gesetzlich Krankenversicherte, Kosten für Privatpatienten 6,00 €/Stunde.

Veranstalter: ambet e. V., Begegnungsstätte Achilles Hof, Am Grasplatz 5 c, 38112 BS

Ort: Saal der Begegnungsstätte
 AP: Nicole Jakob 0151 52 85 17 59

Reha- und Funktionstraining im Polzeisportverein

Gut ausgebildete Trainer*innen in der Trokken- und Wassergymnastik helfen aktiven Mitgliedern im Alter ab 40 bis über 80 Jahre, durch regelmäßige Teilnahme ihren Körper zu stabilisieren, d. h. Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, Ganzkörperfitness mit Spaß, sturzprophylaktische Übungen, Gleichgewicht, Balance und Beweglichkeit. Gemeinsame Unternehmungen tragen zur Geselligkeit bei.

Veranstalter: Polzeisportverein Braunschweig e. V. 233 96 93

Zeit: zu verschiedenen Zeiten
 Beginn: Einstieg jederzeit möglich, Termin zum Schnuppertraining über die Geschäftsstelle

Ort: an verschiedenen Trainingsstätten, rollstuhlgeeignet

Kosten: monatlicher Beitrag, mit Verordnung Krankenkassenförderung

Bewegung und Gymnastik

Reha-Sport

Stärkt Kraft und Ausdauer

Ziel des Rehabilitationssports ist es, Ausdauer und Kraft zu stärken, Koordination und Flexibilität zu verbessern und das Selbstbewusstsein zu fördern. Es werden auch spezielle Gruppen für Lungenerkrankte und Menschen mit Osteoporose angeboten.

Veranstalter: Therapie & Therme Am Wall,
info@therapie-therme.de oder
24 23 70

Zeit: auf Anfrage (1 x pro Woche 45 Min.)

Beginn: laufend neue Kurse

Ort: Gym22, Fallersleber-Tor-Wall 22,
38100 Braunschweig

Kosten: Abo „REHAfit“ monatlich 39,00 €

Rückenfit

Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannung- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Bitte mitbringen: Matte, großes Handtuch, bequeme Kleidung, Turnschuhe mit festem Halt, Getränk.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig
GmbH 24 12 -0

Zeit: Mo. 9:00-10:00 Uhr

Beginn: Frühjahr und Herbst

jeweils 12 Termine/16 UStd

Ort: Volkshochschule BS Gesundheits-
zentrum, Nimes-Straße 1

Kosten: 91,00€/21 UStd.

Rückenfit am Dienstag I + II

In diesen beiden Kursangeboten werden Rückenschmerzen aktiv bekämpft. Mit gymnastischen Übungen, Entspannungstechniken sowie Informationen über ein dem Rücken zuträgliches Arbeiten, Heben und Leben unterstützen Sie Ihr eigenes Wohlbefinden. Wichtige Inhalte des Kurses sind: die richtige Körperhaltung beim Stehen, Gehen, Sitzen, Bücken, Heben

und Tragen. Das Hinarbeiten auf eine gekräftigte und entspannte Muskulatur durch gymnastische Übungen. Termine erhalten Sie im Büro der Begegnungsstätte.

Veranstalter: Begegnungsstätte des Caritasverbandes e.V. 757 27

Zeit: Di. 17:00-18:00 Uhr, 18:00-19:00 Uhr
Beginn: fortlaufende Gruppe, Einstieg jederzeit möglich

Ort: Begegnungsstätte, Böcklerstr. 232,
38102 Braunschweig

Kosten: 3,50 €/Std.

Wirbelsäulengymnastik/Körper-fit

Wollen Sie sich körperlich und geistig fit halten? Dann sind Sie bei uns richtig. Unter fachkundiger Anleitung beginnen wir mit einem moderaten Aufwärmprogramm mit Gehen und leichten Laufübungen in wechselndem Tempo. Dann folgt sanftes Mobilisieren und Kräftigen der Wirbelsäule und der umliegenden Muskulatur. Mit Beweglichkeitstraining, Entspannung und Dehnung für den ganzen Körper verbessern wir unser Wohlbefinden und erhalten oder steigern unsere Fitness. Schnuppern Sie und entscheiden, wenn Sie uns ausprobiert haben.

Veranstalter: Sport und Freizeit 50+ im BTSV
Eintracht von 1895 e.V.

AP: Peter Molle 0170 583 94 86

Zeit: Fr. 15:30-16:30 Uhr (nicht während
der Schulferien)

Beginn: Teilnahme jederzeit möglich

Ort: Nibelungen Realschule, Ortwinstraße 2, kleine Turnhalle

Kosten: sind im mtl. Vereinsbeitrag enthalten

Stretch and Relax

Durch langsame, endgradige Bewegungen in Kombination mit intensiver Dehnung der Muskulatur und der Faszien wird die Beweglichkeit des ganzen Körpers verbessert und gleichzeitig werden Verspannungen gelöst. Die aufrechte Haltung wird gefördert und die Körperwahrnehmung geschult. Eine kleine Entspannungseinheit am Ende rundet die Stunde ab. Danach fühlen Sie sich geschmeidig, gelöst, locker und leicht. Geeignet für jedes Alter. Bitte mitbrin-

Bewegung und Gymnastik

gen: Großes Handtuch, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0

Zeit: Do. 10:30-11:30 Uhr

Beginn: Frühjahr und Herbst
jeweils 13 Termine/17 UStd

Ort: Volkshochschule BS Gesundheitszentrum, Nîmes-Straße 1

Kosten: 92,00 €/19 UStd.

Hatha Yoga Gelassenheit

Yoga ist eine alte Meditationstechnik aus Indien und bedeutet Einheit. Mit Hilfe von Yoga sollen Körper, Seele und Geist in Harmonie vereinigt werden. Yoga fördert das eigene Wohlbefinden und die Wahrnehmung für innere Vorgänge. Hatha-Yoga ist vor allem eine Körper- und Atemschulung und benutzt die Methode des Spanns und Entspanns.

Die Asanas - die Übungen und die Haltungen - in Verbindung mit dem Atem bringen dem Übenden Ruhe und Entspannung. Wir dehnen, recken, strecken und kräftigen unseren Körper. Savasana, die Abschlussentspannung oder eine Phantasiereise runden die Übungen ab. Vielleicht auch zum Verschenken? Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Yogamatte, eine Decke und ein kleines Kissen.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0

Zeit: Sa. 01.07.23, 10:00-15:15 Uhr

Beginn: Frühjahr und Herbst
jeweils 1 Termin/6 UStd

Ort: Volkshochschule BS Gesundheitszentrum, Nîmes-Straße 1

Kosten: 38,00€

Hatha Yoga 50+

Lust auf Yoga? Nur Mut!

Schritt für Schritt immer wieder mit unterschiedlichen Übungen gewinnen wir neue Kraft, Beweglichkeit und Flexibilität. Gezielte Atemübungen lassen uns zu Gelassenheit und Entspannung finden. Dieser sanfte Sport in der Gruppe fördert die Asanas (Haltung) und wir 50+ profitieren für unser Wohlbefinden in einer achtsamen und

ruhigen Art. Wir genießen mit kleinen Meditationen und Tiefenentspannungen die Übungseinheiten und steigern unsere Lebensqualität. Es macht einfach Spaß.

Veranstalter: Sport und Freizeit 50+ im BTSV Eintracht von 1895 e. V.

AP: Peter Molle 0170 583 94 86

Zeit: Do. 14:00-15:30 Uhr

Ort: Begegnungszentrum Gliesmarode, Am Soolanger 1a

Kosten: sind im monatlichen Vereinsbeitrag enthalten

Meditatives Yoga

Bei diese Yoga Variante werden Asanas (Positionen), Pranayama (Atmung), Meditation und Mantras genutzt um zu entspannen, bei sich anzukommen und Körper-Geist-Seele in Einklang zu bringen.

Veranstalter: MTV Braunschweig 492 18

E-Mail: info@mtv-bs.de

Zeit: Do. 10:00-10:50 Uhr

Beginn: Einstieg jederzeit möglich, vorher Anmeldung über Homepage oder telefonisch

Ort: MTV Dachstudio, Güldenstraße 11, 38100 Braunschweig Deutschland.

Kosten: 21,50 €/mtl. (andere Angebote des Vereins können auch genutzt werden)

Yoga am Vormittag

Beim Hatha Yoga wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch körperliche Übungen (Asana), durch Atemübungen (Pranayamas) und durch Meditation angestrebt. Allgemeine Beweglichkeit soll erhalten und erweitert werden. Lockerung, Dehnung, Streckung und Kräftigung des ganzen Körpers sind Ziel jeder Stunde mit klassischen Übungen. Außerdem Atemübungen und Entspannungstechniken.

Veranstalter: Begegnungsstätte des Caritasverbandes e. V. 757 27

Zeit: Do. 9:30-11:00 Uhr

Beginn: Einstieg jederzeit möglich

Ort: Begegnungsstätte Böcklerstr. 232, 38102 Braunschweig, barrierefrei

Kosten: 7,60 €/DStd.

Bewegung und Gymnastik

Yoga auf dem Stuhl

Der Kurs richtet sich an Menschen mit und ohne eingeschränkter Beweglichkeit. Trotz Einschränkungen kann mit Hilfsmitteln Yoga erlernt und aktiv erlebt werden. Die Yogaübungen dienen dazu, die vorhandene Kraft zu erhalten, die Beweglichkeit zu fördern und eine bewusste Atmung zu entwickeln.

Veranstalter: Begegnungsstätte des Caritasverbandes e. V. 757 27

Zeit: Do. 16:00-17:30 Uhr

Beginn: Einstieg jederzeit möglich

Ort: Begegnungsstätte Böcklerstr. 232, 38102 Braunschweig, barrierefrei

Kosten: 7,60 €/DStd.

Yoga im Sitzen

Auch für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen geben die Yoga-Übungen im Sitzen die Möglichkeit, die Beweglichkeit, die wir noch haben, zu fördern, aufrechtzuerhalten oder noch zu verbessern. Am Anfang und Ende steht die Entspannung. Wir machen Atemübungen und Yoga und können damit unsere Lebensqualität verbessern.

Veranstalter: Yoga-Freunde Braunschweig
AP: N. N. 80 11 07-0
Herr Plichta: 34 10 88

Zeit: Freitag 10:00-11:15, 11:30-13:00 Uhr

Beginn: fortlaufende Gruppen

Ort: Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, Gymnastikraum

Kosten: 25,00 €/monatlich

Yoga am Abend

Yogaübungen schulen die Körperwahrnehmung und Konzentration, verbessern das Gleichgewicht, entspannen und geben Kraft – sie trainieren also Körper und Geist. Zudem werden Entspannungstechniken angeleitet, die dich zur Ruhe kommen lassen.

Veranstalter: Begegnungsstätte des Caritasverbandes e. V. 757 27

Zeit: Do. 18:00-19:30 Uhr

Beginn: fortlaufende Gruppe, Neueinstieg nach Absprache

Ort: Begegnungsstätte, Böcklerstr. 232, 38102 Braunschweig

Kosten: 7,60 €/DStd.

Yoga Am Wasserturm

Das Alter spielt keine Rolle, um die Beweglichkeit, die wir noch haben, zu fördern, aufrechtzuerhalten oder noch zu verbessern. Wir entspannen, machen Atemübungen und Yoga und können damit unsere Lebensqualität verbessern.

Veranstalter: Yoga-Freunde Braunschweig
AP: N. N. 80 11 07-0

Herr Plichta 34 10 88

Zeit: Mo. 18:00-19:30, Mi. 18:00-19:30 Uhr, Do. 18:00-19:30 Uhr

Beginn: fortlaufende Gruppen

Ort: Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, Gymnastikraum

Kosten: 25,00 €/monatlich

Yoga für Männer und Frauen

Yoga ist eine sanfte und zugleich körperlich fordernde Methode. Sie bietet deinem Körper im Wechsel von Anspannung und Entspannung einen Ausgleich zum meist bewegungsarmen und stressigen Alltag. Yoga fördert Beweglichkeit, Koordination und Kraft. Gleichzeitig findest du Ruhe und Entspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke und (nur, wenn vorhanden) Yogamatte

Veranstalter: ambet e. V., Begegnungsstätte Achilles Hof, Am Grasplatz 5 c, 38112 BS

Ort: Großer Saal, Begegnungsstätte im Achilleshof, Am Grasplatz 5 c, 38112 Braunschweig

Gruppe 1 Yoga Basic

Treffen: Mo 18:00-19:00 Uhr

Gruppe 2 Yoga für Geübte

Treffen: Mo 19:30-20:30 Uhr

Kosten: 80,00 €/pro Kurs, 10 Kursstunden
25,00 € für Mitglieder des TSV Lamme

AP: Manuela Röver (Yogalehrerin BDY)
0175 2 43 83 70

E-Mail: info@bewegen-sie-was.de

Bewegung und Gymnastik

Gruppe 3 Yoga für Senioren

Treffen: Mi 18:30-19:45 Uhr
 Kosten: 80,00 € für einen Kurs (10 Stunden)
 AP: Peter Anders 01 77 819 15 73
 E-Mail: peter@yogawurzeln.de

Gruppe 4 Yoga für Senioren

Treffen: Do 09:30-10:45 Uhr
 Kosten: 80,00 € für einen Kurs (10 Stunden)

Gruppe 5 Yoga für Senioren auf dem Stuhl

Treffen: Do 11:00-12:00 Uhr
 Kosten: 80,00 € für einen Kurs (10 Stunden)

Yoga (auch) für Senioren

Auch im Alter fit und flexibel bleiben!

Lassen Sie sich auf mobilisierende und kräftigende Übungen aus dem Hatha-Yoga ein, die dem Übenden angepasst werden (nicht umgekehrt!). Lernen Sie den Körper besser kennen und die Aufmerksamkeit auf die Atmung zu lenken ohne Leistungsdruck oder bestimmte Zielvorgaben. Beides zusammen achtsam geübt, kann nach und nach zu mehr Wohlbefinden und Gelassenheit führen.

Veranstalter: Therapie & Therme Am Wall
 info@therapie-therme.de oder
 24 23 70

Zeit: 12 x 75 Minuten
 Di. 9:30-10:45 Uhr
 Mi. 18:45-20:00 Uhr

Beginn: bitte tel. anfragen
 Ort: Fallersleber-Tor-Wall 22, 38100 BS
 Kosten: 10er Kurs 150,00 €

Yoga für Seniorinnen und Senioren

Yoga ist ein ganzheitliches Konzept für mehr Wohlbefinden, Vitalität und Lebensfreude. Durch regelmäßige Wiederholungen der Asanas (Körperübungen) werden das Immunsystem, die Muskulatur und die inneren Organe gestärkt. In Verbindung mit Prana (Atem), der den Körper mit Energie versorgt, kommen wir zur Ruhe und Entspannung. Das bringt Körper, Seele und Geist ins Gleichgewicht.

Die Kurse richten sich an Interessierte Menschen, die mehr Beweglichkeit und Entspannung in ihren Alltag bringen möchten, um sich und ihre Körperwahrnehmung besser

kennenzulernen. Beide Kurse sind sowohl für Anfänger*innen als auch für geübte geeignet, ebenso für Menschen mit körperlichen Einschränkungen.

Yoga ist unabhängig von Alter und den körperlichen Befindlichkeiten. Es geht um die vielfältige Wirkungsweise und das Zusammenspiel von Asanas, Pranayama (Atemübungen) und Tiefenentspannung. Es werden Asanas aus dem Hatha-Yoga eingeübt und an die Kursteilnehmer*innen angepasst.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Handtuch, Decke und, falls vorhanden, Yogamatte und -kissen.

Anmeldung und Info: Kulturpunkt West 86 25 64
 AP: Denise Neumann

Zeit: Yoga am Mittag:
 Mi. 11:30-13:00 Uhr, Gr. Saal
 über den Beginn der Kurse
 bitte erfragen im Kulturpunkt
 West 86 25 64

Informationen:
 Ort: Kulturpunkt West, Ludwig-
 Winter-Straße 4, 38120 BS
 Kosten: 40,00 €/8 Termine (max. Teil-
 nehmer*innenzahl: 16 Per-
 sonen)

Yoga im Polizeisportverein

Yoga tut gut, macht Spaß und fördert die Gesundheit. Es gilt als eines der besten „Mittel“ der physischen und psychischen Stressbewältigung. Das ist wissenschaftlich nachgewiesen. Verspannungen lösen sich, wodurch stressbedingte Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen gelindert werden oder gar nicht erst entstehen. Die Abwehrkräfte werden erhöht und das Immunsystem stärkt sich. In gemischten Gruppen werden Übungen erlernt und wiederholt.

Veranstalter: Polizeisportverein Braunschweig
 e. V. 233 96 93

Zeit: Di. 09:00-10:00 Uhr, 10:00-11:00 Uhr
 Beginn: Einstieg jederzeit möglich, Termin
 zum Schnuppertraining mit der
 Geschäftsstelle abstimmen

Ort: Schützenheim des PSV, Georg-We-
 stermann-Allee 36, 38104 BS
 Kosten: 14,00 €/Monat

Bewegung und Gymnastik

Ganzkörpertraining nach der Pilates-Methode

Dieses Trainingsprogramm sorgt mit einfachen Übungen für eine tolle Figur, mehr Energie und ein neues Körperbewusstsein. Es beinhaltet Formen des Yoga, der Funktionsgymnastik und des klassischen Bodytrainings. Die Übungen stabilisieren den Oberkörper, dehnen und kräftigen den gesamten Körper, verbessern die Haltung, die Flexibilität sowie das körperliche und geistige Gleichgewicht und stärken das Immunsystem. Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, warme Socken, Matte, eine Decke und Getränk.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig
GmbH 24 12 -0

Zeit: Mo. 16:00-17:00, 17:00-18:00 Uhr,
18:00-19:00, 19:00-20:15 Uhr,
Di. 10:00-11:00, 19:00-20:00 Uhr,
Mi. 17:00-18:15, 18:20-19:35 Uhr

Beginn: Frühjahr und Herbst

Ort: Volkshochschule BS Gesundheitszentrum, Nimes-Straße 1

Kosten: je nach Termine/USTd., bitte bei der Anmeldung erfragen!

Pilates

In der Begegnungsstätte findet jeden Montag ein Pilateskurs statt. Dieses effektive Ganzkörpertraining ist insbesondere für die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie zur Kräftigung des Beckenbodens gedacht. Die Übungen werden unter Körperspannung ausgeführt. Sie sprechen somit die Tiefenmuskulatur an.

Veranstalter: Begegnungsstätte des Caritasverbandes e. V. 757 27

Beginn: fortlaufende Gruppe, Einstieg jederzeit möglich

Zeit: Mo. 11:30-12:30 Uhr
Ort: Begegnungsstätte, Böcklerstr. 232, 38102 Braunschweig

Kosten: 5,00 €/Std.

Pilates in Gliesmarode

Wer sich bewegt, wird beweglich! Dass wir irgendwann in unserem Leben keine Purzelbäume mehr schlagen können, wäre nicht so schlimm. Dass wir im Alter aber immer unbe-

weglicher werden, obwohl wir uns eigentlich geistig noch so jung fühlen, das ist ein Problem. Die Muskelkraft schwindet, die Beweglichkeit nimmt ab. Gleichzeitig steigt das Unfallrisiko im Alter dadurch deutlich. Doch man kann jederzeit mit geeigneten Sport- und Bewegungsprogrammen beginnen. Was ist Pilates? Pilates ist eine Mischung aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen, die auf Yogaübungen basieren. Die Muskulatur wird gestärkt und ein verbessertes Körperbewusstsein entwickelt. Warum Pilates im fortgeschrittenen Alter? Pilates trainiert die Zusammenarbeit von Körper und Geist. Durch Pilates lernen wir, den Körper auszubalancieren und erhalten dadurch eine bessere Haltung. Diese gezielten Übungen helfen auch, den Kreislauf anzuregen. Die Bewegungen im Alltag werden wieder kontrollierter und durch Beweglichkeit verschaffen wir uns mehr Lebensqualität. Was benötige ich für diesen Sport? Decke/ Iso-Matte, warme Socken, bequeme Sportkleidung.

Veranstalter: BegegnungsZentrum Gliesmarode
37 14 47

Zeit: Mi. 18:30-19:30 Uhr Präsenz + Online
Mo. 18:30-19:30 Uhr nur Online

Beginn: fortlaufend

Ort: BegegnungsZentrum Gliesmarode,
Am Soolanger 1a, 38104 BS

Kosten: 70,00 €/10 Treffen

Feldenkrais® „Bewusstheit durch Bewegung“

Man liegt auf dem Boden, macht nur kleine Bewegungen und das langsam. Am Ende einer Stunde ist man beweglicher als am Anfang ... Im Gruppenunterricht „Bewusstheit durch Bewegung“ führen Sie einzelne, strukturierte und achtsam ausgeführte Bewegungen durch. Die Qualität von Beweglichkeit, Koordination, Körperwahrnehmung kann sich verbessern, Verspannungen, Stress und Schmerzen können verringert werden. Die Lektionen bestehen aus leichten, aufeinander aufbauenden Bewegungssequenzen ohne Leistungsdruck im Liegen, Sitzen oder Stehen.

Feldenkrais® ist geeignet für Menschen jeden

Bewegung und Gymnastik

Alters. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Flaches Kissen, Decke, warme Socken.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0

Zeit: Mi. 10:30-11:30 Uhr
Beginn: Frühjahr und Herbst
jeweils 10 Termine/13 UStd
Ort: Volkshochschule BS Gesundheitszentrum, Nîmes-Straße 1

Kosten: 76,00€

Feldenkrais, Körperwahrnehmung mit der Feldenkrais-Methode

Die Feldenkrais-Methode ist nach ihrem Begründer Moshe Feldenkrais benannt. Die körperorientierte Bewegungsmethode basiert auf der großen Lernfähigkeit unseres Gehirns. In diesem Kurs geht es darum, die Sensibilität für den eigenen Körper zu fördern, eigene Grenzen kennenzulernen und zu respektieren, individuelle Bewegungsmöglichkeiten zu erweitern, mehr Leichtigkeit und Entspannung in Haltung und Bewegung zu gewinnen.

