

Braunschweig  
Löwenstadt



# Senioren

# Freizeit Bildung



Juni 2024 – Juni 2025

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](http://www.awo-bs.de)



Sehr geehrte Leserinnen und Leser,  
die Zahl der Älteren in Braunschweig wächst stetig und damit auch ihre Bedürfnisse und Potenziale, welche es zu berücksichtigen gilt. „Braunschweig – lebenswert auch im Alter“ ist unser Anliegen. Die vorliegende Broschüre gibt Ihnen einen Einblick in das, was Braunschweig im Alter unter anderem so lebenswert macht!

Alljährlich wird die Freizeit- und Bildungsbroschüre vom Seniorenbüro in Zusammenarbeit mit den Braunschweiger Seniorengruppen und -initiativen sowie der Arbeitsgemeinschaft der Bildungsträger überarbeitet und für Sie aktualisiert.

Sie gibt einen Überblick über die zahlreichen Möglichkeiten Ihre freie Zeit zu gestalten, sich weiterzuentwickeln und sich ehrenamtlich zu engagieren. Entdecken Sie vielfältige Freizeit- und Hobbygruppen, Fortbildungen, Initiativen, Begegnungsstätten und Veranstaltungsorte.

All diese Möglichkeiten bedeuten nicht nur seine Freizeit sinnvoll zu nutzen, sondern auch Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Nutzen Sie die Broschüre als Quelle der Inspiration zur persönlichen und aktiven Lebensgestaltung. Vielleicht lernen Sie nochmals ganz neue Menschen kennen, bekommen auf diese Weise Kontakt zu einer weiteren Kultur oder können Ihr eigenes Wissen und Ihre Fähigkeiten einbringen.

Das Seniorenbüro der Stadt Braunschweig unterstützt Sie bei Ihrer Recherche, insbesondere auch dann, wenn Sie eigene Ideen und 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 neuer Möglichkeiten.

Herzliche Grüße

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](http://www.wohnenmitzukunft.com)

 **Wiederaufbau**  
DIE BAUGENOSSENSCHAFT.

# Seniorenzentrum Braunschweig

## Unternehmensgruppe

### Seniorenzentrum Wilhelminum



Familiäres Seniorenzentrum mitten im Siegfriedviertel. Nur 65 Plätze, überwiegend Einzelzimmer mit Balkon. Riesiges Privatgrundstück, sehr gut zu erreichen. Beste Pflege für alle Pflegesituationen.

**Rüdigerstraße 8a | 38106 Braunschweig | E-Mail | [info@wilhelminum.de](mailto:info@wilhelminum.de)**

### 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.

**Hinter der Masch 16-17 | 38114 Braunschweig | E-Mail [info@st-elisabeth-heim.de](mailto:info@st-elisabeth-heim.de)**

### Ambulante Pflege Wilhelminum



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

**Bevenroder Straße 136 | 38108 Braunschweig | E-Mail [info@ambulante-pflege-wilhelminum.de](mailto:info@ambulante-pflege-wilhelminum.de)**

### 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.

**Bevenroder Straße 136 | 38108 Querum | E-Mail [info@tagespflege-querum.de](mailto:info@tagespflege-querum.de)**

**Genießen Sie die Sicherheit eines  
Anbieters für alle  
Versorgungsformen**



**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

## Vorwort 1

## Aktiv im Alter 5

## Ehrenamtliches Engagement 7

Soziales Engagement – für andere da sein.....	7	SiS-Seniorpartner in School.....	10
Fortbildungen für Ehrenamtliche.....	7	Garten ohne Grenzen – ein Angebot für Senioren aus aller Welt.....	11
Gesprächskreise zur Seniorengruppenarbeit.....	8	AntiRost Braunschweig e. V. ....	11
Fortbildung für ehrenamtliche Helfer:innen in Einrichtungen für Senioren.....	8	Wunschgroßelternvermittlung.....	11
Freiwilligenagentur Braunschweig.....	9	Bundesverband Seniorentanz e. V.....	12
Bürgerstiftung Braunschweig.....	9	Initiative: Kultur trotz Demenz.....	12
Internet-Café 50plus – Hilfe in der digitalen Welt.....	9	Ehrenamtliche im Städtischen Museum.....	12
Redaktion Braunschweiger Journal.....	9	Ehrenamtliche in Ortsbüchereien.....	12
Seniorenredaktion Radio Okerwelle.....	10		