Ort: DRK Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, 38102 BS, Gymnastikraum 80 11 07 -0

Ansprechpartner und Kursleitung: Petra Storbeck-Löhr 0176 45 79 35 08

Termine: Do. 16:45-17:45 Uhr
(10 Termine/100,00 €)

Anleitung zum Qi Gong für Senioren

„Qi Gong ist die Kunst, die Kraft des Qi für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu nutzen“ (D. Chr. Po Minor). Qi ist Lebensenergie, Vitalität, Lebendigkeit! Die Qi Gong-Übungen verbinden Körper, Atem und Vorstellungskraft auf harmonische Weise. So wächst ein Gefühl für den eigenen Qi-Fluss (Energie-Fluss).

Sie sind vielfältig für jeden Menschen zu erlernen und sie verbinden Bewegung mit meditativer Ruhe und machen Spaß.

Veranstalter: DRK-Begegnungsstätte „Am Wasserturm“ in Kooperation mit der LEB (Ländliche Erwachsenenbildung) 80 11 07 :0

Zeit: Di. 16.00-17:00 Uhr
Kursleiterin: Frau Starck 79 84 13
Ort: Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, 38102 BS, Gymnastikraum, rollstuhlgeeignet
Kosten: 40,00 € pro Kurs

Qigong

Qigong ist eine meditative Bewegungsform. Sie entstammt der traditionellen chinesischen Medizin und verbindet Übungen zur entspannten Konzentration mit Körper- und Atemübungen. Grundlegend Qigong ist das Prinzip des Yin und Yang.

Veranstalter: MTV Braunschweig 492 18

E-Mail: info@mtv-bs.de

Zeit: Di. 11:00-11:50 Uhr
Beginn: Einstieg jederzeit möglich, vorher Anmeldung über Homepage oder telefonisch

Ort: Tanzsaal Echternstraße 16 a
Kosten: 21,50 €/mtl. und Sonderbeitrag 5,00 € pro Monat (andere Angebote des Vereins können auch genutzt werden)

Qi Gong der vier Jahreszeiten

Das Qi Gong der vier Jahreszeiten wurde vom Meister Zhen Yi, einem chinesischen Arzt, entwickelt. In jeder Jahreszeit unterstützen wir durch spezielle Qi-Gong-Übungen unsere Selbstheilungskräfte, stärken das Immunsystem, entfalten unsere Sinne und werden achtsamer. Die Übungen sind für jede Altersstufe geeignet.

Veranstalter: Begegnungsstätte des Caritasverbandes e. V.
AP und Anmeldung: K.-H. Hangebruch 34 15 48
Zeit: Do. 13:00-14:00 Uhr
(Termine auf Nachfrage)
Beginn: fortlaufende Gruppe, Einstieg jederzeit möglich
Ort: Begegnungsstätte des Caritasverbandes, Böcklerstr. 232, 38102 Braunschweig
Kosten: 12,00 €/Std.

Bewegung und Gymnastik

Qi Gong im Polizeisportverein

Qi Gong ist ein wichtiger Bestandteil der chinesischen Medizin, es ist eine Bewegungs- und Konzentrationslehre mit ruhigen Bewegungen. Qi Gong dient der Prävention, Regeneration und der therapeutischen Begleitung bei Erkrankungen wie Arthrose, Osteoporose, Asthma, Diabetes, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Parkinson sowie Stress und Burnout.

Veranstalter: Polizeisportverein Braunschweig e. V. 233 96 93

Zeit: Di. 9:00-10:00, 10:00-11:00 Uhr,
Mi. 9:30-10:30, 10:45-11:45 Uhr,
Do. 9:30-10:30, Fr. 12:55-13:55 Uhr

Beginn: Einstieg jederzeit möglich, Termin zum Schnuppertraining mit der Geschäftsstelle abstimmen

Ort: Di. + Fr. Gymnastikraum Bezirks-sportanlage Rünigen, Leiferder Weg
Mi. + Do. Schützenheim des PSV, Georg-Westermann-Allee 36

Kosten: 16,00 €/Monat

Qi Gong kennt kein Alter in Gliesmarode

Qi Gong ist die chinesische Heilgymnastik. Es ist kein Fitness-Sport, mit dem man Muskeln aufbaut, da man die Übungen mit möglichst geringer Anspannung ausführt. Durch diese Bewegungen lernen wir wieder, unsere Mitte auszurichten. Es entspannt, mit Intention und Bewusstsein unseren Körper zu bewegen. Ebenso aktivieren wir mit Qi Gong die Selbstheilungskräfte des Körpers. Das Qi Gong stabilisiert das Nervensystem, lockert Gelenke, hilft bei Stress, führt zu mehr Beweglichkeit und Entspannung. Qi Gong wirkt regulierend auf Körper, Geist und Seele – innere Ruhe und Ausgeglichenheit ist das Ergebnis. Diese Qi-Gong-Übungen werden in Heil- und Kur-sanatorien erfolgreich eingesetzt und sind für Jung und Alt gleichermaßen geeignet.

Veranstalter: BegegnungsZentrum Gliesmarode 37 14 47

Zeit: Mo. 15:00-16:00, 16:15-17:15 Uhr

Beginn: fortlaufend

Ort: BegegnungsZentrum Gliesmarode, Am Soolanger 1a, 38104 BS

Kosten: 90,00 €/10 Treffen

Qi Gong

Auch im Alter fit und flexibel bleiben!

Eine Bewegungslehre aus der traditionellen chinesischen Medizin wird entspannt geübt und führt zu vermehrter Sauerstoffaufnahme, zu einer Regulierung des Stoffwechsels, zu Ruhe und innerer Kraft. Dabei wird das Bindegewebe sowie die tiefe Muskulatur gestärkt.

Veranstalter: Therapie & Therme Am Wall
info@therapie-therme.de oder 24 23 70

Zeit: Mo. 17:00-17:45 Uhr
(10 x 45 Minuten),

Beginn: bitte tel. anfragen

Ort: Fallersleber-Tor-Wall 22, 38100 BS

Kosten: 10er Kurs 110,00 €

Meditation in Bewegung, Tai Chi Chuan

Auch als „Schattenboxen“ benannt, gehört es zu den regenerativen und mentalen Stress-Management-Methoden.

Der Übungsablauf erfolgt im Stehen, beginnend mit Vorübungen zum Tai Chi Chuan folgen einzelne Figuren, die miteinander verbunden werden. Die sanften, langsamen Bewegungen fördern Stärke, Stabilität und Gleichgewicht.

Der Kurs ist auch für Menschen mit Behinderungen/Einschränkungen geeignet.

Veranstalter: DRK Begegnungsstätte „Am Wasserturm“ 80 11 07 -0

Zeit: Di 11:00-12:00 Uhr (ab Oktober früher Nachmittag)

Kursleiterin: Frau Wittmann-Kansy, 98 90 74

Beginn: nach Absprache, bitte erfragen

Ort: Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, Gymnastikraum

Kosten: 60,00 € pro Kurs/6 Termine

Tai Chi

Tai Chi ist eine traditionell chinesische Bewegungs- und Meditationskunst, die ihre Ursprünge in der waffenlosen Selbstverteidigung hat. Heutzutage wird Tai Chi weltweit praktiziert, vor allem im Sinne der meditativen Entspannend und des aktiven Stressabbaus.

Die gesundheitsfördernde Wirkung ist wissen-

Bewegung und Gymnastik

schaftlich fundiert belegt und wird von diversen Gesundheitsverbänden unter anderem als präventive Maßnahme empfohlen.

Veranstalter: Therapie & Therme Am Wall
info@therapie-therme.de oder 24 23 70

Zeit: (10 x 45 Minuten) - Termine auf Anfrage

Beginn: bitte tel. anfragen

Ort: Fallersleber-Tor-Wall 22, 38100 BS

Kosten: 10er Kurs 110,00 €

Geistig und körperlich beweglich bleiben durch Taiji

Die chinesischen Bewegungskünste fördern seit Jahrhunderten die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Fit und gesund durch das Leben zu gehen ist ein erstrebenswertes Ziel, dem wir uns in diesem Kurs entspannt widmen. Ohne Stress und Hektik, ohne Leistungsorientierung, aber mit viel Zeit für die eigene Seele befassen wir uns mit den Prinzipien einer alten, edlen Bewegungskunst. Spaß und Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund.

Veranstalter: langeaktivbleiben - LAB 33 15 21

AP: Burkhard Wittlief 0176 42 70 03 22

Zeit: Do., 12:30-14:00 Uhr

Ort: Altwiekring 20 c, 38102 BS

Taichi Qi Gong

Mit Taichi - Qi Gong, einem Übungssystem aus dem Bereich der chinesischen Medizin (TCM) mehr für die eigene Gesundheit tun: deshalb erlernen wir Atem - und Konzentrationsübungen

übten verschiedene Qi Gong - Formen fördern dadurch unsere Beweglichkeit mit Hilfe sanfter und fließender Bewegungsabläufe achten auf unsere eigene Wahrnehmung und stärken durch körperliche Entspannung unser Immunsystem

Veranstalter: Kulturpunkt West, Stadt BS 86 25 64

Zeit: Di. 12:00-13:00 Uhr

Ort: Kulturpunkt West, Ludwig-Winter-Straße 4, 38120 Braunschweig

Kosten: 30,00 €/6 Termine

BAKIDO, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Das Beste aus Thai Chi, Judo, Aikido und WingTsun, altersgerecht aufgearbeitet. Für alle die sich neben beruhigenden Übungen für Körper, Geist und Seele auch Nutzen der asiatischen Kampfkünste für die persönliche Fähigkeit zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung erschließen möchten.

Veranstalter: DRK Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, 38102 BS

Ziel: Befähigung, auf Bedrohungs- und Angriffsszenarien angemessen reagieren zu können

Kursumfang: 10 aufeinander aufbauende Trainingseinheiten

Beginn: Oktober 2023

Kursleiter: Björn Akim Koeppen 233 95 28

AP: N. N. 80 11 07 -0

Zeit: Di. 11:00-12:30 Uhr

Do. 20:00-21:30 Uhr

Ort: Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, 38102 BS

Kosten: 40,00 €

Leichtathletik 60+

Leichtathletik beansprucht nahezu alle Muskeln des Körpers. Für Laufen, Springen und Werfen ist man nie zu alt. Durch die regelmäßige Bewegung unter fachlicher Anleitung sind die Teilnehmer*innen „gefühl“ jung geblieben und würden sich über Zuwachs in der gemischten Trainingsgruppe freuen.

Veranstalter: Polizeisportverein Braunschweig e. V. 233 96 93

AP: Herr Loges (stellv. Abteilungsleiter) 555 22

Zeit/Ort: Mo. 15:00-16:30, Polizeistadion, Georg-Westermann-Allee 36

Mi. 19:00-20:30 Uhr, Sporthalle der Polizeidirektion Braunschweig, Eingang über Springkamp

Beginn: Einstieg jederzeit möglich, Termin zum Schnuppertraining mit Herrn Loges abstimmen.

Kosten: 14,00 €/Monat

Bewegung und Gymnastik

Dance Gold

Dance Gold ist ein speziell auf Einsteiger und aktive ältere Erwachsene zugeschnittenes Fitness Angebot. Alle Elemente aus den klassischen Zumba Kursen sind enthalten, aber die Unterrichtsstunden werden speziell auf die Bedürfnisse der genannten Personen ausgerichtet. Dies beinhaltet unter anderem ein angepasstes Tempo und andere Arten von Bewegungen, die leichter erlernbar sind. Auch für Personen geeignet, die eine Abwechslung in ihrem Fitnessprogramm suchen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig
GmbH 24 12 -0
Zeit: Di. 8:45-9:45 Uhr
Beginn: Frühjahr und Herbst
jeweils 12 Termine/16 UStd
Ort: Volkshochschule BS Gesundheitszentrum, Nîmes-Straße 1
Kosten: 90,00€

Energy Dance

Den Alltag loslassen, Spannungen wegtanzen und Stress lösen. Nach einer Einheit Energy Dance fühlst Du Dich belebt, in Balance gebracht, gelassen und entspannt.

Veranstalter: MTV Braunschweig 492 18
E-Mail: info@mtv-bs.de
Zeit: Do. 10:30-11:20 Uhr
Beginn: Einstieg jederzeit möglich, vorher Anmeldung über Homepage oder telefonisch
Ort: MTV Gymnastikraum, Güldenstr. 11, 38100 Braunschweig
Kosten: 21,50 €/mtl. (andere Angebote des Vereins können auch genutzt werden)

Internationale Tänze für Junggebliebene

Freude am Tanzen in einer netten Gruppe ist die Grundlage für diesen geselligen Kurs. Square Dance aus den USA, Gassentänze und Rounds aus dem englischsprachigen Raum, Tänze aus Griechenland, aus Israel und den Balkanstaaten zu Folkloremusik und deutsche Volkstänze werden eingeübt.

Alle Schritte werden angesagt, so dass jede*r gut mittanzen kann. Feste Tanzpartner*innen sind nicht erforderlich.

Veranstalter: Kulturpunkt West
AP: Frau Reimann 86 25 64
Zeit: Do. 11:15-12:30 Uhr
Kosten: 25,00 €/10 Std. (eine Schnupperstunde ist frei!)

LineDance

Tanzen zu fetziger Musik, gemeinsam mit anderen, aber ohne feste Tanzpartner*in! LineDance ist eine anerkannte Sportart für Erwachsene und auch Kids, die immer mehr erfreut. Keiner muss Angst haben, seinen Partner*innen auf die Füße zu treten, man tanzt im Prinzip solo, aber dennoch synchron mit den anderen. LineDance wird zu aktuellen Hits, aber auch zu Evergreens, New Country und Irischer Musik getanzt. Die Tänze bestehen aus festgelegten, sich wiederholenden Schrittkombinationen, die schnell erlernbar sind und je nach Musikrichtung unterschiedlich ausgeführt werden. LineDance ist ungezwungen und begeistert durch Vielseitigkeit und schnelle Erfolgserlebnisse. LineDance macht Spaß und ist gut für Ausdauer, Konzentration und Koordination! Der Kurs ist offen, es besteht keine Verpflichtung zu einer regelmäßigen Teilnahme. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

AP: Axel Bönsch 0160 775 55 71
E-Mail: axel.boensch@gmx.de
Internet: www.linedance-bs.de
Zeit: LineDance für Fortgeschrittene
Mi. 19:00-22:00 Uhr
LineDance für Anfänger
auf Anfrage 17:00-19:00 Uhr
Ort: Kulturpunkt West, Stadt BS, Ludwig-Winter-Straße 4, 38120 BS
Kosten: 7,00 €/Abend (wird direkt am Tanzabend bezahlt)

Linedance 50+

Bewegungstanz ist die schönste Gymnastik und nicht an Partner gebunden. Beim Linedance wird insbesondere die Bewegungskoordination

Bewegung und Gymnastik

geschult. Linedance wird zu Countrymusik und vielen anderen Musikrichtungen getanzt und hat sich so zu einer eigenen Tanzkultur entwickelt. Es wird in Linie neben- und hintereinander getanzt. Es gibt festgelegte, sich wiederholende Figuren, die synchron von der Gruppe ausgeführt werden. Wir tanzen in Freizeitkleidung mit viel Spaß.

Veranstalter: Sport und Freizeit 50+ im BTSV
Eintracht von 1895 e. V.
AP: Peter Molle 0170 583 94 86
Zeit: Di. 16:00 Uhr, 14-tägig
Beginn: Kursteilnahme pro Quartal möglich
Ort: Eintracht-Hockeyheim, Guntherstr. 3, Parkmöglichkeiten vorhanden
Kosten: sind im monatlichen Vereinsbeitrag enthalten

Meditation des Tanzes

Meine Seele ist eine leidenschaftliche Tänzerin! Die Farbigkeit des Jahres und die Fülle des Lebens bewegen und begleiten die Menschen, mal lebhaft und fröhlich oder ruhig und besinnlich. Im Tanz kann man sich dem Rhythmus des Lebens überlassen. Ziel ist es, sich gemeinsam am stillen Schreiten oder an dynamischen Rhythmen zu erfreuen und so die Kraft ursprünglicher Tänze zu erleben. Es wird mit einfachen Schritten nach Choreografien zu bezaubernden Melodien aus Klassik, Folklore und moderner Musik getanzt, begleitet durch Poesie, Worte und Gebärden.

Veranstalter: Kulturpunkt West 86 25 64
AP: Sylvia Reimann
Zeit: Di. 14:30-16:00 Uhr
Ort: Kulturpunkt West, Ludwig-Winterstraße 4, 38120 Braunschweig
Kosten: 24,00 € für 6 x 1,5 Std. (eine Schnupperstunde ist frei!)

Paartanz für Singles & Paare

Zusammen Tanzen lernen, tanzen und natürlich gemütlich zusammen sitzen und klönen.

Veranstalter: Walter Schmidt 33 38 15
E-Mail: info@discofox.de
Zeit: 17:00 Uhr
Beginn: jeden Sonntag

Ort: Gemeindesaal, Im Winkel 5, BS-Wenden
Kosten: Monat 35,00 € pro Person (ein Sonntag im Monat für Neueinsteiger)

Seniorentanz - langeaktivbleiben

Ein Weg zur Lebensfreude.

Herzliche Einladung an alle jung gebliebenen Tanzlustigen, die Freude an Musik und Bewegung haben. Sie haben die Möglichkeit, das Tanzen in einer Gruppe, in der auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommen soll, nach Melodien aus dem Gesellschaftstanz, Rounds, Kontratanz und anderen Tanzformen kennenzulernen.

Veranstalter: langeaktivbleiben - LAB 33 15 21
AP: Z. Simon
Zeit: Montag, 17.15-18.45 Uhr
Ort: Altewiekring 20 c, 38102 BS

Gesundheit und Ernährung

Ausgewogen essen und trinken - so fördern Sie Ihre Gesundheit!

Möchten Sie wissen, mit welchen Lebensmitteln Sie sich gut versorgen können um fit zu bleiben? Gesunde Ernährung lohnt sich immer! Denn mit der Auswahl geeigneter Lebensmittel lassen sich ernährungsbedingte Erkrankungen lindern oder manchmal auch vermeiden.

Veranstalter: Haus der Familie 24 12 -500
Zeit: Termine nach Nachfrage
Ort: Haus der Familie, Kaiserstr. 48
Kosten: 12,00 €

Erste Hilfe bei und für Senioren

Erste Hilfe bei Senioren - Herzinfarkt, Schlaganfall, lebensbedrohliche Situationen erkennen und richtig handeln.

In dieser Infoveranstaltung wird die Erste Hilfe aufgefrischt und es werden vor allem die Themenwünsche und Fragen zur Ersten Hilfe der Teilnehmer beantwortet.

Veranstalter: Haus der Familie 24 12 -500
Zeit: Termine nach Nachfrage
Ort: Haus der Familie, Kaiserstr. 48
Kosten: Kursgebühr incl. Übungsmaterial

Erste-Hilfe-Kurse für Senioren

Zunächst einmal: Erste Hilfe ist einfach, egal in welchem Alter man ist und wenn es nur darum geht, zu erkennen, ob jemand Hilfe braucht. In diesem Kurs erlernen Sie die ersten notwendigen Schritte bei einem Notfall. Woran erkenne ich einen Herzinfarkt oder Schlaganfall? Was tun, wenn jemand ohnmächtig wird? Wann ist jemand unterzuckert? Oft sind die ersten Minuten entscheiden. Hier bekommen Sie einen Überblick über Herz-Kreislaufkrankungen, über die Wiederbelebung und stabile Seitenlage und was Sie tun können, selbst bei eigenen körperlichen Einschränkungen.

Veranstalter: DRK Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, 38102 BS
AP: N. N. 80 11 07 070
E-Mail: begegnungsstaette@drkbssz.de
Kursleiter: Jens Vohrer
Zeit: Mo. oder Mi. 09:00-13:00 Uhr

Beginn: Termine nach Anfrage
Ort: DRK Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, 38102 BS, Saal
Kosten: 25,00 €

Erste Hilfe für Großeltern! Eine kleine Einführung

In diesem Kurs werden die Großeltern angesprochen. Es kann so einiges passieren, wenn man mit den Enkelkindern unterwegs ist. Da Stellen sich schnell Fragen, was ist zu tun, wenn mal etwas passieren sollte. Hier werden z. B. Fragen beantwortet:

Wie können Unfälle vermieden werden?

Wie versorge ich einfache Wunden?

Wie gehe ich mit Verletzungen um?

Tipps und Tricks für den Alltag!

Veranstalter: DRK Begegnungsstätte Am Wasserturm, Hochstraße 13, 38102 BS

AP: N. N. 80 11 07 -0

E-Mail: begegnungsstaette@drkbssz.de

Kursleiter: Jens Vohrer

Zeit: Mo. oder Mi. 14:00-17:00 Uhr

Beginn: Termine nach Anfrage

Ort: DRK Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, 38102 BS, Saal

Kosten: 25,00 €

Geistig fit bis ins hohe Alter

Die Menschen werden immer älter und Demenz wird immer häufiger. Schuld daran sind nach neueren Untersuchungen nicht die altersbedingten Abbauprozesse und die Ablagerungen im Gehirn, sondern der Verlust der normalen Kompensation und Regeneration des alternden Gehirns. Lernen Sie in diesem Seminar wie das menschliche Gehirn funktioniert, wie es altert und warum es trotzdem gut arbeiten kann. In vielen Dingen werden ältere Menschen sogar besser! Senioren und Angehörige erfahren hier, was Sie tun können, um Ihre Denk- und Gedächtnisleistungen bis ins hohe Alter zu erhalten. Der Besuch dieses Seminars ist bereits der erste Schritt dafür.

Veranstalter: Haus der Familie 24 12 -500
Zeit: 2 Termine auf Anfrage
Ort: Haus der Familie, Kaiserstr. 48
Kosten: Kursgebühr

Gesundheit im Gespräch

Es können individuell Fragen zu Gesundheitsthemen gestellt werden. Im Gespräch können neue Wege aufgezeigt oder einfach zu Gesundheitsthemen informiert werden.

Veranstalter: Mütterzentrum Braunschweig,
Ort: Mütterzentrum Braunschweig,
Hugo-Luther-Str.60 a, 38118 BS
89 54 50
AP: Rita Dippel, Mütterzentrum 89 54 50
Zeit: Do von 14:00-15:00 Uhr einmal im
Monat (siehe Veranstaltungen
www.muetterzentrum-braunschweig.de
Kosten: frei

Gedächtnistraining

Bewegung für Kopf und Körper (Gedächtnistraining)

In einer kleinen Gruppe werden durch unterschiedlichste Übungen die einzelnen Sinne angeregt. Dabei werden Konzentration, Wortfindung und Merkfähigkeit trainiert. Leichte Bewegungsübungen können dies unterstützen. Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist nach Absprache möglich.