## Freizeitangebote 14

<b>Karte der Begegnungsstätten in den Stadtbezirken.....</b>	<b>14</b>
<b>Stadtbezirk 111 Hondelage-Volkmarode.....</b>	<b>15</b>
<b>Stadtbezirk 112 Wabe-Schunter-Beberbach.....</b>	<b>16</b>
Begegnungszentrum Gliesmarode.....	16
Begegnungsstätte Querum.....	17
Begegnungsstätte Am Wasserturm.....	20
<b>Stadtbezirk 120 Östliches Ringgebiet.....</b>	<b>20</b>
Begegnungszentrum Stadtpark.....	21
<b>Stadtbezirk 130 Mitte.....</b>	<b>23</b>
Begegnungsstätte Bebelhof.....	23
Begegnungsstätte Böcklerstraße.....	23
Begegnungsstätte langeaktivbleiben – LAB.....	24
Begegnungsstätte Louise-Schroeder-Haus.....	25
<b>Stadtbezirk 211 Braunschweig-Süd.....</b>	<b>32</b>
<b>Stadtbezirk 212 Südstadt-Rautheim-Mascherode.....</b>	<b>34</b>
<b>Stadtbezirk 221 Weststadt.....</b>	<b>35</b>
Begegnungsstätte Weststadt.....	35
<b>Stadtbezirk 222 Südwest.....</b>	<b>37</b>

<b>Stadtbezirk 310 Westliches Ringgebiet</b> .....	38
Begegnungsstätte Frankfurter Straße.....	38
Mütterzentrum/MehrGenerationenHaus.....	38
<b>Stadtbezirk 321 Lehndorf-Watenbüttel</b> .....	41
Begegnungsstätte Achilles Hof.....	41
Begegnungsstätte In den Rosenäckern.....	41
<b>Stadtbezirk 322 Nördliche Schunter-/Okeraue</b> .....	44
<b>Stadtbezirk 330 Nordstadt-Schunteraue</b> .....	45
Begegnungsstätte Ottenroder Straße.....	45

## Bildungsangebote 47

Bewegung und Gymnastik.....	47	Literatur.....	74
Gesundheit und Ernährung.....	63	Natur und Umwelt.....	76
Gedächtnistraining.....	64	Wirtschaft.....	77
Computer, Internet und Technik.....	65	Sprachen.....	77
Smartphone, Tablet und Co.....	67	Persönlichkeitsbildung, Psychologie.....	83
Handwerken und kreatives Gestalten.....	68	Wert- und Sinnfragen.....	84
Malen.....	69	Sicherheit.....	85
Musik.....	71	Trauerbegleitung.....	85
Kunst und Kultur.....	72	Vorsorge.....	86
		Ausflüge/Fahrten.....	86

## Institutionen und Veranstalter 88

## Allgemeine Informationen 94

Stichwortverzeichnis.....	94
.....	96



## 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 Bildungsan-

geboten 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 Engagements 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.

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](http://www.braunschweig.de/senioren)  
E-Mail: [seniorenbuero@braunschweig.de](mailto:seniorenbuero@braunschweig.de)

## Seniorenrat

Der Seniorenrat als Vorstand des Seniorenring BS e. V. – parteipolitisch 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 Reisetams

Seniorenrat  
Kleine Burg 14  
38102 Braunschweig (Seniorenbüro) 470 -82 15  
Sprechstunde: Fr 10:00-12:00 Uhr  
Internet: [www.seniorenrat-bs.de](http://www.seniorenrat-bs.de)  
E-Mail: [info@seniorenrat-bs.de](mailto:info@seniorenrat-bs.de)



## 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 verschiedene 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 entsprechender 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

Cordula Cordes, 470 -33 41

E-Mail: [seniorenbuero@braunschweig.de](mailto:seniorenbuero@braunschweig.de)

Internet: [www.braunschweig.de/senioren](http://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

Cordula Cordes, 470 -33 41

Unterstützung Seniorenkreise

Lee McQuade, 470 -82 07

E-Mail: [seniorenbuero@braunschweig.de](mailto:seniorenbuero@braunschweig.de)

Internet: [www.braunschweig.de/senioren](http://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

## Fortbildung für ehrenamtliche Helfer:innen in Einrichtungen für Senioren

### Unterstützung für Senioren bei der Nutzung von Smartphone, Tablet und der digitalen Welt gesucht

In den letzten Jahren hat die Digitalisierung in unserer Gesellschaft immer weiter zugenommen. Dadurch hat sich auch das gesellschaftliche Miteinander verändert. Diese Veränderungen kann man insbesondere in der Art und Weise der Kommunikation, in der Konsumierung von Information, dem Tätigen von Geschäften und der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben feststellen. Sie bringen viele Vorteile mit sich. Wie zum Beispiel die Bestellung verschiedenster Dinge im Internet, der Austausch mit Angehörigen und Freunden oder der Zugang zu Dienstleistungen, Anträge oder Termine. Besonders für ältere Menschen stellen diese Veränderung sowie die Handhabung mit digitalen Geräten jedoch eine besondere Herausforderung dar.

Um Senioren die digitale Welt näher zu bringen und ihnen gesellschaftliche und soziale Teilhabe zu ermöglichen, werden Ehrenamtliche gesucht. Diese müssen keine Experten sein, sondern können sich für eine neu konzipierte Fortbildungsreihe anmelden, die das Seniorenbüro der Stadt Braunschweig und die Volkshochschule konzipiert haben.