Veranstalter: Begegnungsstätte In den Rosenäckern 2 56 70 50
Zeit: Mi. 10:30-12:00 Uhr
Beginn: fortlaufende Gruppe
Ort: In den Rosenäckern 11, barrierefrei
Kosten: 40,00 € für 10 Treffen

„Fit im Kopf“

Ganzheitliches Gedächtnistraining in Zusammenarbeit mit der LEB

Sie haben ein schlechtes Gedächtnis? Viel wahrscheinlicher ist, dass Sie es bisher nicht optimal nutzen. In dieser Stunde beschäftigen wir uns in geselliger Runde und entspannter Atmosphäre mit unserer geistigen Fitness. Besuchen Sie uns und erleben Sie, wie viel Spaß „denken“ machen kann!

Veranstalter: DRK-Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, 38102 BS in Kooperation mit der Ländlichen Erwachsenenbildung (LEB) e. V., Helene-Künne-Allee 5, 38122 BS
Kursleiterin: Frau Pfitzner 87 33 65
Zeit: Mo. 9:00-10:00 Uhr
Beginn: fortlaufende Gruppen
Ort: DRK-Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, 38102 BS rollstuhlgeeignet
Kosten: 18,00 €/mtl., vierteljährliche Abrechnung

Gedächtnis & Körper (ab 80)

Die durch qualifizierte Übungsleiter*innen angebotene Stunde zielt nicht nur auf die Erhaltung der körperlichen Gesundheit ab, sondern fördert auch die Erhaltung des Gedächtnisses und Gedenken. Ein wesentlicher Aspekt

des Sportangebots ist auch die Förderung der Geselligkeit und Kontaktpflege innerhalb der Gruppen.

Veranstalter: MTV Braunschweig 492 18
w: info@mtv-bs.de
Zeit: Di. 15:00-15:50 Uhr
Beginn: Einstieg jederzeit möglich, vorher Anmeldung über Homepage oder telefonisch
Ort: MTV Gymnastikraum, Güldenstr. 11, 38100 Braunschweig
Kosten: 21,50 €/mtl. (andere Angebote des Vereins können auch genutzt werden)

Gedächtnistraining in der LAB am Altewiekring

Trainingseinheiten für den Kopf - Wir alle möchten uns besser konzentrieren, schneller denken und weniger vergessen. Erfreulich ist, dass man mit geeigneten Übungen die geistige Leistungsfähigkeit erhöhen kann. Gedächtnistraining aktiviert durch erprobte Aufgabenformen unterschiedliche Funktionen des Gehirns. Dafür sind weder besonderes Vorwissen noch komplizierte Denkakrobatik erforderlich. Unsere Übungsangebote richten sich an Menschen ohne Altersgrenze, die in entspannter Atmosphäre ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß versuchen möchten, ihren Denkkapazität in Schwung zu bringen.

Veranstalter: langeaktivbleiben - LAB 33 15 21
AP: Elke Fricke 05307 98 05 09
Zeit: jeden 1. und 3. Di. im Monat 15:00-16:00 Uhr, 16:15-17:15 Uhr
jeden 1. und 3. Fr. im Monat 10:00-11:00 Uhr
Ort: Altewiekring 20 c, 38102 BS rollstuhlgeeignet

Gedächtnistraining in Lehndorf

In entspannter Atmosphäre das Gedächtnis trainieren! Unter fachkundiger Anleitung werden Übungen zur Verbesserung von Konzentration, Wortfindung und Merkfähigkeit angeboten. Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist nach Absprache möglich.

Gedächtnistraining

Veranstalter: Begegnungsstätte In den Rosenäckern 2 56 70 50
 Zeit: Di. 9:30-11:00 Uhr
 Beginn: fortlaufende Gruppe, Neueinstieg nach Absprache
 Ort: In den Rosenäckern 11, barrierefrei
 Kosten: 40,00 € für 10 Treffen

Fitnessstraining für Ihr Gehirn

Indem wir die vielfältigen Fähigkeiten unseres Gehirns fordern, bleibt es fit, lebendig und aktiv. Unser ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht alle Sinne und beide Gehirnhälften ein. Dadurch verbessern wir die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns. Der Austausch in der Gruppe macht das Gedächtnistraining be-

sonders lebendig und effektiv. Das körperliche und geistige Wohlbefinden lässt sich so ohne Leistungsdruck und mit Humor auf angenehme Art und Weise heben.

Wir werden gemeinsam logische Rätsel lösen, unsere Konzentration verbessern, manchmal auch „um die Ecke denken“. So hart die Nuss auch sein wird, gemeinsam kriegen wir sie geknackt. Und wenn nicht nehmen wir uns eine weichere vor! Schließlich wollen wir nicht verza-gen, sondern unseren Erfolg feiern.

Veranstalter: Haus der Familie 24 12-500
 Zeit: 6 Termine, 15:45-17:15 Uhr
 Ort: Haus der Familie, Kaiserstr. 48
 Kosten: Kursgebühr

NEUERÖFFNUNG

Ihr neuer Hörakustiker in der Weststadt!

- inhabergeführtes Fachgeschäft
- persönliche & professionelle Hörberatung
- kostenfreier Hörtest
- ausführliche Tinnitusberatung
- kostenfreie Neueinstellung älterer Geräte
- Nachsorge & Reparaturen
- maßgefertigter Gehörschutz
- faires Preis-Leistungsverhältnis
- unverbindliches Probetragen (der Mini-Hörgeräte)
- neueste Technologien aller Hersteller
- modernste Akku Hörgeräte
- u.v.m.



Ich freue mich auf Ihren Besuch, Ihr *Lukas Hirschfelder*

📍 Hörgeräte Hirschfelder
 Donaustraße 43
 38120 Braunschweig

☎ 0531 389 257 06
 ✉ info@hoergeraete-hirschfelder.de
 🌐 www.hoergeraete-hirschfelder.de



Hörgeräte
Hirschfelder



**Hörgeräte-
 batterien**

für nur
0,99€*
 6 Stück / Brilster

*Abgabe nur in normalen Endverbraucher Mengen.
 Solange der Vorrat reicht.

Erleben Sie fast nicht sichtbares Hören
 mit **Im-Ohr-Hörgeräten!**



Rechenbeispiel (für 2 Geräte):
 Geräte (je Gerät 949,-): 1.898,- €
 Kranken-Versicherung: ☒ - 1.300,- €
 Eigenanteil: ~~-998,- €~~

Aktions-Preis: 298,- €

*Rabatt gilt für das Quix 3 G4. Der Krankenversicherungs-Anteil kann zwischen 650,- bis 719,- variieren. Hier mit der aktuellen Angabe der Knappschaft mit 1.898,- Euro für 2 Geräte gerechnet. Bei Vorlage einer gültigen Verordnung, Gesetzliche Zuzahlung je Ohr 10,- Euro. Privatpreis Quix 3 G4: 949,- Euro je Ohr.

Computer, Internet und Technik

Achtung Tablet und Laptop Besitzer*innen

Wir treffen uns einmal in der Woche an jedem Dienstag von 14:00 bis 16:00 Uhr, um unsere Geräte nutzbringend im Haushalt, im Urlaub, mit Bekannten und Freunden einzusetzen. Ich freue mich auf Ihre Teilnahme.

Veranstalter: ambet e. V., Begegnungsstätte Achilles Hof, Am Grasplatz 5 c,
38112 Braunschweig

Zeit: Di 14:00-16:00 Uhr
AP: Jürgen Wuttig 287 90 05
E-Mail: juergen.wuttig@medienbildung.biz

Ihr Laptop, Tablet oder Smartphone gehorcht Ihnen nicht?

Das können wir ändern. Unter der Braunschweiger Telefonnummer 287 90 05 vereinbaren Sie mit mir einen Termin am darauffolgenden Donnerstag zwischen 14:00 Uhr und 16:00 Uhr. Sie können mir auch eine Mail an folgende Adresse senden: senioren@medienbildung.biz. Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen.

Mein Name ist Jürgen Wuttig.

Android Smartphone und Tablet

Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen Ihres Android-Smartphones oder -Tablets kennen, wie Einstellungen, Telefonie, SMS, E-Mail, Kalender, Internet und Fotos. Erfahren Sie, wie Sie sich im Play Store anmelden und Apps laden und verwalten. Zudem wird die Synchronisation mit verschiedenen Diensten behandelt. Geringe Vorkenntnisse erforderlich. Das Mitbringen eines eigenen Geräts ist zwingend erforderlich.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0 oder -321

Zeit: Verschiedene Termine, z. B.:
Mo. u. Di. 13:00-16:15 Uhr (2x8 UStd.)

Beginn: regelmäßig, ca. alle 4 Wochen
Ort: VHS, Unterrichtshaus Heydenstr. 2
Kosten: 65,00 €

Stufe 1: Start in die Welt des Computers

Dieser Kurs soll Sie in einer Gruppe Gleichgesinnter unter erfahrener und geduldiger An-

leitung in kleinen Lerngruppen bei den ersten praktischen Schritten in die Welt der Computer und des Internets begleiten.

Themen sind die Tastatur und Windows, das Erstellen von Texten und das Speichern, Erstellen einer PDF und sicher im Internet bewegen.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0 oder -321

Kursleiterin: Carmela Klinge, Merle Hübner
Zeit: verschiedene Termine, z. B.:

Mi. 12:00-14:30 Uhr (5 x/15 UStd.),
Do. 14:00-16:30 Uhr (5 x/15 UStd.)

Beginn: regelmäßig ca. alle 2 Monate
Ort: VHS, Unterrichtshaus Heydenstr. 2, rollstuhlgeeignet

Kosten: 109,00 €

Stufe 2: Aktiv mit dem Computer umgehen

Vorhandene Kenntnisse werden aufgefrischt und ergänzt. Weitere Themen sind z. B. E-Mails senden, empfangen, Anhänge, digitale Netzwerke, Fotos übertragen vom/zum Smartphone oder Laptop, USB-Stick.

Teilnahmevoraussetzung: Einfacher Umgang mit Word und Windows

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH Alte Waage 15, 38100 Braunschweig 24 12 -0 oder -321

Zeit: verschiedene Termine, z. B.:
Mi. 12:00-14:30 Uhr (5 x/15 UStd.),
Do. 14:00-16:30 Uhr (5 x/15 UStd.)

Beginn: regelmäßig ca. alle 2 Monate
Ort: VHS, Unterrichtshaus Heydenstr. 2

Kosten: 109,00 €

Stufe 3: Die Welt des Internets

Internetsicherheit, auf was muss ich achten? Cloud, was ist denn das? Wie kann ich Texte auf meine Fotos bekommen? Wie kann ich meine E-Mails speichern?

Sie haben schon mit den Programmen gearbeitet und möchten Ihr Wissen vertiefen. Gute Idee, denn es gibt Tipps und Kniffe, die uns das digitale Arbeiten erleichtern. Lassen Sie uns gemeinsam entdecken, was möglich ist.

Teilnahmevoraussetzung: Einfacher Umgang mit Word und Windows

Computer, Internet und Technik

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0 oder -321
 Zeit: verschiedene Termine, z.B.:
 Mi. 12:00-14:30 Uhr (5 x/15 UStd.),
 Do. 14:00-16:30 Uhr (5 x/15 UStd.)
 Beginn: regelmäßig ca. alle 2 Monate
 Ort: VHS, Unterrichtshaus Heydenstr. 2
 Kosten: 109,00 €

Computer Grund- und Aufbaukurse - Kurse für Smartphone und Tablet

Ob Smartphone, Tablet, Laptop oder PC, bei den Computerkursen der LAB sind Sie an der richtigen Adresse. Hier werden Sie behutsam an die „Geheimnisse“ der weiten Welt des Internets und allem, was dazugehört, herangeführt. Egal ob Fotobuch, Jahreskalender, Glückwunschkarte oder Briefvorlage, wir erarbeiten gemeinsam, was Sie schon immer mal gestalten wollten. Für alle 'jung gebliebenen' Interessierten bietet die LAB einen modern ausgestatteten Computerraum, um das zu lernen, was im Umgang mit den „neuen Medien“ wichtig ist. Zeigen Sie Ihren Kindern und Enkeln, dass Sie nicht zum alten Eisen gehören.

Veranstalter: langeaktivbleiben - LAB 33 15 21
 AP: T. Richey 0176 52 95 20 03
 Zeit: unterschiedliche Anfangszeiten - bitte rufen Sie an
 Ort: Altwiekring 20 c, 38102 BS, rollstuhlgeeignet
 Kosten: unterschiedliche Kosten je nach Kurs, bitte fragen Sie nach

Die Welt der EDV entdecken - Windows, MS Office, Internet und Smartphone - Kurs 1

In diesem Kurs machen Sie sich mit den Grundfunktionen der Office Programme vertraut:

- Word: Texte erfassen, gestalten, verändern
- › Excel: einfache Tabellen, Grundrechenarten
 - › Outlook: Kontakte verwalten, E-Mails
 - › E-Mails auf dem Smartphone lesen
 - › Erste Schritte ins Internet: mit dem PC und mit dem Smartphone

Voraussetzung: Grundkenntnisse Windows und Word.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0 oder -321
 Zeit: verschiedene Termine, z. B.:
 Di. 13:00-15:30 Uhr (5 x/15 UStd.)
 Beginn: regelmäßig, einmal pro Halbjahr
 Ort: VHS, Unterrichtshaus Heydenstr. 2
 Kosten: 98,00 €

Die Welt der EDV – Aufbaukurse Word/Excel/PowerPoint/Outlook/Internet und Smartphone

Jetzt werden wir das interessante Zusammenspiel verschiedener Programme nutzen und uns dadurch die Arbeit vereinfachen. Neben Wiederholungen ist Folgendes geplant:

Word: Tabellen, Dokumentvorlagen, Texte umgestalten, Bilder einfügen

Excel: Diagramme, spezielle Aufgaben

› PowerPoint: effektiv präsentieren

› Outlook: PC und Smartphone synchronisieren

› Internet: Suchfunktionen, Downloads

Voraussetzung: Grundkenntnisse entsprechend von Kurs 1

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0 oder -321
 Zeit: verschiedene Termine, z.B.:
 Di. 11:30-14:00 Uhr (7 x/21 UStd.)
 Mo. 13:00-15:30 Uhr (7 x/21 UStd.)
 Beginn: regelmäßig, ca. alle 3 Monate
 Ort: VHS, Unterrichtshaus Heydenstr. 2
 Kosten: 115,00 €

Mein eigener Laptop

Sie kommen mit Ihrem eigenen Laptop mit Windows zum Kurs und erarbeiten gemeinsam in kleiner Gruppe verschiedene Themen zur Auffrischung und Ergänzung vorhandener Kenntnisse. Themen sind: Tastatur, Ordner und Dateien, Internet: gezielte Recherche, Gefahren und Sicherheit, E-Mails versenden, empfangen, speichern, drucken, Anhänge.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und Internet

Bitte mitbringen: Laptop (aufgeladen) und Netzteil

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH Alte Waage 15, 38100 Braunschweig 24 12 -0 oder -321

Computer, Internet und Technik

Zeit: Do. 13:00-15:30 Uhr (3 x/9 UStd.) u. a.
Beginn: regelmäßig, zweimal pro Halbjahr
Ort: VHS, Unterrichtshaus Heydenstr. 2
Kosten: 65,00 €

Startup Fotokurs - Einstieg Digitalfotografie

Funktionsweise einer Fotokamera und Objektiven
Fotografieren lernen | Mit Licht gestalten | Intensiv-Seminar

Viele Fragen stellen sich wenn man zum ersten Mal eine Digitalkamera in seinen Händen hält. Wie funktioniert die Kamera? Wie stellt man die Belichtung ein? Welche Funktionen bietet sie? Antworten darauf gibt es in diesem 2-tägigen Intensiv-Seminar für Fotografie-Einsteiger. Die genaue Steuerung der wichtigsten wichtigen Parameter – Blende, ISO und Belichtungszeit – und die damit verbundenen kreativen Gestaltungsmöglichkeiten in der Fotografie, werden umfassend erklärt. Manuelle Belichtungssteuerung, Einsetzen von Brennweiten zur Bildgestaltung, Schärferraum, optische Effekte, selektive Schärfe, Lichtcharakteristik, Lichtqualitäten zur Motivgestaltung. Fragen werden nach Teilnehmerwünschen besprochen und durch praktische Beispiele umgesetzt.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0 oder -310
Zeit: Sa. 9:00-16:00, /So. 9:00-16:00 Uhr
Beginn: Frühjahr und Herbst, 2 Termine/16 UStd.
Ort: VHS, Unterrichtshaus Heydenstr. 2, 2. Stock Raum 2.01
Kosten: Staffelpreise, abhängig von der jeweiligen Teilnehmerzahl

Fotoworkshop Naturfotografie: Indian Summer im Nationalpark Harz – Ilsefälle

Fotografische Wanderung durch den Frühlingwald zu den malerischen Wasserfällen der Ilsefall-Kaskaden.

Frühlingsmotive gibt es bei diesem spannenden Fotoworkshop für alle naturbegeisterten Fotografen. Die Natur hat hier eine eindrucksvolle Kulisse aus Felsen und Wasser erschaffen. Fragen zur Fotografie werden nach Teilnehmer-

wünschen erläutert. Die Motivwahl sowie die umfangreichen gestalterischen Möglichkeiten in der Landschafts-Fotografie werden ausführlich besprochen. Der Dozent Uwe Schmid ist erfahrener Natur- und Landschaftsfotograf und zeichnet sich durch hervorragende Ortskenntnisse aus. Gute körperliche Konstitution für Fußmärsche ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Die Anreise nach Ilsenburg erfolgt individuell.
Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0 oder -310
Zeit: Fr. 10:30-15:45 Uhr
Beginn: 14.04.2023
weitere Termine auf Anfrage
Ort: Eigene Anreise: 38871 Ilsenburg Harz, Ilsetal 15 -17 (Parkplatz)
Kosten: Staffelpreise, abhängig von der jeweiligen Teilnehmerzahl

Internetcafé 50Plus

Wir beantworten Fragen zur Bedienung des Computers, Smartphone oder Tablet und Programmen/Anwendungen (Textverarbeitung, Digitalphotographie, ...). Hier können Sie auch unsere Computer und unseren Internetzugang für sich nutzen.

Kontakt: per E-Mail info@ica50plus-bs.de oder in den Öffnungszeiten unter 12 16 98 96
Internet: <http://www.ica50plus-bs.de>
Zeit: Di. 15:00-18:00, Do. 10:00-13:00 Uhr
Ort: Louise-Schroeder-Haus, Hohetorwall 10, 38100 Braunschweig
Kosten: Beratung jede ¼ Stunde 0,50 €

Smartphone, Tablet und Co.

Kostenfreie Digitale Sprechstunde der VHS

Sie möchten an Kursen teilnehmen haben aber noch kein Smartphone/Tablet? Sie haben ein Gerät, müssen es aber erst einmal kennenlernen und einrichten? Sie haben grundsätzliche Fragen und Themen zur Nutzung des Smartphone und Tablet? Dann sind Sie hier richtig.

Zeit: 14-tägig Mi. von 16:00 bis 18:00 Uhr
 Ort: VHS, Heydenstr. 2, 38100 BS
 AP: 24 12 -321

Sprechstunde „Smartphone, Tablet und Co“

Wir sind keine Spezialisten, geben aber unser Wissen und unsere Erfahrungen gerne weiter.

Zeit: jd. 1. Mo. im Monat 16:00-17:00 Uhr
 Ort: St. Johannis Gemeinde,
 Leonhardstr. 39, 38102 BS

AP: 701 78 -46 oder -47

Digitale Teilhabe

Sie sind sich unsicher im Umgang mit mobilen Endgeräten? Das Team, bestehend aus Ehrenamtlichen, unterstützt Sie gerne. Wir bieten Ihnen Beratung zu Smartphone, Tablet und Co. an. Kommen Sie vorbei oder rufen Sie uns an. Wir sind mittwochs in der Zeit von 10:30-12:00 Uhr telefonisch zu erreichen

Zeit: jd. Mi. 10:30-12:00 Uhr
 Ort: Mütterzentrum e. V., Hugo- Luther-
 Straße 60a, 38118 Braunschweig

AP: 89 54 50

Digitale Sprechstunde für Senioren (Netzwerk ALTERaktiv)

Ort: AWO Begegnungsstätte, Lichtenberger Str. 24, 38120 Braunschweig

Zeit: 14-tägig Mi. 14:00-16:00 (Anmeldung erforderlich)

AP: Stefan Hornburg 84 72 72

E-Mail: s.hornburg@awo-kv-bs.de

Ort: Kulturpunkt West, Ludwig-Winter-
 Straße 4, 38120 Braunschweig

87 60 45 31

Zeit: 14-tägig Fr. 10:00-12:00 Uhr (Anmeldung erforderlich)

E-Mail: kpw@braunschweig.de

Einführung in die Smartphone- und Tablet-nutzung

Das Netzwerk „Gesund älter werden im Heidelberg“ bietet die Möglichkeit einer kostenfreien, individuellen Einführung in die Smartphone- oder Tablet-nutzung für Seniorinnen und Senioren an. Ehrenamtliche geben Hilfestellung beim Umgang mit Smartphone und/oder Tablet. Teil der Einführung soll unter anderem auch die Hilfe beim Installieren von Apps sein.

Zeit: nach Vereinbarung
 Ort: AWO-Nachbarschaftsladen Heidelberg, Erfurtplatz 3, 38124 BS

AP: 86 67 00 53

E-Mail: nachbarschaftsladen-heidelberg@awo-bs.de

Digitale Sprechstunde für Senioren

Zeit: Mo 10:00-12:00 Uhr
 Ort: Nachbarschaftshilfe Südost e. V.,
 Welfenplatz 17, 38126 BS

AP: Frau Renkwitz / Frau Wiether

69 69 49

Wir reden über Smartphone, Tablet, Internet & Co

Wir treffen uns in einer offenen Gruppe von Senioren und lernen gemeinsam unser Smartphone und Tablet und deren Nutzung kennen. Jederzeit können neue Interessierte dazu kommen. Parallel sind auch Einzelgespräche (Digitale Sprechstunde) möglich.

Ort: Begegnungsstätte Querum, Bevenroder Straße 37, 38108 BS

Zeit: einmal im Monat

Di. von 14:00-16:00 Uhr

AP: Andreas Kern (Seniorenbüro),

470 -33 41

Mit Unterstützung ins Internet – Digitalisierungshelfer der Freiwilligenagentur

Zeit: freitags 14:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Achilles Hof - Begegnungsstätte ambet e. V., Am Grasplatz 5 c, 38112 BS

AP: Bettina Krüger,

0157 33 56 57 47

Handwerken und kreatives Gestalten/ Malen

Handwerken und kreatives Gestalten

Kreativ-Kaffee am Nachmittag in Gliesmarode
Wir nähen, basteln, Stricken und Klönen in gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen. Wir freuen uns auf Sie.

Veranstalter: BegegnungsZentrum Gliesmarode
37 14 47

Zeit: Di. 14:30-16:30 Uhr
(einmal im Monat)

Beginn: fortlaufend

Ort: BegegnungsZentrum Gliesmarode,
Am Soolanger 1a, 38104 BS

Kosten: 3,00 € pro Treffen

Goldschmieden als Hobby

In harmonischer Runde von Anfängern und Fortgeschrittenen setzen wir eigene Ideen in die Tat um. Durch einfache Grundtechniken (sägen, feilen, fräsen, löten und schmieden) und mit viel Geduld fertigen die Teilnehmer/-innen ihre Schmuckstücke nach individuellen Vorstellungen in Silber.

Farbliche Akzente können mit Gold oder Kupfer gesetzt werden, aber auch Farbsteine, Perlen und andere Materialien können in sorgfältiger Feinarbeit in Szene gesetzt werden.

Staunen Sie, was in Ihnen steckt und lassen Sie es raus! Materialkosten sind je nach Verbrauch bei der Kursleiterin zu entrichten.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig
GmbH 24 12 -0

Zeit: Mo. 18:45-21:00, Di. 19:15-21:30 Uhr

Beginn: Frühjahr und Herbst
jeweils 10 Termine/30 UStd.

Ort: VHS, Unterrichtshaus Heydenstr. 2

Kosten: 166,00 €

Malen für alle Generationen

In einer kleinen Gruppe können Sie entspannt malen und bekommen auf Wunsch Tipps. Die Acryl-Bilder entstehen auf Leinwand. Neues kann ausprobiert werden.

Veranstalter: ambet e. V., Begegnungsstätte Achilles Hof, Am Grasplatz 5 c, 38112 Braunschweig

Termine: Do 16:30-18:30 Uhr

AP: Kerstin Vogt 0157 71 41 38 72
(Kursleiterin)

E-Mail: kerstinvogt@onlinehome.de

Acryl und viele andere Maltechniken

Großformatig können Sie in diesem Kurs eigene Ideen umsetzen. Ich führe Sie an die Tricks und Techniken der Malerei mit Acryl heran. Außerdem gehe ich speziell auf die Möglichkeiten der Bild- und Farbgestaltung sowie das Malen aus verschiedenen Perspektiven ein. Das Malen mit Acrylfarbe ist einer der Schwerpunkte, da sie viele Vorzüge hat (u. a. schnelles Trocknen). Kombiniert mit anderen Maltechniken, z. B. mit Pastellkreide, Kohle, Farbstiften entstehen interessante Ergebnisse. Bitte mitbringen: Leinwände, Acrylfarben, diverse Pinsel, Schwamm, Spachtel, Nassklebeband.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig
GmbH 24 12 -0

Zeit: Do. 9:15-12:00 Uhr

Beginn: Frühjahr und Herbst
jeweils 10 Termine/36 UStd.

Ort: VHS, Unterrichtshaus Heydenstr. 2

Kosten: 123,00 €

Sich ausprobieren mit Acrylfarbe

Gemalt wird, was gefällt. Wir widmen uns mitgebrachten Vorlagen, legen Untergründe an, skizzieren mit wasserlöslichen Farbstiften vor und dann geht es an die farbige Ausarbeitung. Hier findet jeder seinen Stil.

Im Mittelpunkt steht das Sich-Ausprobieren und die Freude an Farben und gestalterischem Ausdruck. Geeignet für alle, die Spaß am Malen haben oder es zu ersten Mal ausprobieren möchten.

Bitte mitbringen: Zeichenblock mind. DIN A4, Acrylmalpappen oder Leinwände (mind. 50 x 70 cm), 2 Aquarellfarbstifte (z.B. rot + blau), Acrylmalfarben: große Tuben Titanweiß, Cadmiumrot, Himmelblau, Prozessgelb, Prozess Cyan, Ultramarineblau, Phthalogrün, Ocker, Orange, etwas Schwarz, 3 Acrylmalpinsel flach ca. 5 mm, 12 mm, 3 - 4 cm, evtl. Spachtel, Schwamm, Paletten, Wischlappen, Malerkleidung. Gute, nicht zu kleine Vorlagen/Fotos von Motiven wie Portrait, Stilleben, Landschaft.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0

Zeit: Fr. 15:30-18:30 Uhr, Sa. und So. 11:30-15.15 Uhr

Beginn: Frühjahr und Herbst jeweils 3 Termine/14 UStd.

Ort: VHS, Unterrichtshaus Heydenstr. 2

Kosten: 80,00 €

Aquarell mit experimentellen Techniken

Entspannt in einer geselligen Gruppe Neues erproben, verschiedene Techniken in Kombination mit der Aquarellmalerei anwenden, Anregungen bekommen sich bildnerisch auszudrücken und gemeinsam Freude an den Ergebnissen haben – so soll es sein.

Dieser Kurs findet allerdings nur epochal mit begrenzten Terminen statt. Bitte in der Einrichtung nachfragen.

Veranstalter: langeaktivbleiben – LAB 33 15 21

AP: Bärbel Moré 0177 444 59 42

Ort: Altewiekring 20 c, 38102 BS, rollstuhlgeeignet

Kosten: Bei der Künstlerin erfragen

Aquarellieren am Vormittag

Wir lassen uns ein auf die Ruhe und lichtvollen Farben des Aquarells. Wir lernen seine Methoden kennen und können sie immer mehr für unsere Motive nutzen. Erlebnisse, Naturempfindungen, Bilder, Orte oder Objektstudien können Motive sein. Experimentelle Verfahren dienen zur Bildgestaltung. Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen.

Bitte mitbringen: Aquarell-Malblock 200 - 300 g Papiergewicht, ca. A4 Format, Bleistift, Aquarellfarben, Pinsel verschieden Größen - flach sowie spitz -, z. B. 3, 7 und 11 öder größer, Mallappen, Schwamm.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH, Alte Waage 15, 38100 BS 24 12 -0

Zeit: Mi. 09:45-12:00 Uhr

Beginn: Frühjahr und Herbst jeweils 8 Termine/24 UStd.

Ort: VHS, Unterrichtshaus Heydenstr. 2

Kosten: 83,00 €

Aquarellieren am Nachmittag

Mit Aquarellfarben können wir licht- und kraftvolle Bilder gestalten oder Stimmungen einfangen. Als Inspiration dienen Stilleben, Bilder anderer Künstler oder verschiedene experimentelle Techniken. Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen.

Bitte mitbringen: Aquarell-Malblock 200 - 300 g Papiergewicht, ca. A4 Format, Bleistift, Aquarellfarben, Pinsel verschiedene Größen - flach sowie spitz -, z. B. 3, 7 und 11 öder größer, Mallappen, Schwamm.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH, Alte Waage 15, 38100 BS 24 12 -0

Zeit: Mo. 15:45-18:00 Uhr

Beginn: Frühjahr und Herbst jeweils 10 Termine/30 UStd.

Ort: VHS, Unterrichtshaus Heydenstr. 2

Kosten: 102,00 €

Malkurs in der DOREAFAMILIE BRAUNSCHWEIG

Der Kurs findet in geselliger Runde statt. Die Freude über der eigenen Kreativität steht im Vordergrund. Jeder, der Spaß am Malen hat, ist herzlich willkommen.

Veranstalter: DOREA FAMILIE BRAUNSCHWEIG, Echternstraße 46-49

AP: Anita Schmid 48 04 -0

Zeit: Di. 9:00-10:45 Uhr

Beginn: Die Kurse finden mehrmals im Jahr statt.

Ort: DOREAFAMILIE BRAUNSCHWEIG, Echternstr. 46 -49, 38100 BS

Kosten: 5,00 € pro Termin

Malen

Chinesische Malerei – für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Chinesische Malerei ist eine traditionelle Kunst in China und Japan. Mit wenigen Strichen wird das Motiv mit Bambuspinseln ausdrucksstark auf saugfähiges Reispapier gemalt. Im Kurs werden die Technik und der Bildaufbau mit Originalmaterial geübt. Im Grundkurs werden die vier Jahreszeiten „Bambus, Pflaumenblüten, Chrysanthemen sowie Orchideen“ gemalt. Weitere Themen sind Blumen-, Vogel und Landschaftsmalerei. Es wird mit echten Bambuspinseln, chinesischen Aquarellfarben und schwarzer Tusche auf Reispapier gemalt.

Jeder, der Freude am Malen hat, ist herzlich willkommen! Für die erste Kursstunde wird das Arbeitsmaterial gestellt. Benötigtes Material für die Folgestunden kann im Kurs erworben werden. Die Kurse finden mehrmals im Jahr statt, meist zu je acht Doppelstunden. Quereinsteigen ist jederzeit möglich!

Veranstalter: Kulturpunkt West
AP: Frau Tscheuschner 05307 61 92
Internet: www.helga-tscheuschner.de
Zeit: Mi. 17:00-19:00 Uhr
Ort: Kulturpunkt West, Ludwig-Winter-Str. 4
Kosten: 40,00 €/6 Termine. Die Gebühr ist zum Teilnahmebeginn bei der Kursleiterin zu entrichten.

Freies Malen im Stadtpark

Mitglieder und Gäste des KOLLEG88 malen unter sachkundiger Anleitung der Künstlerin Bianca Höltje. Gemalt und gezeichnet werden kann mit Aquarell-, Acryl-, oder Ölfarben, Bleistiften oder Kreiden. Jede*r Teilnehmer*in bringt eigene Materialien mit. Eigene Gestaltungsideen sind dabei willkommen.

Veranstalter: KOLLEG88 e. V. Begegnung – Kultur – Bildung
AP: Herr Nagel 05306 53 84
Zeit: jd. 1. und 3. Mo. im Monat, 9:30-12:00 Uhr, Einstieg ist jederzeit möglich

Ort: Tagesstätte am Stadtpark-Restaurant, Jasperallee 42
Kosten: 12,00 €/Termin, bezahlt wird quartalsweise.

Portraitzeichnen mit Bleistift, Kohle und Kreide

Ein kurzer Text, der skizziert, was stattfindet. Eines der klassischen und beliebtesten Themen in der bildenden Kunst ist das Portrait. Schritt für Schritt wird erklärt, wie das Diagramm eines Kopfes entsteht und wie die Ausgangsskizze der Kopfform nach und nach Leben erhält. Der Kopf wird aus den verschiedenen Blickwinkeln betrachtet. Dabei werden Augen, Nase, Mund und Ohren genau studiert und gezeichnet. Wir werden Portrait in schwarz-weiß und in Farbe zeichnen.

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Skizzenblock 190g/m² DIN A3, Bleistifte B - 8B, Knetgummi, Lineal, Kohle, Kreide.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0
Zeit: Do. 14:00-16:15 Uhr
Beginn: Frühjahr und Herbst jeweils 10 Termine/36 UStd.
Ort: VHS, Unterrichtshaus Heydenstr. 2
Kosten: 123,00 €

Zeichnen und Malen in entspannter Atmosphäre

Sie möchten sich am Abend entspannen und dabei künstlerisch tätig sein? Oder einfach Ihrer Leidenschaft zum Zeichnen oder Malen nachgehen und im Austausch mit anderen Ihre Bilder weiterentwickeln?

In diesem Kurs bekommen Sie Anregungen im Zeichnen mit Bleistiften, Kreiden oder Kohle, Aquarellieren oder in der Acrylmalerei. Es gibt Begleitung und Hilfestellung bei den eigenen Bildern, sei es in Farbgebung, Perspektive oder Bildaufbau. Gerne könne Sie Bildmotive und -ideen mitbringen.

Das Angebot richtet sich sowohl an Anfänger, als auch an erfahrene Malende.

Bitte mitbringen: Das Material bitte je nach Schwerpunkt selber mitbringen.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0

Zeit: Mo. 19:00 - 21:15 Uhr

Beginn: Frühjahr und Herbst
jeweils 8 Termine/24 UStd.

Ort: VHS, Unterrichtshaus Heydenstr. 2

Kosten: 83,00 €

Zeichnen mit Bunt- und Bleistift in Gliesmarode

In diesem Kurs lernen Sie in einer entspannten Atmosphäre wichtige Grundlagen des Zeichnens und erhalten nützliche Tipps die Ihnen viel Spaß und Freude bei Ihrer Kunstfertigkeit bereiten werden. Für Anfänger und Teilnehmern mit Grundkenntnissen.

Veranstalter: Begegnungszentrum Gliesmarode 37 14 47

Zeit: Mo. 16:30-18:00 Uhr

Beginn: fortlaufend

Ort: Begegnungszentrum Gliesmarode,
Am Soolanger 1a, 38104 BS

Kosten: 80,00 €/10 Treffen

Braunschweiger Mandolinerverein 1912

Die Instrumentalmusik setzt sich aus der ersten und zweiten Mandoline, Mandola und Gitarren zusammen. Es wird nicht nur konzertante Musik, sondern es werden auch volkstümliche und folkloristische Weisen aus aller Welt gespielt. Der Zusammenhalt und die freundschaftliche Beziehung untereinander sind im Vereinsleben sehr wichtig und werden gepflegt. Die Übungsabende finden wöchentlich dienstags im Kulturpunkt West statt. Gerne werden neue Mitglieder aufgenommen! Individueller Unterricht wird auf Wunsch erteilt.

Veranstalter: Kulturpunkt West 86 25 64

AP: Frau Priss

E-Mail: upriss@gmail.com

Werner Fischer 05309 52 99

Zeit: Di. 18:00-20:00 Uhr (auch in den Schulferien!)

Ort: Kulturpunkt West, Ludwig-Winterstraße 4, Raum 108

Blockflötenkreis - langeaktivbleiben

In der LAB haben Sie die Möglichkeit, in einer Flötengruppe mit bis zu 10 Senior*innen gemeinsam zu musizieren. Wir spielen Liedsätze aus dem Jahreskreis, Spielstücke und Tänze aus der Renaissance- und Barockzeit, aus der Romantik bis hin zu moderneren Sätzen. Wir gestalten unsere Musik mit Sopranflöten bis zu den tiefen Subbassflöten, um einen ausgewogenen Klangcharakter zu schaffen. Haben Sie Lust?

Wenn Sie Ihre Flötenkenntnisse auffrischen wollen?

Wenn Sie ein Gruppenerlebnis am gemeinsamen musikalischen Tun haben wollen?

Wenn Sie Ihre „grauen“ Zellen aktivieren und trainieren wollen?

Wenn Sie mit Notenkenntnissen leichte Stücke abspielen können?

Veranstalter: langeaktivbleiben - LAB 33 15 21

AP: I. Kresse-Blümel 05331 740 08

Zeit: Montag 14:45-15:45 Uhr,
2. Gruppe (Fortgeschrittene) anschließend bei Bedarf

Ort: Altewiekring 20 c, 38102 BS,
rollstuhlgeeignet

Musik/ Kunst und Kultur

Singkreis - langeaktivbleiben

Wir Sängerinnen treffen uns jeden Montag, um ein- oder zweistimmige Lieder zu singen. Diese werden mit Klavier oder Gitarre begleitet. Unser Repertoire besteht aus jahreszeitlichen Liedern, Kanons sowie z. B. „Amazing Grace“, „Die Gedanken sind frei“ etc. Über Zuwachs, auch männliche Sänger, freuen wir uns.

Veranstalter: langeaktivbleiben – LAB 33 15 21

AP: U. Walter

Zeit: Montag 15:45-17:00 Uhr

Ort: Altewiekring 20 c, 38102 BS, rollstuhlgeignet

Einladung ins Theater!

VORAB – Spielzeit 2023/2024 des Staatstheaters Braunschweig

Zum Auftakt der neuen Spielzeit sind alle Interessierten über 60 Jahre herzlich eingeladen, sich auf der exklusiven VORAB-Auftaktveranstaltung des Staatstheaters über die kommende Spielzeit zu informieren und Fragen zu stellen. Es werden vom Team des Theaters Hintergründe zu ausgewählten Produktionen vorgestellt. Hier ist sicherlich für jeden Geschmack etwas dabei.

Auf dieser Veranstaltung werden „Senioren-Cards“ verteilt, die an der Theaterkasse zu einer Ermäßigung auf den Kartenpreis berechtigen. Der Nachlass erhöht sich innerhalb einer Spanne von 10-20 % bei mehrfachem Theaterbesuch. Es gilt: Je öfter Sie gehen, desto mehr profitieren Sie. Beachten Sie: Die „Senioren-Cards“ erhalten NUR die Teilnehmenden am 5. September 2023

Veranstalter: Staatstheater Braunschweig und Seniorenbüro der Stadt Braunschweig

AP: Andreas Kern (Seniorenbüro)

470 -33 41

Zeit: 5. September 2023 um 15:00 Uhr

Ort: Kleines Haus des Staatstheaters

Herzog Anton Ulrich-Museum

Als eines der ältesten Kunstmuseen Europas blickt das Herzog Anton Ulrich-Museum auf über 300 Jahre Sammlungsgeschichte zurück. Rund 190.000 Kunstwerke beherbergen die Sammlungen. Zahlreiche bekannte Künstler*innen sind hier vertreten: Mit Cranach, van Dyck, Elhafen, Giambologna, Giorgione, Holbein, Limousin, Maucher, Permoser, Rembrandt, Rubens, van Soest, Tintoretto, Vermeer und Veronese sind nur wenige der vielen berühmten Namen genannt, die Besucher*innen unter den Kunstschätzen in der Gemäldegalerie im 1. Obergeschoss sowie in den Präsentationsflächen für Werke Angewandter Kunst und in der Skulpturengalerie im 2. Obergeschoss begegnen. Das Museum ist barrierefrei zugänglich.

E-Mail: buchung.haum@3landesmuseen.de

Telefon: Mo–Fr von 10:00 bis 17:00 Uhr

12 25 24 24

Ort: Museumstr. 1, 38100 Braunschweig

geöffnet: Di-So von 11:00-18:00 Uhr
 Eintritt: 9,00 €, erm. 7,00 €, Kinder (6-17 Jahre) 2,00 €
 Führungen: i.d.R. sonntags 11:30 und 15:00 Uhr, Gruppenführungen sind auf Anfrage individuell buchbar.

Museum Hinter Aegidien (Braunschweiges Landesmuseum)

Die Dauerausstellung „Ein Teil von uns. Deutsche jüdische Geschichten aus Niedersachsen“ wurde im Dezember 2021 neu eröffnet. Im Zentrum der Exponate zur jüdischen Geschichte und Kultur steht die Hornburger Synagoge. Die anstehenden Sonderausstellungen thematisieren Frauenbilder im Jugendstil („Göttinnen des Jugendstils“ ab 29.03.2023) und laden zum interaktiven Museumserlebnis ein („Unsichtbare Welten“ ab 15.11.2023). Das Museum ist barrierefrei zugänglich.

E-Mail: buchung.blm@3landesmuseen.de
 Telefon: Mo-Fr von 10:00-17:00 Uhr

12 25 24 24

Ort: Hinter Ägidien, 38100 Braunschweig
 geöffnet: Di-So von 11:00-18:00 Uhr
 Eintritt: Dauerausstellung Erwachsene 4,00 €, erm. 3,00 €, Kinder (6-17 Jahre) 2,00 €

Führungen: i.d.R. sonntags um 11:30 Uhr, Gruppenführungen sind auf Anfrage individuell buchbar.

Städtisches Museum Braunschweig: Altstadt-rathaus

Das Museum im Altstadtrathaus ist eine Zweigstelle des Städtischen Museums. Hier finden Interessierte aus Braunschweig und aller Welt Informationen zur Stadtgeschichte von der Stadtwerdung im 9. Jahrhundert, über die Zeit der Hanse, der Reformation, der herzoglichen Residenz und der Industrialisierung.

Jeden Mi. 14:00 Uhr, „Originalfilme aus dem alten Braunschweig bis 1970“ – auf Anfrage werden Filme auch in Seniorenheimen vorgeführt. Jeden Sa., 15:00 Uhr, Führung durch die stadtgeschichtliche Ausstellung „Geschichte der Stadt Braunschweig – von den Anfängen bis heute“. Jeden Monat findet ein Vortrag zu einem besonderen Ausstellungs-Exponat statt. Führungen

können auch außerhalb des festen Termins gebucht werden.

Ort: Altstadtrathaus, Altstadtmarkt 7
 470 -45 51

geöffnet: Di. bis So. 10:00-17:00 Uhr
 Kosten: Alle Veranstaltungen und der Eintritt kostenfrei!

Städtisches Museum Braunschweig: Haus am Löwenwall

Das Haus zeigt seine Sammlungen der Braunschweiger Kunst- und Kulturgeschichte, außereuropäischen Ethnografie sowie eine Formsammlung und eine Sammlung bedeutender Musikinstrumente.

Jeden Sonntag finden um 15:00 Uhr öffentliche Führungen durch die Dauer- oder Sonderausstellungen statt.

Jeden ersten Mittwoch im Monat um 12:30 Uhr: Mittagspause im Museum. Thematisch wechselnde Kurzführung mit anschließendem Gespräch bei Apfelstrudel und Kaffee.

Tel.: 470 -45 21

E-Mail: staedtisches.museum@braunschweig.de

Ort: Haus am Löwenwall, Steintorwall 14, Behinderteneingang beim Torbogen
 geöffnet: Di.-So. 11:00-17:00 Uhr

Eintritt: Erwachsene 5,00 €, Ermäßigung für Schüler, Studierende, Auszubildende, Menschen mit Behinderung, Rentner sowie Inhaber des Braunschweig Passes 2,50 €

Führungen können auch außerhalb des festen Termins gebucht werden. Nähere Informationen unter: www.braunschweig.de/museum/fuehrungen

Braunschweig am Vormittag für Frauen

Vielseitig interessierten Frauen bieten die Veranstaltungsreihen „Braunschweig am Vormittag“ an Mittwoch- oder Donnerstagvormittagen interessante Blicke hinter die Kulissen der Heimatstadt Braunschweig und der Umgebung. Verschiedene fachkundige Referenten und Stadtheimatpfleger führen durch ihre Stadtteile, Institutionen oder Arbeitsbereiche und stellen deren spezifische Historie ebenso vor wie aktuelle Entwicklungen. Die Kurse umfassen je

Kunst und Kultur/Literatur

nach Planungszeitraum 4 bis 5 Termine in einer festen Gruppe.

Veranstalter: Haus der Familie 24 12 -500
Zeit: Termine auf Anfrage
Ort: Stadtgebiet Braunschweig und Umgebung
Kosten: Kursgebühr zzgl. Eintritt und Fahrtkosten

Kulturfrühstück

Im Sinne unserer Leitidee „Bildung auf Gegenseitigkeit“ bearbeiten Mitglieder und Freund*innen des KOLLEG88, fallweise auch Gastreferent*innen, aus ihren Erfahrungs- und Interessengebieten kulturelle Themen und stellen sie einem Kreis von Interessierten vor. Diese Veranstaltungsreihe ist öffentlich, daher sind auch ausdrücklich Gäste willkommen.

Die aktuellen Themen finden Sie in unserem mtl. Kulturbrief und unter www.kolleg88.de

Veranstalter: KOLLEG88 e. V. Begegnung – Kultur – Bildung
AP: Stefan Nagel 05306 53 84
Zeit: jd. 2. Di. im Monat, 10:30 Uhr
Ort: Großer Saal des Sozialverbandes, Jasperallee 42
Kosten: keine

Kunst und Künstler

In vielfältigen Begegnungen mit der Kunst, wie Malerei, Fotografie, Bildhauerei, Videoart und Installationen, konnten wir bereits unvergessliche Eindrücke erfahren. Ob die Kunst und das Schöne den Menschen wirklich zu bessern und zu stärken vermögen, sei dahingestellt. Zum Mindesten erinnern sie uns, gleich dem Sternenhimmel, an das Licht, an die Idee der Ordnung, der Harmonie, des „Sinnes“ im Chaos (Hermann Hesse). Wir freuen uns darauf, auch in Zukunft gemeinsam Kunst zu genießen.

Zeit: Einmal im Quartal besuchen wir Museen, Ateliers, Galerien und Ausstellungen (nach Ankündigung in unserem monatlichen Kulturbrief und unter www.kolleg88.de)
Veranstalter: KOLLEG88 e. V. Begegnung – Kultur – Bildung
AP: Eva Hilderts 05363 302 56

Literaturkreis

Unser Literaturkreis entwickelte sich zu einem „Erzählalon“, dessen Programm sich nach Wunsch und Angebot richtet. Wie in einem Salon früherer Zeiten bieten wir ein Podium, um sich auszutauschen und literarische Werke vorzustellen, Referate über bedeutende Autor*innen zu halten oder Neuerscheinungen zu diskutieren. Zukünftig wollen wir chronologisch die Highlights der Weltliteratur kennenlernen. Wir haben gemeinsam die Komödie „Lysistrata“ von Aristophanes gelesen, danach befassten wir uns mit dem „Eunuchen“ von Terenz. Das Stück gewährte Einblicke in die Gedankenwelt des römischen Publikums und war damit ein Fenster zur antiken Lebenswelt.

Die Themen finden Sie in unserem mtl. Kulturbrief und unter www.kolleg88.de

Veranstalter: KOLLEG88 e. V. Begegnung – Kultur – Bildung
AP: Eva-Maria Dennhardt 35 13 43
Zeit: jd. 2. Mi. im Monat, 15:00-16:30 Uhr
Ort: Tagesstätte am Stadtpark-Restaurant, Jasperallee 42
Kosten: Umlage der Material-, Raum- und Referentengebühren

Literaturstammtisch

Ein kurzer Text, der skizziert, was stattfindet. Sind Sie ständig auf der Suche nach neuem „Le-sefutter“? Entspannen Sie sich gern bei kleinen Alltagsfluchten in die Welt der Literatur? Wollen Sie Bücher nicht mehr einsam verschlingen und zu schnell vergessen? Brauchen Sie Lieblingsbücher, die Sie wie gute Freunde ein Leben lang begleiten? Dann besuchen Sie diesen Kurs. Gemeinsam wollen wir uns einen Einblick in das aktuelle Buchangebot verschaffen, in neuen Büchern schmökern, Bestseller testen, Bekanntschaft mit Autoren und Autorinnen machen, aber auch alte Literaturfreundschaften auffrischen.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0
Zeit: Mo. 17:30-19:00 Uhr,
Di. 9:00-10:30 und 11:00-12:30 Uhr
Beginn: Frühjahr und Herbst
jeweils 6 Termine/12 UStd.

Ort: VHS, Unterrichtshaus Alte Waage 15,
Zugang barrierefrei
Kosten: 44,00 €

Geschichte(n) meines Lebens - Ein Einstieg ins biografische Schreiben

Ob Sie nun Ihre Erinnerungen festhalten, sich selbst besser kennenlernen oder sich einfach etwas von der Seele schreiben möchten: Es gibt viele gute Gründe, sich mit der eigenen Biografie zu befassen.

Indem wir unsere Geschichte(n) aufschreiben, schaffen wir Klarheit. Wir erahnen den roten Faden, der sich durch unser Leben zieht. Doch nicht nur das. Der Blick, den wir aus der Gegenwart heraus auf die Vergangenheit richten, hilft uns auch bei der Gestaltung unserer Zukunft. Gleichzeitig bewahren wir unsere einzigartigen Erinnerungen vor dem Vergessen. Wir geben unsere Lebensweisheiten weiter, und wir beschenken andere mit unseren Geschichten.

In lockerer Atmosphäre werden wir an vier Nachmittagen mithilfe verschiedener Impulse und Methoden die Erinnerungen anregen und das Schreiben üben, auch dem Erzählen und dem Austausch Raum geben.

Dieser Workshop richtet sich an Menschen in ihrer Lebensmitte oder darüber hinaus. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig
GmbH 24 12 -0

Zeit: Do. 15:30-18:45 Uhr
Beginn: Frühjahr und Herbst
jeweils 4 Termine/17 UStd.

Ort: VHS, Unterrichtshaus Alte Waage 15,
Zugang barrierefrei

Kosten: 140,00 €

Schreibwerkstatt für Menschen in Trauer

Dieser Kurs ist für Menschen konzipiert, die einen schwerwiegenden Schicksalsschlag erhalten haben.

Bei einer solchen Nachricht verändert sich von jetzt auf gleich ihr Leben. Nichts ist mehr, wie es war, der Boden bietet keinen Halt mehr, alles

beginnt zu entgleiten und wird durcheinandergewirbelt. Oftmals kreisen die Gedanken und finden keinen Ausweg. Schreiben ist hier ein hilfreicher Weg, um die Gedanken zu ordnen, Gefühle auszudrücken und neue Kraftquellen zu entdecken. Gemeinsam wollen wir Texte entwickeln um den Gefühlen einen Kanal zu bieten.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig
GmbH 24 12 -0

Zeit: Sa. 10:00-14:15 Uhr
Beginn: Frühjahr und Herbst
jeweils 1 Termin /5 UStd.

Ort: VHS, Unterrichtshaus Heydenstr. 2,
Zugang barrierefrei

Kosten: 37,00 €

Schreibend die Zeit anhalten

Wer schreibt, verjüngt die Welt auf den kleinen Punkt an der Spitze seines Kulis. Und hält auf diese Weise die Zeit an.

In diesem außergewöhnlichen Schreibkurs erfahren Sie, wie Sie atmosphärische Dichte kreieren, spielerisch Schreibblockaden lösen, Themen finden und mit Freude dem eigenen Innenleben schriftlich eine Stimme verleihen. Sie bekommen einen Eindruck davon, welcher Schreibtyp Sie sind und welche Ihrer Stärken Sie noch nicht kennen.

Die Module tragen neben „Sinn des Schreibens“ Titel wie „Die Wortauktion“, „Themenrummel“ und „Der Wetterbericht Ihres Lebens“. Sie werden sehen: Ihre Teilnahme beschenkt Sie mit der Erkenntnis, was Sie schreibend alles noch können und bis dahin nicht einmal ahnten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Pausensnack, persönlichen Fragenkatalog zum Thema kreatives Schreiben.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig
GmbH 24 12 -0

Zeit: Sa. 09:30-16:30 Uhr
Beginn: Frühjahr und Herbst
jeweils 1 Termin/8 UStd.

Ort: VHS, Unterrichtshaus Heydenstr. 2,
Zugang barrierefrei

Kosten: 71,00€

Literatur/ Natur und Umwelt

Schreibkurs KISS - eine Kurzgeschichte entwerfen

KISS steht für Keep it short and simple. Diese dem Marketing entlehnte Abkürzung trifft auch auf den Entwurf einer Kurzgeschichte zu. Doch wie wird das konkret umgesetzt, wenn man als Autor vor dem leeren Blatt sitzt? Wenn man mit nichts ausgestattet ist als mit einem Kugelschreiber und einer Idee?

Der Schreibkurs KISS vermittelt praxisbezogen, wie aus den Elementen Erzählperspektive, Anzahl der Figuren und Schauplätze eine packende Erzählung entsteht. Strukturiert angeleitet erfahren Sie, welche Rolle der zeitliche Ablauf der Handlung spielt und warum auch die Kenntnis der eigenen Gefühle beim Schreiben einer Kurzgeschichte von großer Bedeutung ist. Der Kurs ist so konzipiert, dass alle Teilnehmenden am Ende des Tages die VHS-Räume mit einem zufriedenen Lächeln verlassen. Und mit einer Kurzgeschichte unter dem Arm, die den Leser nicht mehr loslässt. Bitte mitbringen: Schreibzeug, einen Pausensnack und 1000 Fragen.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0

Zeit: Sa. 09:30-16:30 Uhr

Beginn: Frühjahr und Herbst
jeweils 1 Termin/8 UStd.

Ort: VHS, Unterrichtshaus Heydenstr. 2,
Zugang barrierefrei

Kosten: 71,00 €

Durch den dunklen Wald – für mutige Großeltern mit ihren Enkelkindern ab 6 Jahren

Beim Spaziergang in der Dunkelheit lauschen wir den Geräuschen der Nacht und testen, wie weit wir im Dunkeln sehen können.

Veranstalter: Förderverein Waldforum Riddagshausen e. V. 707 48-33
waldforum@gmx.de

Zeit: Fr. 10.11.2023, 16:45-19:15 Uhr

Ort: Braunschweig-Buchhorst (Waldwege)

Kosten: 12,00 € pro Paar (1 Erw. + 1 Kind)

Anmeldung: gern online:
<https://waldforum.events>

Familiensonntag – für Alle, mit und ohne Enkelkinder

Ein Tag der offenen Tür im Waldforum. Ausstellung, Kaffee und Kuchen, kurze Waldführungen und mehr. Ausflugsziel und nette Leute!

Veranstalter: Waldforum Riddagshausen
waldforum@gmx.de 707 48-32

Zeit: Jeden 1. Sonntag im Monat von
11:00-16:00, bzw. 17:00 Uhr

Ort: Braunschweig, Ebertallee 44, (Bus
418 „Grüner Jäger“) (barrierefrei?)

Kosten: Eintritt frei!

Anmeldung: keine

Mit der Taschenlampe zum Kloster Riddagshausen – für Großeltern mit ihren Enkelkindern ab 6 Jahren

An der Klostermauer wollen wir Ritzen und Fugen mit der Taschenlampe ableuchten und Tiere entdecken, die nur nachts und auf alten Mauern zu sehen sind.

Veranstalter: Förderverein Waldforum Riddagshausen e. V. 707 48-33
waldforum@gmx.de

Zeit: Sa. 02.09.2023, 20:00-2.00 Uhr

Ort: Braunschweig-Waldforum Riddagshausen, Ebertallee 44 (Waldwege)
(barrierefrei?)

Kosten: 12,00 € pro Paar (1 Erw. + 1 Kind)

Anmeldung: gern online: <https://waldforum.events>

Natur und Umwelt/Wirtschaft

Waldpädagogik in Theorie und Praxis für ehrenamtliches Arbeiten mit Kindern von 3-10 Jahren (Seminar über vier Termine)

Praxisorientierte Einführung, handlungsorientiertes Lernen im Wald, Grundkenntnisse in Flora und Fauna, Regeln und Gefahren im Wald, Planung eines Angebotes unter dem Aspekt der Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE).

Veranstalter: Förderverein Waldforum Riddagshausen e. V. 707 48-33

waldforum@gmx.de

Zeit: Do, 09.11., 19:00-22:00 Uhr

Sa, 11.11., 9:00-16:00 Uhr

So, 12.11., 9:00-16:00 Uhr

Do, 16.11., 19:00-22:00 Uhr

Ort: Braunschweig, Ebertallee 44, (Bus 418 „Grüner Jäger“ (barrierefrei?))

Kosten: 150,00 €

Anmeldung: ja

Staatliches Naturhistorisches Museum

In Braunschweigs Naturkundemuseum, dessen Geschichte bis in das 18. Jahrhundert auf die Naturalienkabinette der Braunschweiger Herzöge zurückgeht, bilden zahlreiche Dauerausstellungen die Geschichte der Zoologie ab. Sonderausstellungen informieren über die Umwelt („Planet or Plastic“ voraussichtlich bis 05. November 2023) oder zeigen beeindruckende Tier- und Naturfotografien („Wildlife Photographer of the Year 2023“ ab 14. Dezember 2023). Das Museum ist barrierefrei zugänglich.

E-Mail: info.snhm@3landesmuseen.de

Telefon: Di-So von 9:00 bis 17:00 Uhr

12 25 30 00

Ort: Pockelsstr. 10, 38106 Braunschweig

geöffnet: Di-So von 9:00-17:00 Uhr

Mi von 9:00-19:00 Uhr

Eintritt: Erwachsene 9,00 €, erm. 7,00 €,

Kinder (6-17 Jahre) 4,00 €

Führungen: Gruppenführungen und Veranstaltungen in Seniorenheimen sind auf Anfrage individuell buchbar.

Wirtschafts-Einmaleins

Die Mitglieder des KOLLEG88 sollen durch Betrachtung wirtschaftlicher Einzelfragen und Grundbegriffe (z.B. Marktwirtschaft, Genossenschaften, Verbraucherfragen) das vielfältige und oft unübersichtliche Wirtschaftsgeschehen zu durchschauen lernen. Besuche vor allem bei mittelständischen und innovativen Firmen im Braunschweiger Raum vermitteln Einblicke in die Entwicklung unterschiedlicher Branchen.

Veranstalter: KOLLEG88 e. V., Begegnung – Kultur – Bildung

AP: Herr Nagel 05306 53 84

Zeit: Bekanntgabe im monatlichen

Kultur-Brief des KOLLEG88 und unter www.kolleg88.de

Ort: die jeweilige Firmenadresse

Kosten: fallweise Fahrtkosten

Sprachen

Englisch Auffrischer 55+ (G5)

In diesem Kurs können Sie Ihre (Grund-)Kenntnisse der englischen Sprache wieder aktivieren und erweitern mit Texten und Kurzgeschichten aus dem englischen Alltag, Übungen zu Wortschatz und Grammatik und Gelegenheit, Ihrer Kenntnisse im Gespräch zu üben und anzuwenden. Einsteiger*innen sind willkommen

Veranstalter: VNB Verein Niedersächsischer Bildungsinitiativen e.V., Landeseinrichtung der Erwachsenenbildung in Zusammenarbeit mit LERN-INSEL e.V.

AP: Frau Wittkowski 2 27 36 99

Zeit: Mi. 09:45-11:15 Uhr

Beginn: fortlaufender Kurs/ 14- tägig

Ort: DRK-Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstr. 13, rollstuhlgeeignet

Kosten: 80,00 €/10 DU/Std

Englisch Auffrischer 55+ (G 6)

Auf unterhaltsame Weise werden Grundkenntnisse der englischen Sprache vermittelt, mit denen die wichtigsten Gesprächssituationen im Alltag und auf Reisen gemeistert werden können. Langsames Lerntempo und häufige Wiederholungen erleichtern das Lernen.

Vorkenntnisse (Sterling Silver Band 2 oder vergleichbare) sollten vorhanden sein.

Einsteiger*innen sind willkommen.

Veranstalter: VNB Verein Niedersächsischer Bildungsinitiativen e.V., Landeseinrichtung der Erwachsenenbildung in Zusammenarbeit mit LERN-INSEL e.V.

AP: Frau Wittkowski 2 27 36 99

Zeit: Mi. 11:15-12:45 Uhr

Beginn: fortlaufender Kurs/14-tägig

Ort: DRK-Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstr. 13, rollstuhlgeeignet

Kosten: 80,00 €/10 DU/Std

Englisch Auffrischer 55+ (G 4)

In diesem Kurs können Sie Ihre (Grund-)Kenntnisse der englischen Sprache wieder aktivieren und erweitern mit Texten und Kurzgeschichten aus dem englischen Alltag, Übungen zu Wort-

schatz und Grammatik und Gelegenheit, Ihre Kenntnisse im Gespräch zu üben und anzuwenden.

Einsteiger*innen sind willkommen.

Veranstalter: VNB Verein Niedersächsischer Bildungsinitiativen e.V., Landeseinrichtung der Erwachsenenbildung in Zusammenarbeit mit LERN-INSEL e.V.

AP: Frau Wittkowski 2 27 36 99

Zeit: Mi. 14:45-16:15 Uhr

Beginn: fortlaufender Kurs/14- tägig

Ort: DRK-Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstr. 13, rollstuhlgeeignet

Kosten: 80,00 €/10 DU/Std.
bei mind. 7 Teilnehmer*innen)

Englisch für Auffrischer (G 2)

In diesem Kurs können Sie Ihre (Grund-)Kenntnisse der englischen Sprache wieder aktivieren und erweitern. Im Vordergrund stehen Gesprächssituationen des Alltags, um sich auf Reisen besser und sicherer verständigen zu können. Einsteiger*innen sind willkommen.

Veranstalter: VNB Verein Niedersächsischer Bildungsinitiativen e.V., Landeseinrichtung der Erwachsenenbildung in Zusammenarbeit mit LERN-INSEL e.V.

AP: Frau Wittkowski 2 27 36 99

Zeit: Do. 9:45-11:15 Uhr

Beginn: fortlaufender Kurs/14- tägig

Ort: DRK-Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, rollstuhlgeeignet

Kosten: 80,00 €/10 DU/Std.

Englisch für Fortgeschrittene (F 4)

Gespräche und Texte zu Tagesgeschehen, Literatur, Landeskunde und Geschichte englischsprachiger Länder. Übungen zu Wortschatz, Grammatik und Gedächtnistraining. Einsteiger*innen willkommen!

Veranstalter: VNB Verein Niedersächsischer Bildungsinitiativen e.V., Landeseinrichtung der Erwachsenenbildung in Zusammenarbeit mit LERN-INSEL e.V.

AP: Frau Wittkowski 2 27 36 99

Zeit: Do. 11:20-12:50 Uhr

Beginn: fortlaufender Kurs/14- tägig

Ort: DRK-Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, rollstuhlgerecht
 Kosten: 80,00 €/10 DU/Std.

Englischkurs 50+

Haben Sie früher bereits Englisch gelernt, vieles aber vergessen, so dass Sie „Hängengebliebenes“ wieder auffrischen möchten?

Wiederholungen und Grundlagenvermittlung von Wortschatz und Strukturen, Small Talk in konkreten Alltagssituationen.

Individuelle Betreuung in der beliebten Kleingruppe von 6 - 8 Personen.

Die lebendige Gestaltung des Unterrichts macht schnell eine einfache, unkomplizierte Unterhaltung in der englischen Sprache möglich.

Erlernen der englischen Sprache in entspannter, lockerer Atmosphäre.

Veranstalter: DRK Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13

AP: N. N. 80 11 07 -0

Leitung: Jutta Petzold

Anmeldung: 799 85 75

Zeit: Di. 19:00-20:30 Uhr 14-tägig

Mi. 15:15-16:45 Uhr 14-tägig

Mi. 17:00-18:30 Uhr 14-tägig

Beginn: fortlaufende Gruppen

Ort: Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, rollstuhlgerecht

Kosten: 10 Termine für insgesamt 100,00 €

Englisch in Gliesmarode

Man ist nie zu alt, um die Weltsprache Englisch zu erleben. Wichtig ist die richtige Motivation. Pauken Sie nicht stur Vokabeln, sondern lernen Sie mit viel Spaß in netter Atmosphäre.

Veranstalter: BegegnungsZentrum Gliesmarode 37 14 47

Zeit: Mo. 11:00-12:30 Uhr

Beginn: fortlaufend

Ort: BegegnungsZentrum Gliesmarode, Am Soolanger 1a, 38104 BS

Kosten: 85,00 €/10 Treffen

Fremdsprachen bürgernah – Englisch

Ziel des KOLLEG88 war von Anfang an, lernwilligen Senior*innen weite Wege zu ersparen: Die Fremdsprachenkurse wurden in die Außenbezirke gelegt. Ziel des Unterrichts ist die Vermittlung von Grundkenntnissen in altersgerechter Form. Im Vordergrund steht die sprachliche Verständigung im Alltag, nicht die Grammatik oder fremdsprachige Literatur. Nach Absprache bestimmen die Teilnehmer*innen, was und wie sie lernen. Nach Rücksprache ist der Seiteneinstieg mit Vorkenntnissen möglich.

Veranstalter: KOLLEG88 e. V. Begegnung – Kultur – Bildung

AP: Heide Steinmann 05306 42 41
 Englisch in Ölper

Fortsetzungskurs mit Frau Gahl

Zeit: Mi. 9:30-11:00 Uhr

Ort: Kirchbergstraße 2, Gemeindehaus

Englisch in der Weststadt

Fortsetzungskurs mit Frau Gerke

Zeit: Di. 10:00-11:30 Uhr

Ort: Lichtenberger Straße 24 (AWO Begegnungsstätte)

Seniorenenglisch für Fortgeschrittene

Textarbeit und Konversation stehen im Vordergrund dieses Kurses für Interessierte, die bereits Kenntnisse der englischen Sprache erworben haben.

Anhand von Texten zu vielfältigen, aktuellen Themen können Sie Ihren Wortschatz erweitern und Ihre Kenntnisse im Gespräch anwenden. Gelegentliche Übungen zu Wortschatz und Grammatik ergänzen das Lernangebot.

Quereinsteiger*innen sind willkommen.

Veranstalter: Begegnungsstätte des Caritasverbandes e. V. 757 27

Zeit: Di. 13:45-15:15 Uhr

Beginn: fortlaufende Gruppe, Neueinstieg jederzeit möglich

Ort: Mehrzweckraum der Begegnungsstätte, Böcklerstraße 232

Kosten: 6,30 €/Std., Kurssystem

Sprachen

English Level A2 Refresher

Sie haben Englisch in der Schule (5 bis 6 Jahre) gelernt, spüren aber deutliche Lücken und möchten diese schnell schließen. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Schnelldurchgang durch die Englische Sprache. Sie wiederholen Wortschatz und Strukturen und wenden diese beim Lesen, Hören, Sprechen und Schreiben an.

Sie wollen Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der Stufe B1 besuchen? Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens. Ein Kurs für geübte Anfänger*innen oder Wiedereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen auf Stand A2.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH
24 12 -0
oder
24 12 -105

Kursleitung: Mantey, Beate
Zeit: Fr. 08:50-10:20 Uhr (nicht in den Schulferien)

Ort: bitte erfragen
Kosten: 15 Termine/30 Unterrichtsstunden/131,00 €

English for Tourists Level A2 - „Around the World“

„Man muss reisen, um zu lernen.“

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die Englisch hauptsächlich für die Reise benötigen. Wir helfen Ihnen typische Reisesituation wie Buchungen, Beschwerden, Ausflüge, Restaurantbesuche und natürlich Small Talk zu meistern. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens. Unterrichtsmaterialien werden im Kurs bekanntgegeben.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH
24 12 -0
24 12 -105

Kursleitung: Wagenleiter, Christine
Zeit: Di. 16:00-17:30 Uhr (nicht in den Schulferien)

Ort: bitte erfragen
Kosten: 12 Termine/24 Unterrichtsstunden/ Gruppengröße 5-8 TN/ 167,00 €

English Conversation Intermediate B1

„Let's switch to English.“

In this course you can improve your fluency in English by reading and discussing a variety of interesting texts. This class gives people the extra practice needed to become more fluent. You have the opportunity to practice the vocabulary you have already learned and to learn a lot of new vocabulary. We will look at some problem areas of grammar and revise structures to improve communication. Teaching material will be announced in class.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH
24 12 -0 oder 24 12-105

Kursleitung: Kursleiter*in der VHS Braunschweig
Zeit: Mo. 08:30-10:00 Uhr (nicht in den Schulferien)

Ort: bitte erfragen
Kosten: 15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 131,00 €

English Conversation and Reading B1

„Happiness is the key to learning something new“

A course to improve your fluency. Do you speak English well but wish to improve your fluency? If you learned English to „Abitur“ level at school, have already participated in „Intermediate Conversation“ or use English regularly, then this intermediate B1 course will suit you.

There will be lots of discussion in small groups or with a partner, using a variety of reading and listening materials. Grammar issues will be discussed as necessary.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH
24 12 -0
oder
24 12 -105

Kursleitung: Mantey, Beate
Zeit: Mo. 10:15-11:45 Uhr

Ort: bitte erfragen
Kosten: 15 Termine/30 Unterrichtsstunden/131,00 €

Englisch ganz anders

Say it in English! Yes, we can!

Die Kinder können's, die Enkel lernen's, Oma und Opa – auch. Es ist nie zu spät! Offene, lernfreudige Menschen jeden Alters lernen gemeinsam stressfrei und mit Spaß Englisch oder frischen ihre Kenntnisse auf – vom „Beginner“ zum „Smalltalk“ bis zur „Conversation“. Miteinander reisen sie, um ihr erworbenes Englisch ohne Scheu anwenden zu können. Wir lernen nach dem Motto: So viel wie möglich verstehen und mutig das Nötige sagen können – das üben wir hier. Lust bekommen? Einstieg jederzeit – nach Rücksprache mit der Dozentin – möglich.

Veranstalter: langeaktivbleiben - LAB 33 15 21

AP: Edda Hölker 33 09 58

Zeit: verschiedene Termine – fragen Sie nach.

Ort: Altewiekring 20 c, 38102 BS, rollstuhlgeeignet

Kosten: unterschiedlich, bitte bei der Dozentin erfragen

Englisch und Französisch

Ich biete regelmäßig Sprachkurse für Englisch und Französisch an. Die Lerngruppen sind im Niveau unterschiedlich und beschäftigen sich mit Grammatik, Lektüre, Filmen in der Originalsprache, aktuellen Zeitungstexten sowie Landeskunde. Falls Sie sich für eine dieser Sprachen interessieren, finden Sie durch eine „Schnupperstunde“ sicher einen für Sie passenden Kurs.

Veranstalter: langeaktivbleiben - LAB 33 15 21

AP: U. Habermann 33 43 59

Zeit: verschiedene Termine - fragen Sie nach

Ort: Altewiekring 20 c, 38102 BS, rollstuhlgeeignet

Kosten: unterschiedlich, bitte bei der Dozentin erfragen

Französisch Stufe A1 Teil 3

Aufbauend auf die Stufe A1 Teil 2 lernen sie alles rund um den Restaurantbesuch: einen Tisch reservieren, etwas zu Essen bestellen und die Rechnung bezahlen.

Sie lernen, eine Person und den eigenen Wohnort zu beschreiben und berichten, in welche Länder sie schon gereist sind.

Am Ende des Kurses können Sie eine Städte-Reise planen, eine Postkarte schreiben und über das Wetter sprechen.

Lehrbuch: On y va! Lehr- und Arbeitsbuch Hueber Verlag

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0 oder 24 12 -105

Kursleitung: Marie-France Neubert

Zeit: Di. 10:15-11:45 Uhr (nicht in den Schulferien)

Ort: bitte erfragen

Kosten: 15 Termine/30 Unterrichtsstunden/131,00 €

Cours de conversation sur la littérature française. Französisch Lektürekurs Stufe B1/B2

Aimez-vous la lecture? Voulez-vous discuter de la lecture dans une ambiance amicale et chaleureuse? Venez discuter et partager avec nous vos idées et opinions sur la littérature française. Pendant ce cours, vous lirez et parlerez de nouvelles ou de court romans en français.

On vous attend!

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0 oder 24 12 -105

Kursleitung: Cordova-Hoyos, Alexia

Zeit: Mi. 10:45-12:15 Uhr (nicht in den Schulferien)

Ort: bitte erfragen

Kosten: 15 Termine/30 Unterrichtsstunden/ Gruppengröße 6-9 TN/ 170,00 €

La France d'aujourd'hui (B2). Französisch Konversation Stufe B2

Les Français, leur humour, leur mentalité, leur façon de vivre, leur politique ... sont-ils différents des Allemands? Selon la nécessité, nous réviserons quelques points grammaticaux.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0 oder 24 12 -105

Kursleitung: Marie-France Neubert

Zeit: Fr. 10:30-12:00 Uhr (nicht in den Schulferien)

Sprachen

Ort: bitte erfragen
Kosten: 15 Termine/30 Unterrichtsstunden/131,00 €

Italienisch Stufe A1 Teil 3

Aufbauend auf die Stufe A1 Teil 2 lernen Sie nun u. a., über Vergangenes zu berichten, über Ihre Freizeitbeschäftigungen zu sprechen, wie man ein Hotel im Internet reserviert und von Ihren Reiseerfahrungen in einer italienischen Stadt zu erzählen. Am Ende des Kurses können Sie selbstständig ein Wochenende in Italien planen und darüber berichten.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH
24 12 -0
oder 24 12 -105

Kursleitung: Emanuela Tinello
Zeit: Di. 09:30-11:00 Uhr (nicht in den Schulferien)

Ort: bitte erfragen
Kosten: 15 Termine/30 Unterrichtsstunden/131,00 €

Italienisch Stufe A1 Vertiefung

Haben Sie Italienisch schon (fast) bis zum Abschluss der Stufe A1 gelernt?

Dann sind Sie bei uns richtig! Innerhalb eines Semesters werden wir in angenehmer Atmosphäre das Vokabular und die Grammatik der wichtigsten Themen der Stufe A1 wiederholen. Nützliche landeskundliche Informationen werden den Unterricht ergänzen.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH
24 12 -0
oder 24 12 -105

Kursleitung: Emanuela Tinello
Zeit: Do. 09:30-11:00 Uhr (nicht in den Schulferien)

Ort: bitte erfragen
Kosten: 15 Termine/30 Unterrichtsstunden/131,00 €

Italienisch für Fortgeschrittene

Italiano per le vacanze? Mettetevi in gioco! E rimarrete sorpresi.

Sie haben einige Vorkenntnisse in der italienischen Sprache. In diesem Kurs erwerben und

vertiefen Sie Wortschatz, Grammatik, Hör- und Leseverstehen und wenden das Gelernte auch praktisch an. Am Ende des Kurses können Sie gut gerüstet nach Italien in den Urlaub fahren.

Veranstalter: langeaktivbleiben - LAB 33 15 21
AP: Dr. Axel Heinemann 0170 223 28 56
Zeit: Freitag 13:30-15:00 Uhr
Ort: Altewiekring 20 c, 38102 BS, rollstuhlgerecht
Kosten: Bitte beim Dozenten erfragen

Spanisch für Anfänger mit einigen Vorkenntnissen

PASO A PASO ... Schritt für Schritt
In langsamen Folgen werden Grundkenntnisse der spanischen Sprache vermittelt. Wortschatz, Hör- und Leseverstehen gehören dazu. Das hilft auch beim Urlaub.

Veranstalter: langeaktivbleiben - LAB 33 15 21
AP: D. Knobloch 0162 414 49 38
Zeit: Donnerstag 10:30-12:00 Uhr
Ort: Altewiekring 20 c, 38102 BS, rollstuhlgerecht

Spanisch für den Alltag

Wollen Sie Spanisch sprechen?

Mit diesem Kurs lernen Sie zum Beispiel auf Spanisch sich vorzustellen, sich zu begrüßen, einfache Unterhaltungen zu führen, Lebensmittel einzukaufen, eine Bestellung im Restaurant aufzugeben und vieles Nützliches mehr.

Veranstalter: ambet e. V., Begegnungsstätte Achilles Hof, Am Grasplatz 5 c, 38112 Braunschweig

Termine: 10 x Dienstags à 2 Unterrichtsstunden

Kosten: 80,00 € pro Kurs
AP: Bettina Krüger 0157 33 56 57 47
E-Mail: bettina.krueger@ambet.de

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen am Nachmittag in Glesmarode

Spanisch lernen in netter Atmosphäre. Anfänger*innen und Interessierte mit geringen Vorkenntnissen können am Nachmittag Spanisch lernen und etwas Landeskunde aus spanischsprachigen Ländern erfahren. Kommen

Sie zu unserem neuen Kurs und bilden Sie sich einen Eindruck, Sie sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: *Perspectivas A1*.

Veranstalter: BegegnungsZentrum Gliesmarode
37 14 47

Zeit: Do. 15:00-16:30 Uhr
Beginn: fortlaufend
Ort: BegegnungsZentrum Gliesmarode,
Am Soolanger 1a, 38104 BS
Kosten: 80,00 €/10 Treffen

Spanisch Niveau A2 am Nachmittag in Gliesmarode

Ein Kurs für Teilnehmenden mit Spanisch Vorkenntnissen die dem Niveau A2 entsprechen. Ziel des Kurses ist, die Sprach- und Schreibkompetenzen in der spanischen Sprache zu vertiefen und die Kultur der spanischsprechenden Länder kennenzulernen.

Nuevos participantes son cordialmente bienvenidos. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: *Trainingsbuch Con gusto A2*
Veranstalter: BegegnungsZentrum Gliesmarode
37 14 47

E-Mail: bz-gliesmarode@t-online.de
Zeit: Mo. 14:30-16:00 Uhr
Beginn: fortlaufend
Ort: BegegnungsZentrum Gliesmarode,
Am Soolanger 1a, 38104 BS
Kosten: 80,00 €/10 Treffen

Spanisch Stufe A1 Teil 2

Aufbauend auf die Stufe A1 Teil 1 erweitern Sie Ihre Sprachfertigkeit.

Sie lernen z. B., wie man sich in einer fremden Stadt zurechtfindet, Ihren Tagesablauf oder etwas Vergangenes zu schildern und sich über Zukünftiges zu äußern. Der mündliche Sprachgebrauch steht im Vordergrund.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig
GmbH 24 12 -0
oder 24 12 -105

Kursleitung: Valeria Paim
Zeit: Do. 10:15-11:45 Uhr (nicht in den
Schulferien)

Ort: bitte erfragen
Kosten: 15 Termine/ 30 Unterrichtsstunden/
131,00 €

Spanisch Stufe A2 Teil 2

Aufbauend auf Stufe A2 Teil 1 erweitern Sie Ihre Sprachfertigkeit.

Sie lernen, sich über die Vergangenheit auszutauschen, Ratschläge zu geben und Gebote oder Verbote zu äußern. Weitere Bereiche des täglichen Lebens werden behandelt.

Daneben gewinnt auch die geschriebene Sprache in Form kleinerer Briefe oder kurzer Beschreibungen größere Bedeutung.

Lehrbuch: *Con gusto nuevo A2*
Lehrbuch und Arbeitsbuch: Klett Sprachen ca. Unidad 5-8

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig
GmbH 24 12 -0
oder 24 12 -105

Kursleitung: Matilde Delgado-Fölster
Zeit: Di. 08:30-10:00 Uhr (nicht in den
Schulferien)

Ort: bitte erfragen
Kosten: 15 Termine/ 30 Unterrichtsstunden/
131,00 €

Spanisch Stufe B1 Teil 3

En este curso, basado en los conocimientos adquiridos en el Spanisch Stufe B1 Teil 2, aprenderá a expresar acuerdo o desacuerdo y a hablar de política, sociedad y cultura.

El curso está orientado al perfeccionamiento de la comunicación oral, pero sin dejar la comprensión escrita o lectora en un segundo plano.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig
GmbH 24 12 -0
oder 24 12 -105

Kursleitung: Cruzat Llugany, Maria Jose
Zeit: Mi. 08:30-10:00 Uhr (nicht in den
Schulferien)

Ort: bitte erfragen
Kosten: 15 Termine/ 30 Unterrichtsstunden/
Gruppengröße: 5-8 TN/ 207,00 €

Persönlichkeitsbildung, Psychologie

Psychologie-Modelle der Persönlichkeit

Jochen Hinz: Das „zu Erkennende“ schafft sich sein eigenes Modell. Aus einem Spektrum von historischen und aktuellen wissenschaftlichen Positionen werden Konstrukte des Gehirn-Geist-Systems im Hinblick auf die Bewusstseinsentwicklung abgeleitet, um persönlichen sowie interpersonellen Erkenntnisgewinn zu ermöglichen.

Veranstalter: KOLLEG88 e. V., Begegnung-Kultur-Bildung

Zeit: jeder 1. und 2. Do. im Monat, 11:00 Uhr

Ort: Tagesstätte Stadtpark, Jasperallee 42

Kosten: keine

Startklar fürs Enkelkind

Wir besprechen, wie Sie Ihre jahrelange Erfahrung im Umgang mit dem Baby gut und effektiv nutzen können, um die frischgebackenen Eltern zu unterstützen. Wir wollen Wickeltechniken, praktische Kleidung, entwicklungsförderndes Handling und schöne Geschenkideen für den Neuankömmling aufzeigen und Zeit für einen Gedankenaustausch nutzen.

Veranstalter: Haus der Familie 24 12 -500

Zeit: Termine auf Anfrage

Ort: Haus der Familie, Kaiserstr. 48

Kosten: Kursgebühr

Liebe, Wut und Bauchschmerzen - meine Mutter und ich

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche vielfältigen Faktoren Ihr Tochter-Mutter- Verhältnis beeinflussen, auch wenn Sie als Tochter schon längst erwachsen sind. Zusammenhänge mit Familiengeschichte(n) spielen ebenso eine Rolle wie ggf. der Stammbaum Ihrer Familie. Möglicherweise leben Sie im ständigen Konflikt mit Ihrer Mutter, wünschen sich aber stattdessen ihre Nähe und Anerkennung?

Die Referentin gibt Denkanstöße zur komplexen Beziehung für diejenigen, die sich auf den Weg machen wollen, ein besseres Verständnis für Zusammenhänge zu bekommen und schwierige Situationen zu meistern.

Veranstalter: Haus der Familie 24 12-500

Zeit: Termine auf Anfrage

Ort: Haus der Familie, Kaiserstr. 48

Kosten: Kursgebühr

Mütter und ihre Töchter

Was genau beeinflusst das Verhältnis von Müttern zu Töchtern, auch wenn diese schon älter als 14 Jahre alt sind und sogar erwachsen? Was hilft Ihnen, wenn die Wut und Hilflosigkeit groß wird? Ein Vortrag mit anschließendem Austausch beleuchtet die unterschiedlichen Aspekte des Konflikts.

Veranstalter: Haus der Familie 24 12-500

Zeit: Termine auf Anfrage

Ort: Haus der Familie, Kaiserstr. 48

Kosten: Kursgebühr

„Begegnung im Dialog“ in der DOREAFAMILIE BRAUNSCHWEIG

Wir wollen einander begegnen, miteinander über interessante Dinge des Lebens sprechen oder nur zuhören. Wir nehmen die Ansichten der anderen interessiert und respektvoll wahr, versuchen sie zu verstehen und bei Nichtverstehen oder gegensätzlicher Meinung stehen zu lassen. Dieser Umgang miteinander ist lernbar. Unser Ziel ist das persönliche Vorwärtkommen, Reifen durch Lernen vom anderen in Ähnlichkeit, Unterschiedlichkeit und Übereinstimmung.

Veranstalter: DOREA FAMILIE BRAUNSCHWEIG
 AP: Barbara Regelian 37 33 91
 Zeit: Do. 17:30-19:00 Uhr
 Beginn: Einstieg ist jederzeit möglich
 Ort: DOREA FAMILIE BRAUNSCHWEIG,
 Echternstraße 46-49
 Kosten: keine

Philosophie der Modernen, Klassik und Gegenwart

In diesen Philosophie Kursen werden im Frühjahr und im Herbst jeweils neue Themen angeboten, von „Philosophie der Klassik:

Aristoteles - Ethik. Epikur und die Stoiker“ und „Einführung in die Philosophie“ bis hin zu „Philosophie der Moderne: Friedrich Nietzsche“. Bitte informieren Sie sich über die aktuellen Themen auf unserer Internetseite oder telefonisch.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0
 Zeit: Mo. 18.00-19.30 Uhr
 Do. 19:45-21:15 Uhr
 Beginn: Frühjahr und Herbst
 jeweils 10/15 Termine, 20/30 UStd.
 Ort: VHS, Unterrichtshaus Heydenstr. 2
 Kosten: je nach Termine/UStd., bitte bei der Anmeldung erfragen!

Philosophie: Geist und Natur

Das Thema Geist und Natur bezeichnet die Beziehung zwischen Leben und Denken von Anfang an, quer durch alle Kulturen und Religionen. In Europa begann das vorsokratische Denken mit Thales von Milet und Anaxagoras bei der Frage nach den Prinzipien von Physis

(Natur) und Nous (Geist). Wir wollen das Verhältnis von Geist und Natur noch einmal neu bedenken. Als Richtschnur dient uns der Vortrag von Prof. Jürgen Mittelstraß „Leben mit der Natur2. Er beschreibt in welcher Weise die Verantwortung des Menschen gegenüber der Natur mit verschiedenen Naturbegriffen und deren historischer Entwicklung erfolgte.

Die aktuellen Themen finden Sie in unserem mtl. Kulturbrief und unter www.kolleg88.de

Veranstalter: KOLLEG88 e. V., Begegnung - Kultur - Bildung
 Gesprächsleitung: Dr. Helmut Blöhnbaum 51 37 11
 Zeit: jd. 4. Mi. 10:30 Uhr
 Ort: Tagesstätte Stadtpark, Jasperallee 42
 Kosten: keine

Philosophischer Lesekreis

Im Philosophischen Lesekreis wollen wir uns die Welt des Denkens nach und nach erschließen, indem wir die Hauptwerke bedeutender Philosophen lesen und interpretieren. Nachdem wir uns mit den antiken Denkern Griechenlands befasst haben (Vorsokratiker, Sokrates, Platon und Aristoteles), folgen die römische Philosophie und der Übergang zur christlichen Philosophie des Mittelalters und demnächst Kant. Grundlage für unseren Kurs ist der dtv-Atlas zur Philosophie, ISBN 3-423-03229-4, den wir gemeinsam lesen. Wenn wir auf ein wichtiges Werk stoßen, schaffen wir es uns an, lesen es und ergänzen es durch Hintergrundinformationen in Form von Referaten. Zur Après-Philosophie bietet sich an, eine Tasse Kaffee oder Tee im Restaurant nebenan zu genießen. Wir laden alle von der Philosophie Begeisterten herzlich dazu ein.

Veranstalter: KOLLEG88 e. V., Begegnung - Kultur - Bildung
 Gesprächsleitung: Hartmut Kawlath 05335 55 41
 Zeit: jd. 1. Mi. und 3. Mo. im Monat 15:00 Uhr
 Ort: Tagesstätte Stadtpark, Jasperallee 42
 Kosten: keine

Sicherheit

Fit mit dem Pedelec

– eine gemeinsame Initiative von Polizei, Verkehrswacht und Seniorenbüro in Kooperation mit der Firma „velocity“.

Das Angebot richtet sich an ältere Verkehrsteilnehmer*innen, die bereits ein Pedelec besitzen (Fortgeschrittene) oder dessen Anschaffung (Anfänger*innen) planen.

Inhalt der eintägigen Kurse (Dauer ca. 4,5 Stunden) für Anfänger*innen und Fortgeschrittene sind Technik und Funktion des Pedelecs sowie motorische Übungen wie beispielsweise der sichere Umgang und richtiges Bremsen.

Ziel ist es, die Teilnehmer*innen und insbesondere die Anfänger*innen für das Pedelec zu begeistern und für die Gefahren im Umgang mit dem Fahrrad zu sensibilisieren. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen pro Kurs begrenzt

Kosten: 10,00 € pro Person.

Termine: 16.05., 01.06., 22.06., 21.08., 07.09., 19.09.

Ausfahrt: Alle Teilnehmer können zusätzlich an einer Ausfahrt im Stadtgebiet Braunschweig teilnehmen. Hier werden Regeln und Hinweise für Fahrradfahrer im realen Stadtverkehr gezeigt (Termin: 28.06. und 28.09.2023 jeweils um 13:00 Uhr.

Dauer ca. 3 Stunden

Anmeldung erforderlich.

Veranstalter und Anmeldung:

Verkehrswacht Braunschweig e. V.
390 72 22

Geschäftsstelle:

Bindestraße 1, 38106 Braunschweig

E-Mail: verkehrswacht.braunschweig@t-online.de

Öffnungszeiten:

Mo. und Di. 9:00-13:00 Uhr

Do. 13:00-16:00 Uhr

Weitere Ansprechpartner:

Polizeiinspektion BS – Präventionsteam

Julia Mispelhorn 476 -30 55

Martin Opiela 476 -30 56

Seniorenbüro Stadt Braunschweig:

Andreas Kern 470 -33 41

Kriminalprävention

Ältere Menschen sind in Deutschland glücklicherweise insgesamt viel seltener von Kriminalität betroffen als jüngere. Aufgrund ihrer Lebenserfahrung verhalten sie sich meist umsichtig und sind besonders vorsichtig und sicherheitsbewusst. In der Gedankenwelt der Senior*innen verfestigt sich aber oft das Gefühl „Ich traue mich nicht mehr vor die Tür“.

Für die Polizei gilt daher dieses Gefühl „selbst leicht Opfer eines Verbrechens zu werden“ aufzunehmen und durch gezielte Kriminalprävention über tatsächliche und vermeintliche Risiken zu informieren und das eigene Selbstbewusstsein zu stärken.

Alle zwei bis drei Minuten wird in Deutschland eingebrochen – immer wieder auch in Mietwohnungen. Der Verlust des Sicherheitsgefühls, die psychischen Folgen wiegen bei älteren Menschen meist stärker als bei jüngeren. Ein Einbruch ist aber vermeidbar! Ihre kriminalpolizeiliche Beratungsstelle sagt Ihnen wie und berät Sie neutral, kompetent und kostenlos in Sachen Einbruchschutz bei Ihnen zu Hause oder bei entsprechender Teilnehmerzahl im Rahmen eines Vortrags.

Ort: Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle,
Friedrich-Voigtländer-Straße 41, 38104
Braunschweig

AP Kriminalprävention:

Jens Zeiler 476 -30 51

Dirk Nietzold 476 -30 52

E-Mail: bfk@pi-bs.polizei.niedersachsen.de

Trauerbegleitung

Was ich schon immer wissen wollte

Fragen rund um die Bestattung und Trauerbegleitung, Information und Anleitung aus der Praxis einer Bestatterin und Trauerbegleiterin.

Themen:

Vorsorgevollmacht: Wie kann ich vorsorgen?

Welche Möglichkeiten gibt es? (Waldbestattung, Seebestattung, grüner Rasen, pflegeleichte Grabstellen, Erd- oder Feuerbestattung?)

Was passiert in den ersten 3-5 Tagen, wenn ein Mensch gestorben ist, bis zu seiner Bestattung?

Was kostet eine Bestattung? Was habe ich für Möglichkeiten der Abschiednahme?

Treuhandkonten, Sterbegeldversicherungen ...

Was ist sicher?

Was bedeutet Trauerbegleitung?

Veranstalter: Trauerbeistand e. V., Lincolnstr. 46/47,
38112 BS 250 67 60

Teilnehmer: 8 bis 18 Personen

Zeit: auf Anfrage

Beginn: auf Anfrage

Ort: Lincolnstraße 46/47, 38112 BS

Kosten: auf Anfrage



**Würdevoll
und im
Einklang
mit der
Natur!**



**WALDBESTATTUNG
CREMLINGER HORN**

Unsere Vorteile für Sie:

- >> Büro vor Ort, flexible Terminvereinbarung
- >> befestigte Wege, überwiegend barrierefrei
- >> überdachter Andachtsplatz mit Sitzgelegenheiten
- >> gute Erreichbarkeit mit PKW und Bus
- >> kostengünstige Form einer naturnahen Bestattung

Waldbestattung Cremlinger Horn

Hauptstraße 40

38162 Cremlingen

05306 928 02 59

www.waldbestattung-cremlingen.de

Ausflüge/Fahrten

Stadterkundungen, Reisen, Exkursionen

Im näheren und weiteren Umfeld unserer Heimatstadt gibt es „Perlen“, die noch lange nicht allen Mitgliedern des KOLLEG88 bekannt sind. Da gilt es viel zu entdecken. Eine lebendige Stadt verändert sich ständig, aber sie ruht auf der Vergangenheit. Ziel der Veranstaltungsreihe ist es in Braunschweig und anderen Städten solchen Veränderungen nachzugehen und Verständnis für Probleme und Aufgaben der Gegenwart und Zukunft zu wecken. Außerdem veranstalten wir mehrtägige Fahrten zu kulturell interessanten Orten in Deutschland und Europa mit ortskundiger Reiseleitung.

Veranstalter: KOLLEG88 e. V. Begegnung – Kultur – Bildung

AP: Heide Steinmann 05306 42 41
Zeit: nach Ankündigung in unserem Kulturbrief und unter www.kolleg88.de

Das Reiseteam

Das Reiseteam des Seniorenrates organisiert unter dem Motto „Warum in die Ferne schweifen, sieh das Gute liegt so nah ...“ Tagesausflüge und Besichtigungen für Senior*innen aus Braunschweig und der Umgebung. Wir besuchen Orte, die nicht alltäglich von Reiseunternehmen angefahren werden. Unsere Angebote umfassen Kultur, Zeitgeschehen, Natur, Geschichte und Technik. Wichtig ist uns das gesellige Beisammensein mit gemeinsamen Mittagessen oder Kaffee und Kuchen. Möchten Sie sich engagieren und an der Planung und Gestaltung mitwirken? Dann nehmen Sie einfach Kontakt zu uns auf. Wir freuen uns auf Sie.

Kontakt: Reiseteam | Seniorenrat
Braunschweig,
Kleine Burg 14, 38100 BS
E-Mail: reiseteam@seniorenrat-bs.de
Internet: www.seniorenrat-bs.de
Auskunft und Beratung: 470 -82 15
Fr 10:00-12:00 Uhr

Monatliche Kulturtrips langeaktivbleiben

In der wärmeren Jahreszeit bieten wir einmal im Monat eine Tages-Ausflugsfahrt in der näheren und weiteren Umgebung an, bei der es etwas zu erkunden oder zu besichtigen gibt und Neues kennengelernt werden kann. Genügend Zeit zum Mittagessen, Kaffeetrinken und zu einem Bummel „auf eigene Faust“ ist eingeplant. Bitte sprechen Sie uns direkt an oder kommen Sie bei uns vorbei. Ein Flyer liegt bereit und die Homepage gibt Auskunft.

Anmeldungen: Vor Ort im Büro, 33 15 21

Seniorenbüro der Stadt Braunschweig

In Zusammenarbeit mit Erwachsenenbildungsträgern und Referent*innen bietet das Seniorenbüro für die an der Gruppenarbeit mit Senior*innen Interessierten oder bereits ehrenamtlich Engagierten aus den Seniorenkreisen, Freizeitgruppen und Initiativen ein Fortbildungsprogramm an. Das Seminar- und Kursangebot soll die praktische Arbeit in den „Seniorengruppen“ unterstützen. Das Seniorenbüro initiiert selbst oder hilft bei der Gründung von Seniorenprojekten/Initiativen oder Freizeitgruppen. Einzelpersonen und Gruppen werden von uns beraten und unterstützt.

Ort: Kleine Burg 14, 38100 Braunschweig
AP: Andreas Kern 470 -33 41
E-Mail: seniorenbuero@braunschweig.de
Internet: www.braunschweig.de/senioren

Begegnungsstätte Achilles Hof

siehe Seite 48

Träger: ambet e. V.
Ort: Am Grasplatz 5 c, 38112 BS, Zugang barrierefrei
AP: Bettina Krüger 0157 33 56 57 47
E-Mail: begegnungsstaette@ambet.de
Internet: www.achilles-hof.de/begegnungsstaette

Begegnungsstätte „Am Wasserturm“

siehe Seite 25

Träger: Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Braunschweig-Salzgitter e. V.
Ort: Hochstraße 13, 38102 Braunschweig, Zugang barrierefrei
AP: Frau Wollgramm 801 10 70
Fax: 80 11 07 -111
Sprechzeit: Mo. 14:00-16:00, Mi. 9:00-12:00 Uhr
E-Mail: begegnungsstaette@drkbssz.de
Internet: www.drk-kv-bs-sz.de/angebote/senioren/begegnungsstaette

Begegnungsstätte Böcklerstraße

siehe Seite 28

Träger: Caritasverband e. V.
Ort: Böcklerstraße 232, 38102 Braunschweig
AP: Herr Folwaczny 757 27
E-Mail: nachbarschaftshilfe@caritas-bs.de

Begegnungsstätte Weststadt

siehe Seite 42

Träger: AWO – Kreisverband Braunschweig
Ort: Lichtenberger Straße 24, 38120 BS, Zugang barrierefrei
AP: Stefan Hornburg 84 72 72
Andrea Poganatz
(Di. 14:00-16:00 Uhr) 288 45 26
E-Mail: S.Hornburg@awo-kv-bs.de
Internet: https://www.awo-kv-bs.de

Begegnungsstätte Frankfurter Straße

siehe Seite 45

Träger: AWO – Kreisverband Braunschweig
Ort: Frankfurter Straße 18, 38122 BS, Zugang barrierefrei
AP: Frau Shashivari 280 15 37
Internet: https://www.awo-kv-bs.de
E-Mail: imrie.shashivari@awo-kv-bs.de

Begegnungszentrum Gliesmarode

siehe Seite 20

Träger: Sozialverband Deutschland e. V.
Ort: Am Soolanger 1, 38104 Braunschweig, Zugang barrierefrei
AP: Frau Herok 37 14 47
E-Mail: info@bz-gliesmarode.de
Internet: https://www.begegnungszentrum-gliesmarode.de

Begegnungszentrum Stadtpark

siehe Seite 26

Träger: Sozialverband Deutschland e. V.
Ort: Jasperallee 42, 38102 Braunschweig, Zugang barrierefrei
AP: Frau Matuszak 0176 55 03 26 45

Begegnungsstätte In den Rosenäckern

siehe Seite 48

Träger: Stiftung St. Thomaehof
Ort: In den Rosenäckern 11, 38116 BS, Zugang barrierefrei
AP: Anne-Doris Wiebe 256 70 50
E-Mail: awiebe@thomaehof.de
Internet: www.thomaehof.de
Programm: Monatsprogramm liegt in der Begegnungsstätte aus

Begegnungsstätte „langeaktivbleiben“ - LAB

siehe Seite 29

Träger: Der Paritätische Braunschweig, Gemeinnützige Gesellschaft für Paritätische Sozialarbeit Braunschweig mbH

Ort: Altewiekring 20 c, 38102 Braunschweig, Zugang barrierefrei

Sprechzeit: Mo., Mi., Fr. 9:30-12:30 Uhr

AP: Frau Hammer (Leitung) und Team
33 15 21

E-Mail: info@lab-braunschweig.de

Internet: www.langeaktivbleiben-bs.de

Mütterzentrum/MehrGenerationenHaus

siehe Seite 45

Ort: Hugo-Luther-Straße 60 a, 38118 BS

Zugang barrierefrei

AP: Jutta Schmidt, Melanie Moronga
89 54 50

geöffnet: Mo.-Do. 9:00-18:00, Fr. 9:00-13:30 Uhr

E-Mail: info@muetterzentrum-braunschweig.de

Internet: www.muetterzentrum-braunschweig.de

DoreaFamilie Braunschweig

siehe Seite 34

Ort: Echternstraße 46-49, 38100 BS, Zugang barrierefrei

AP: Anita Schmid 48 04 -0

E-Mail: aschmid@wohnpark-am-wall.de

Internet: www.doreafamilie-braunschweig.de

Kulturpunkt West

Der Kulturpunkt West ist eine soziokulturelle Einrichtung der Stadt Braunschweig, Fachbereich Kultur und Wissenschaft, Abteilung Erinnerungskultur, Literatur und Musik. Das Haus bietet Kultur, Kreatives und Raum zum Austausch sowohl für Menschen des Stadtteils als auch darüber hinaus. Besucher*innen aller Nationen und jeden Lebensalters haben hier die Möglichkeit, unterschiedliche kulturelle Angebote wahrzunehmen oder an Kursen, Gruppen und Vereinstreffen sowie Projekten teilzunehmen.

Weiter ist im Haus die Anmietung von (Seminar-) Räumen, einem großen Saal, zweier Küchen in unterschiedlicher Größe und einer Terrasse mit Garten für Gruppen oder Privatveranstaltungen/-feiern möglich.

Das aktuelle Veranstaltungsprogramm finden Sie im Programmheft des KPW, der örtlichen Tages- und Monatspresse sowie in den Stadtteilzeitungen, z. B. „Weststadt aktuell“. Auch auf der Internetseite der Stadt Braunschweig unter www.braunschweig.de/kulturpunktwest können Sie sich informieren. Unser Programmheft mit allen Veranstaltungen, Projekten und Kursen sowie Informationen zu Gruppen und Vereinen, die das Haus regelmäßig für ihre Zusammenkünfte nutzen, liegt an vielen öffentlichen Stellen aus und wird auf Wunsch auch zugeschickt.

Ort: Ludwig-Winter-Straße 4, 38120 BS

Zugang barrierefrei

AP: Leitung des Hauses 84 50 00

Jahrespraktikantin 87 60 45 31

Hausmeister vor Ort 86 25 64

Fax: 86 31 88

Informationen über E-Mail:

kpw@braunschweig.de

oder

hausmeister.kpw@braunschweig.de

Internet: www.braunschweig.de/kulturpunktwest

Volkshochschule Braunschweig GmbH

Seit 1986 gibt es an der Volkshochschule Braunschweig spezielle Bildungsangebote für Senior*innen. Die Kurse und Seminare sind auf besondere Motivation und Voraussetzungen älterer Menschen abgestimmt und sollen Anregungen geben, sich mit dem Älterwerden auseinanderzusetzen.

In den Veranstaltungen gibt es die Möglichkeit, Menschen mit ähnlichen Interessen kennenzulernen, neue Kontakte oder Freundschaften zu schließen, gemeinsam zu diskutieren, Vergangenes aufzuarbeiten, Neues hinzuzulernen sowie die eigene körperliche und geistige Beweglichkeit zu erhalten.

AP: Dirk Steinhagen (Computer, Gesundheit, Fotografie),

Stephanie Dieckhoff (Sprachen),

Kirsten Finkbeiner (Kultur) 24 12 -0

E-Mail: info@vhs-braunschweig.de

Internet: www.vhs-braunschweig.de

Haus der Familie

Das Haus der Familie ist mit seinem Bildungsangebot für Eltern, Kinder, Jugendliche, Männer und Frauen seit vielen Jahren in der Stadt Braunschweig fest verwurzelt. Als gemeinnützig anerkannte Familienbildungsstätte ist es seit April 2005 ein Unternehmen der Volkshochschule Braunschweig GmbH.

Ein breites Spektrum von Einzelveranstaltungen, fortlaufenden Kursen und Seminaren, Workshops, Ferienprogrammen für Schulkinder und Weiterbildungen wird stetig aktualisiert angeboten. Über 130 fachlich kompetente Kursleitende aus den Bereichen Pädagogik, Psychologie, Gesundheitsprävention, Ernährung und Hauswirtschaft, Naturwissenschaft, Kunst und Kultur informieren, beraten, begleiten und unterstützen unsere Kursteilnehmer*innen.

Ort: Kaiserstr. 48, 38100 Braunschweig
24 12 -500

Fax: 24 12 -524

E-Mail: info@hdf-braunschweig.de

Internet: <https://www.hdf-braunschweig.de>

KOLLEG88 e. V. – Begegnung – Kultur – Bildung

Das KOLLEG88 besteht seit 1988, hat über 200 Mitglieder und bietet neben kulturellen und geselligen Veranstaltungen „Bildung auf Gegenseitigkeit“. Aus ihrem Berufsleben bringen die meisten Menschen umfangreiche Lebens- und Berufserfahrungen mit. Viele wollen sie lebendig erhalten und mit anderen teilen. Daneben gibt es aber auch den Wunsch, völlig neue Erfahrungen zu machen. Nicht nur „jüngere Alte“ sind bemüht, aktiv zu bleiben. Sie wollen sich kein fertiges Programm zum Konsum vorsetzen lassen, sondern durch weiterführende Vorschläge und kritische Auswertung möglichst viel selbst beitragen und damit die Arbeit des KOLLEG88 mitgestalten. Die Veranstaltungen finden kontinuierlich statt, so dass ein Einstieg jederzeit möglich ist. Weil sich unsere Welt verändert, müssen wir, wenn wir am täglichen Leben teilnehmen wollen, auch als ältere Menschen diesen Veränderungen nach-

kommen und ständig neu lernen. Im –KOLLEG88 bringt dieses Lernen keinen Stress mit sich; es gibt keine Zensuren/Prüfungen. Unsere Kursleiter*innen sind durchweg Mitglieder, die wissen, wie ältere Menschen lernen, aber auch mit neuen Medien umgehen können. Für die Sprachkurse bietet das Internet Kontakte zu Menschen der Zielsprachen; auch unsere Studienfahrten sollen Kontakte zu Menschen der besuchten Länder vermitteln. Sinn und Zweck ist nicht zuletzt, möglichst lange geistig aktiv zu bleiben, in Gemeinschaft mit anderen etwas für das Wohlbefinden zu tun, sich die Lebensfreude zu erhalten.

Ort: Breslaustraße 27, 38162 Weddel

AP: Stefan Nagel 05306 53 84

Heide Steinmann Tel./Fax 05306 42 41

Eva Hilderts 05363 302 56

Birgit Sonnek 05304 32 73

Internet: www.kolleg88.de

Malteser Hilfsdienst e. V. und gemeinnützige GmbH

Der Malteser Hilfsdienst ist mit über einer Million Mitgliedern und Förderern einer der großen caritativen Dienstleister in Deutschland. Die katholische Hilfsorganisation ist als eingetragener Verein (e. V.) und gemeinnützige Gesellschaft mit beschränkter Haftung (gGmbH) bundesweit an mehr als 700 Orten vertreten. 1953 durch den Malteserorden und den Deutschen Caritasverband gegründet, steht der christliche Dienst am Bedürftigen im Mittelpunkt der Arbeit. Der ehrenamtlich geprägte Malteser Hilfsdienst e. V. ist entsprechend den Strukturen der katholischen Kirche in Diözesen gegliedert. Seine Helfer*innen engagieren sich im Katastrophenschutz und Sanitätsdienst genauso wie in der Erste-Hilfe-Ausbildung oder in den ehrenamtlichen Sozialdiensten. Der Auslandsdienst fördert Partner in aller Welt und entsendet Fachkräfte in Krisengebiete. In der Hospizarbeit begleiten die Malteser unheilbar kranke Menschen und ihre Angehörigen. Spiele, Sport und soziales Engagement verbinden die 8.000 Mitglieder

der Malteser Jugend. In Braunschweig werden jährlich mehr als 6.000 Lebensretter*innen geschult, mehr als 1.200 Hausnotrufkund*innen und alle Veranstaltungen in der Stadthalle und der Volkswagenhalle werden durch die Malteser betreut. Die Stadt Braunschweig beauftragt die Malteser im öffentlichen Rettungsdienst mit zwei Rettungswagen und zwei Krankentransportwagen.

Ort: Malteser Hilfsdienst, Berliner Str. 52 f,
38104 Braunschweig 23 79 79 -0

E-Mail: info@malteser-braunschweig.de

Internet: www.malteser-braunschweig.de

Waldforum Riddagshausen und Förderverein Waldforum Riddagshausen e. V.

Das Walderlebnis- und Waldpädagogikzentrum Waldforum Riddagshausen ist eine Einrichtung der Niedersächsischen Landesforsten und gehört zum Forstamt Wolfenbüttel. Zusammen mit dem Förderverein und freiberuflichen Waldpädagogen wird eine breite Palette an Seminaren, Workshops und individuellen Waldführungen zu allen Themen rund um den Wald auch für Senior*innen angeboten. In heimischen Wäldern der Braunschweiger Region bieten wir Ihnen fachkundige und unterhaltsame Begleitung.

Ort: Ebertallee 44, 38104 Braunschweig
(Buslinie 418 bis Grüner Jäger)

AP: Gabriela Hülse 707 48 -32

Geöffnet: Mo., Mi., Fr. 10:00-14:00 Uhr

E-Mail: gabriela.huelse@nfa-wolfenb.niedersachsen.de

Internet: www.waldforum-riddagshausen.de

Trauerbeistand e. V.

Trauerbeistand e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der Menschen in ihrer Trauersituation begleitet. Der Trauerprozess ist die natürliche Reaktion eines Menschen auf Verlust, für die jeder seine eigene Zeit braucht. Eine Möglichkeit, damit umzugehen, sind Trauergruppen. Im Rahmen einer kleinen geschlossenen Gruppe bietet sich die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und Verständnis für

das eigene Erleben zu spüren. Sie werden merken, wie gut es tut, mit Menschen zusammenzukommen, die eine ähnliche Erfahrung gemacht haben. Viele Menschen müssen erfahren, dass Trauer schon viel früher beginnt, nämlich, wenn ein naher Angehöriger schwer erkrankt ist. Hier stehen ehrenamtliche Mitarbeiterinnen für entlastende Gespräche zur Verfügung. Die Beratungsstelle Trauerbeistand e.V. ist täglich vormittags telefonisch erreichbar.

Ort: Lincolnstraße 46, 38112 Braunschweig

Kontakt: kontakt@trauerbeistand-ev.de 12 43 40

Internet: www.trauerbeistand-ev.de

Therapie & Therme Am Wall, Volksgesundheitsverein e. V.

Der Volksgesundheitsverein e.V. engagiert sich seit über 100 Jahren für die Gesundheit der Menschen in Braunschweig und Umgebung. Anliegen des Vereins ist es u. a. eine medizinisch und psychosoziale Betreuung aus einer ganzheitlichen Perspektive zu bieten. Mit unserer Einrichtung der Therapie & Therme Am Wall bieten wir Ihnen ein umfassendes Leistungsspektrum aus Physiotherapie, Ergotherapie sowie Präventions- und Gruppensportangeboten in unserer hauseigenen Sporthalle oder in unseren Therapiebecken. Fußpflege, Kosmetikbehandlungen und Wellnessangebote runden das Angebot ab. Zudem betreibt unser Verein die Seniorenwohnanlage Wiesenstraße mit dem Wiesencafé und bietet Seniorenwohnungen zur Miete an.

Ort: Fallersleber-Tor-Wall 21, 24 23 70

info@therapie-therme.de

Internet: www.therapie-therme.de

Stadtbad Braunschweig Sport und Freizeit GmbH

Die Stadtbad Braunschweig Sport und Freizeit GmbH betreibt in Braunschweigs drei Hallen- und drei Freibäder sowie eine große Saunaaanlage inklusive Textilsauna im Freizeitbad Wasserwelt und einem Sauna- und Massagebereich im Sportbad Heidberg.

In den drei Hallenbädern werden eine Vielzahl spezieller Angebote für Senior*innen geboten: Wassergymnastik ohne Kursbindung oder mehrere verschiedene Kurse mit unterschiedlichen Inhalten an verschiedenen Terminen.

Ort: Stadtbad Braunschweig Sport und Freizeit GmbH, Nimes-Straße 1, 38100 BS
48 15-0

E-Mail: info@stadtbad-bs.de
Internet: www.stadtbad-bs.de

Polizeisportverein Braunschweig e. V.

Der Polizeisportverein e. V. blickt auf mehr als 100 Jahre zurück. Heute sind wir ein Breitensportverein mit 21 Abteilungen und 30 verschiedenen Sportangeboten für alle Bürger*innen aus Braunschweig und Umgebung. Wir bieten ihnen Kontakt zu netten Menschen, sportliche Aktivitäten zur Verbesserung oder Unterstützung ihrer Fitness und Gesundheit, ihre (Lieblings-) Sportart in einer Mannschaft oder als Individualsport. Bei uns sind sie herzlich willkommen!

Kontakt: Geschäftsstelle, Georg-Westermann-Allee 36, 38104 BS 233 96 93

E-Mail: geschaeftstelle@psv-braunschweig.de
Internet: www.psv-braunschweig.de

BTSV Eintracht von 1895 e. V.

Der Verein hat zurzeit ca. 6.000 Mitglieder. 14 Abteilungen bieten ein vielfältiges Sport- und Freizeitangebot an. Ab einem Alter von 50 Jahren liegen die Aktivitäten der Sport- und Freizeitabteilung 50+ in den Bereichen Gymnastik, Wassergymnastik, Linedance, Nordic Walking, Yoga, Wandern, Reisen und Gemeinschaftsveranstaltungen.

Ort: Hamburger Straße 210, 38112 BS
AP: Ursula Blumenberg (Abteilungsleiterin)
68 28 65
Peter Molle (Sportwart) 0170 583 94 86
Ursula Schaefer (Freizeitwartin) 134 12

Breitensportverein Lehdorf e. V.

Der „BVL“ bietet in unserem Bezirk nicht nur für Senioren sportliche Aktivitäten an! Das Miteinander und die Kontaktpflege wie auch der Spaß

stehen dabei im Mittelpunkt: Probiert es einfach mal aus beim BVL!

Nähere Informationen:

www.breitensportverein-lehdorf.de
oder telefonisch über den Vorstand:
Ulrich Hammer 250 77 06

Lehdorfer Turn- und Sportverein von 1893 e. V.

Der Lehdorfer TSV gehört mit seinen ca. 1.100 Mitgliedern zu den ältesten und größeren Sportvereinen in unserer Stadt. Das Sportgelände und das Vereinsheim liegen am Blitzzeichenweg in Lehdorf, direkt am „v. Pawelschen Holz“. Ohne Leistungsdruck können sich die Mitglieder in ihrem Sportverein im Grünen und vor ihrer Haustür sportlich betätigen. Für Hallensportarten stehen mit Einschränkung die Schulsporthallen in Lehdorf zur Verfügung. In den Abteilungen Turnen/Gymnastik, Handball, Fußball, Tischtennis und Freizeit/Breitensport bietet der Verein Möglichkeiten an, Sport zu treiben.

Gruppen, wie z. B. Yoga, Seniorengymnastik oder Cardiofit erfreuen sich großer Beliebtheit. Die diversen Angebote bestehen schon seit Langem. Aber auch die Geselligkeit und die gemeinsamen Unternehmungen der Gruppen sind fester Bestandteil des Vereinslebens.

Geschäftsstelle:

Blitzzeichenweg 20, 38116 BS 521 88
Zeit: Di. 10:00-12:00 und Do. 18:00-20:00 Uhr

Braunschweiger Männer-Turnverein von 1847 e. V.

Unser Verein wurde 1847 gegründet und ist mit knapp 5.600 Sporttreibenden der größte Sportverein der Region. Unser Sportangebot richtet sich an Sportbegeisterte aller Altersklassen. Ob klein oder groß, mit Handicap oder ohne: Wir bringen Menschen in Bewegung.

Ort: Güldenstraße 11 492 18

Geschäftszeiten:

Mo., Di., Do. 9:00-12:00 Uhr
14:00-16:00 Uhr

Mi geschlossen
Fr. 9:00-12:00 Uhr

E-Mail: info@mtv-bs.de
Internet: www.mtv-bs.de

Bundesverband Seniorentanz e. V., Landesverband Niedersachsen, Arbeitskreis Braunschweig

Der Bundesverband Seniorentanz e. V. hat gegenwärtig 6.800 Mitglieder. Zum Arbeitskreis Braunschweig gehören ca. 65 Tanzgruppen, deren Leiter*innen sich regelmäßig zu Fortbildungen treffen. Seniorentanz hat seine Quellen in Volkstänzen, im Gesellschaftstanz und in alten und neuen Tanzformen aus aller Welt.

Seniorentanz ist eine altersgemäße, partnerunabhängige Tanzdisziplin, die die geistige und körperliche Aktivierung älterer Menschen unterstützt, das persönliche Wohlbefinden auf psychosozialer Ebene fördert und damit in idealer Weise gesundheitsfördernd wirkt. In der Gruppe wird ohne Partner*in getanzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wer nicht mehr so beweglich ist, kann sich an einfachen Tänzen oder an Tänzen im Sitzen erfreuen. In Braunschweig und Umgebung gibt es viele Tanzkreise, in denen Sie mittanzen können.

AP: Marion Schilling, Dr.-Bockemüller-Ring 11,
38173 Sickinge-Hötzum 05305 5 67

E-Mail: ak-braunschweig-ni@erlebnis-tanz.de

Internet: www.seniorentanz.de

3Landesmuseen Braunschweig

Die 3Landesmuseen in Braunschweig sind der größte Museumsbetrieb des Landes Niedersachsen und setzen sich zusammen aus: dem Braunschweigischen Landesmuseum, dem Herzog Anton Ulrich-Museum und dem Staatlichen Naturhistorischen Museum.

Das Herzog Anton Ulrich-Museum und das Staatliche Naturhistorische Museum gehen zurück auf die Sammlungen der Braunschweiger Welfenherzöge und zählen mit ihrer Eröffnung im Jahr 1754 zu den ältesten Museen Europas, das Braunschweigische Landesmuseum ist ein Ende des 19. Jahrhunderts aus bürgerlicher Initiative heraus entstandenes Geschichtsmuseum. Im Jahr 2007 wurden die drei vormals eigenständigen Landesmuseen per Kabinettsbeschluss zu einem gemeinsamen Betrieb vereint.

An insgesamt sieben Standorten vermitteln die staatlichen Museen fundiertes, verlässliches Wissen aus den Bereichen Geschichte, Archäologie, Kunstgeschichte und Naturkunde.

Ort: Museumstr. 1, 38100 BS 12 25 -0

geöffnet: Di.-So. von 11:00-18:00 Uhr

E-Mail: info@3landesmuseen.de

Internet: <https://3landesmuseen-braunschweig.de>

Städtisches Museum Braunschweig

Das Städtische Museum Braunschweig wurde 1861 von historisch und kunstgeschichtlich interessierten Braunschweiger Bürger*innen gegründet. Das Haupthaus am Löwenwall steht seit 1906 und wurde nach umfassenden Sanierungsarbeiten 2012 neu eröffnet. Die neue Ausstellung zeigt Gemälde und Skulpturen, Musikinstrumente, Braunschweiger Kunsthandwerk wie Keramik, Lackkunst, Silber und Möbel, die ethnografische Abteilung mit Kunstwerken aus aller Welt und die Formsammlung. In der Dependence im Altstadtrathaus ist die Stadtgeschichtliche Abteilung untergebracht. In beiden Häusern wird neben der ständigen Ausstellung eine Vielzahl von wechselnden Sonderausstellungen präsentiert.

Ort: Haus am Löwenwall, Steintorwall 14,
38100 Braunschweig 470 -45 21
Altstadtrathaus, Altstadtmarkt 7,
38100 Braunschweig 470 -45 51

E-Mail: staedtiges.museum@braunschweig.de
oder museum@braunschweig.de

Internet: <https://www.braunschweig.de/kultur/museen/staedtiges-museum>

Staatstheater Braunschweig

Lassen Sie Ihre Couch öfter mal sitzen. Das Staatstheater Braunschweig bietet in seinen fünf Sparten Musiktheater, Schauspiel, Tanztheater, JUNGES! Staatstheater und Staatsorchester ein vielfältiges Programm für jeden Geschmack. Es blickt auf eine lange Geschichte zurück und ist mit fast 40 Premieren und über 700 Veranstaltungen pro Spielzeit, darunter das beliebte Burgplatz Open Air, eine der größten Kulturinstitutionen in Niedersachsen mit dem

Auftrag der Bildung und Unterhaltung seines Publikums.

Ort: Großes Haus: Am Theater, 38100 BS
Kleines Haus & Aquarium:
Magnitorwall 18, 38100 BS
Lokpark: Schwartzkopffstraße 3, 38126
BS

AP: Besucherservice 123 45 67

E-Mail: besucherservice@staatstheater-braunschweig.de

Internet: www.staatstheater-braunschweig.de

Polizeiinspektion Braunschweig – Präventionsteam – Verkehrssicherheit und Kriminalprävention

Aufgaben des Präventionsteams

- › Vorbeugende Kriminalitätsbekämpfung
- › Jugendprävention
- › Verkehrssicherheitsarbeit
- › Ansprechpartner für Ausländer

Die Teams stehen Ihnen für alle Fragen rund um die Prävention zur Verfügung.

Ort: Friedrich-Voigtländer-Straße 41,
38104 Braunschweig

AP Verkehrssicherheit:

Julia Mispelhorn 476-30 55

Martin Opiela 476-30 56

AP Kriminalprävention:

Jens Zeiler 467-30 51, 476-20 05

Dirk Nietzold 476-30 52

E-Mail: bfk@pi-bs.polizei.niedersachsen.de

A		D	
Andacht	23, 38, 40	Digitale Sprechstunde	48, 79
AntiRost	15	Diskussionsrunde	22, 25, 30, 35, 53
Aquarell	32, 50, 83, 84	Domino	48
Atemübungen	52, 64-69	Doppelkopf	18, 28
Ausflüge	s. Tagesfahrten		
B		E	
Ballspiele/Ballsport	37, 49, 57	Ehrenamt	9-15
Basteln	32, 44, 45, 49, 82	Englisch	27, 90-93
Bebelhof	28	Entspannungsübungen	20, 50, 55, 56, 60
Beckenbodengymnastik	22, 68	Erste Hilfe	72
Begegnungsstätte Achilles Hof	48		
Begegnungsstätte Am Wasserturm	25	F	
Begegnungsstätte Bebelhof	28	Fahrradfahren	31, 98
Begegnungsstätte Böcklerstraße	28	Feldenkrais	66, 67
Begegnungsstätte Frankfurter Straße	45	Filmvorführungen	17
Begegnungsstätte In den Rosenäckern	48	Flohmarkt/Basar	40, 43, 51
Begegnungsstätte langeaktivbleiben - LAB	29	Fotografieren	11, 32, 78, 102
Begegnungsstätte Louise-Schroeder-Haus	30	Frauen	18, 26, 28, 30, 52, 56, 60, 69, 85
Begegnungsstätte Ottenroder Straße	53	Frühstück	18, 24, 27, 39, 43, 52, 86
Begegnungsstätte Querum	21	Funktionsgymnastik	66
Begegnungsstätte Weststadt	42		
BegegnungsZentrum Gliesmarode	20	G	
BegegnungsZentrum Stadtpark	26	Garten ohne Grenzen	13, 45
Bewegung	55-71	Gedächtnisspaziergang	33
Bewegungsspiele	52	Gedächtnistraining	17, 23, 26, 33, 42
Bienrode	22		44, 51, 72, 74, 75, 90
Bingo	19, 28, 30, 39, 41, 42	Gehirnjogging	50
	44, 45, 49, 52, 53, 55	Gehörlose	34, 35
Boule	15, 31, 44, 49	Geitelde	42
Braunschweiger Journal	13	Gesprächskreise	10, 25, 52
Braunschweiger Senioren-Rockchor	35	Gesundheit	72, 73
Brettspiele	20, 41, 45, 50	Gewaltfreie Kommunikation	29
Bridge	31	Gitarre	19, 21, 83
Briefmarken	53	Gliesmarode	18
Broitzem	44	Goldschmieden	80
Buchausleihe	25, 26, 29	Gottesdienst/Andacht	21, 38, 40
		Gymnastik	17, 20-23, 28, 34, 37-38, 42
			44, 47, 49-52, 55-57, 60-62
C		H	
Canasta	20, 32, 48, 54	Handarbeiten	21, 28, 39, 40, 43, 47, 51
Computer, Internet und Technik	13, 22, 76-79	Handwerken	46, 80

Harxbüttel	50	Museum	14, 84, 85, 89
Heidberg	37, 38	Musik/Musizieren	19, 21, 32, 33, 83
Hondelage	17		
I			
Integrative Begegnung	109	Nordic-Walking	19, 21, 33, 42, 58
Internationale Folkloretänze	24, 70, 71		
Internationale Treffen	26, 45	P	
Internet	20, 76-79	Parteien. politische	22, 35
Internet-Café 50plus	11	Philosophie	97
		Pilates	66
		Prävention	55, 68, 98
J			
Jagdhornbläser	19	Q	
		Qi Gong	23, 67-69
K		Querum	19-22
Kaffeetrinken	20-22, 24, 26, 38, 40-42	R	
	44, 48, 50, 52, 100	Radio Okerwelle	12
Kartenspiele	17-21, 26-30, 37, 39	Reiseteam	11
	40, 42, 46-48, 50, 52	Rente	34, 51
Kegeln	17	Rommé	17-21, 27, 37, 39
Kirche	21, 22, 40, 41, 44, 52		46, 47, 50, 52
Kniffel	37	Rummikub	17, 27, 28, 50, 52
Kochen	28	Rüningen	42, 68
Kralenriede	52	S	
Kreatives	18, 23, 30, 40, 47, 53, 80, 87	Schach	18, 24, 31, 46, 51
Kultur	32, 34, 36, 52, 84-86	Schapen	17
Kultur trotz Demenz	14	Schwimmen	52
		Secondhand	43
L		Selbstverteidigung	68, 69
Lamme	48	Senioren helfen Senioren	13
Lehndorf	46-48	Seniorenbüro	6
Leichtathletik	69	Seniorenrat	7
Literatur	30, 86	Singen	17, 21, 25, 28, 29, 31
			33, 44, 47, 50, 51, 84
M		SiS-Seniopartner in School	12
Malen	17, 30, 48, 80-83	Sitzgymnastik	20, 39, 42, 47, 50, 41, 56
Mandoline	83	Sitztänze	56
Mascherode	39	Skat	17-21, 29, 30, 37, 39, 40, 42, 50, 52
Meditation	31, 52, 63, 64, 68, 71	Skip-Bo	26, 37
Melverode	37	Smartphone	20, 27, 48, 76-79
Mensch-ärgere-Dich-nicht	17, 18	Soziales Engagement	9
Mittagstisch	46		
Mundharmonika	19		

Spazierengehen	38
Spiele	17-31, 34, 37, 39, 40, 42 44, 46-48, 50, 52, 53
Sprachen	90-95
Stadtpark	24, 82, 97
Südstadt	39

T

Tagesfahrten	17, 18, 21, 34, 39, 42, 50, 51, 53
Taichi	69
Tanzen	34, 39, 48, 70, 71
Theater	31, 32, 84
Thune	50
Timmerlah	42
Tischtennis	37
Trauerbegleitung	99

V

Veltenhof	50
Volkmarode	17
Vorträge	17, 21, 22, 25-27, 32, 35, 38-40 42, 44, 50-53

W

Waggum	21
Walking	33, 37, 48
Wandern	20, 28
Wassergymnastik	52, 58-61
Wassersport	58, 59
Wenden	50, 71
Werkstatt	45, 47
Weststadt	40, 41
Wirbelsäulengymnastik	23, 48, 60, 62
Wunschgroßeltern	13, 41

Y

Yoga	17, 23, 63-66
------	---------------

hm medien
Richard Miklas

layout & marketing

Zeitungen Broschüren Chroniken Festschriften



Hagenmarkt 12 38100 Braunschweig 0531 16442 info@hm-medien.de 0151 11984310 www.hm-medien.de

Konzept und Betreuung

hm medien Richard Miklas

Hagenmarkt 12

38100 Braunschweig

0531 16 442 | 0151 119 84 310

info@hm-medien.de

www.hm-medien.de

**17. Auflage, Ausgabe 2023/24****Redaktion**

Stadt Braunschweig Seniorenbüro

Andreas Kern, Sabine Pecia, Lee McQuade,

Herausgeber

hm medien Richard Miklas

Hagenmarkt 12

38100 Braunschweig

0531 164 42 | 0151 119 84 310

info@hm-medien.de

www.hm-medien.de

**In Zusammenarbeit mit der Stadt
Braunschweig**

Fachbereich Soziales und Gesundheit

Seniorenbüro

Kleine Burg 14, 38100 Braunschweig

www.braunschweig.de/senioren

verantwortlich für Werbung:

hm medien Richard Miklas

Hagenmarkt 12, 38100 Braunschweig

0531 164 42

Layout | Satz:

Heidemarie Miklas

Druck:

oeding print GmbH

Erzberg 45, 38126 Braunschweig

**Titelseite:**

Stadt Braunschweig, Seniorenbüro

Gültigkeit:

Juli 2023 bis Juni 2024

Die Broschüre erscheint jährlich im Juni.

Auflage:

10.000 Exemplare

Die nächste Ausgabe erscheint im Juni 2024 zum Tag der Senioren

Text, Umschlaggestaltung, Art und Anordnung des Inhalts sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck – auch auszugsweise – nicht gestattet. Weder die Stadt Braunschweig noch der Verlag können für die Vollständigkeit und korrekte Wiedergabe der Inhalte eine Gewähr übernehmen.

Partner, die mit ihrer Anzeige zur Erstellung dieser Broschüre beigetragen haben

Auf den Umschlagseiten

AWO.....	U2
DOREAFamilie.....	U4
Ruhewald Ribbesbüttel.....	U3

arbor Bestattungen.....	22
Baugenossenschaft ›Wiederaufbau‹ eG.....	1
BBG Senioren-Residenzen.....	5
Caritasverband Braunschweig e. V.....	49
Görge Discount GmbH.....	45
Hörgeräte Hirschfelder.....	75
oeding print.....	8
Seniorenzentrum Braunschweig GmbH.....	2
Sozialwerk Gemeinsam für Braunschweig e. V.....	36
Städtisches Museum Braunschweig.....	15
Stiftung St. Thomaehof.....	54
Verkehrsübungsplatz.....	41
Volkshochschule Braunschweig.....	53
Waldbestattung Cremlinger Horn.....	99



RUHEWALD

RITTERGUT RIBBESBÜTTEL



EIN ORT DER RUHE & GEBORGENHEIT

Individuelle Bestattungen im Schutze eines 200 Jahre alten Laubwaldes

NATURNAH & WÜRDEVOLL

Nur 20 km vom Zentrum Braunschweigs entfernt bieten wir individuell gestaltete Beisetzungen inmitten eines naturbelassenen Waldes an – unabhängig von Konfession und Herkunft.

Vielfältige Waldbilder und eine hohe Anzahl an Pflanzen- und Tierarten machen den Ruhewald zu einem ganz besonderen Ort.

Wählen Sie den Ort Ihrer letzten Ruhe bereits zu Lebzeiten gemeinsam mit Ihren Liebsten aus. Lernen Sie unseren Ruhewald bei einem Spaziergang oder einer Waldführung kennen.

Vom Hauptbahnhof Braunschweig fährt stündlich ein Zug bis zum Bahnhof Rötgesbüttel. Dieser ist 2 km vom Ruhewald entfernt. Unser Andachtsplatz mit Bänken ist barrierefrei erreichbar.



Das eigene Zuhause zu verlassen ist schwer. Wenn dies nötig wird, sind wir für Sie da:

- 171 attraktive Wohnungen im Bereich des Betreuten Wohnens
- Unser hauseigener ambulanter Pflegedienst betreut Sie kompetent in allen Pflegegraden.
- Gerne können Sie Ihre eigenen Möbel mitbringen und es sich gemütlich machen.
- Bei uns gib es ein breit gefächertes Freizeit- und Veranstaltungsangebot
- Es erwarten Sie jeden Tag abwechslungsreiche Wahlmenüs aus unserer hauseigenen Küche – selbstverständlich auch für Ihre Gäste!
- Falls Ihr Pflegebedarf steigt, finden Sie bei uns 39 stationäre Pflegeplätze, vorwiegend in Einzelzimmern mit Bad
- Verhinderungs- und Kurzzeitpflegeplätze

Besuchen Sie uns unverbindlich. Wir führen Sie durch unsere komfortable Einrichtung und beraten Sie gerne! Auch ein Probewohnen ist bei uns möglich.