Hier sollen zum einen technische Kenntnisse erlernt und aufgefrischt werden. Zum anderen Grundlagen zum Thema Lernen im Erwachsenenalter erworben werden.

Wenn Sie Freude daran haben Senioren mit Rat und Tat beiseite zu stehen, Ängste abzubauen, Eigenständigkeit zu fördern und an Erfolgserlebnissen zu teilzuhaben, sind das die idealen Voraussetzungen um sich für diese Fortbildung anzumelden.

**Für nähere Informationen laden wir Sie herzlich zu einer Informationsveranstaltung am 10.07.24 um 17:00 Uhr in das Seniorenbüro ein.**

Die Termine für die Fortbildung sind:

17. August 2024      14. September 2024

26. Oktober 2024    16. November 2024

Zeit: jeweils 9:30 -13:30 Uhr

Anmeldung ist erforderlich!

Anmeldung und Information:  
Seniorenbüro  
Cordula Cordes  
0531 470-33 41  
Cordula.Cordes@braunschweig.de

Bürgerstiftung Braunschweig  
Löwenwall 16, 38100 Braunschweig  
Telefon: 48 20 24 00  
E-Mail: [info@buergerstiftung-braunschweig.de](mailto:info@buergerstiftung-braunschweig.de)  
Internet: [www.buergerstiftung-braunschweig.de](http://www.buergerstiftung-braunschweig.de)

## Freiwilligenagentur Braunschweig

Die Freiwilligenagentur Jugend – Soziales – Sport e.V. ist ein regionaler 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. Zu den wichtigsten Aufgaben gehört die Vermittlung von Partnerschaften.

Freiwilligenagentur Jugend-Soziales-Sport e.V.  
Sonnenstraße 13, 38100 Braunschweig,  
(Eingang Guldenerstraße)  
Info und Beratung 481 10 20  
E-Mail: [info.bs@freiwillig-engagiert.de](mailto:info.bs@freiwillig-engagiert.de)  
Internet: [www.freiwillig-engagiert.de](http://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 Rikscha fahren und Gespräche hat, kann beispielsweise Pilot:in bei Radeln ohne Alter werden. Lese- oder Mathepat:innen unterstützen Kinder und Jugendliche in der Schule. Auch für administrative Tätigkeiten sucht die Stiftung regelmäßige Freiwillige. Die Bürgerstiftung lädt darüber hinaus zu Veranstaltungen wie der Inforunde Ehrenamt, Bürgersingen, Erbrechtstag oder Erbrechtssprechstunde ein.

## Internet-Café 50plus – Hilfe in der digitalen Welt

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 erstellen, 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 Seniorenrat Braunschweig e. V. und arbeiten mit diesem eng 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  
(nur während der Öffnungszeiten)

E-Mail: [info@ica50plus-bs.de](mailto:info@ica50plus-bs.de)

Internet: [www.ica50plus-bs.de](http://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 Senioreninstitutionen und deren Angebote und Veranstaltungen. Die Bereiche Kultur, lokale Ereignisse, Buchbesprechungen, Reiseberichte 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](mailto:info@bs-journal.de)  
Internet: [www.bs-journal.de](http://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 „DABEL 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 rund 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](mailto:dabeinachdrei@okerwelle.de)  
Internet: [www.okerwelle.de](http://www.okerwelle.de)  
Programm: Unter der Rubrik „Dabei Nach Drei“ auf der Internetseite [www.okerwelle.de](http://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 Ausbildungs-terminen, zur aktiven oder fördernden Mitgliedschaft, zum Vereinsleben usw. werden hier beantwortet:

Internet: [www.sis-niedersachsen.de](http://www.sis-niedersachsen.de)

E-Mail: [vorstand@sis-niedersachsen.de](mailto: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](mailto: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: Lale Vahabzada, 280 -190 57

E-Mail: [garten-ohne-grenzen@awo-bs.de](mailto:garten-ohne-grenzen@awo-bs.de)

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

## AntiRost Braunschweig e. V.

AntiRost Braunschweig e. V. ist ein Verein für Menschen aus verschiedenartigen Berufen, die nach dem Ausscheiden aus dem Arbeitsleben gemeinnützig tätig sein und ihr Wissen und ihre Lebenserfahrungen für zivilgesellschaftliche Zwecke zur Verfügung stellen wollen. In unserer Fabrikhalle auf dem Gelände der BMA gibt es unterschiedliche handwerkliche Werkstätten, in denen wir viele Leistungen unter der Überschrift „Hilfe zur Selbst-

hilfe“ anbieten. Neben ständigen Projekten wie z. B. „Senioren helfen Senioren“ (ShS) - Hilfe für Menschen in unserer Nachbarschaft bei Kleinstreparaturen - gibt es auch Möglichkeiten zu künstlerischer Gestaltung mit Holz, Metall und Stein. Wir engagieren uns im Rahmen der sozialen Teilhabe und bieten Gelegenheiten zum Skat-, Boule- und Puppentheaterspielen, für Exkursionen oder einfach nur zum geselligen Treffen. Wir bereiten gebrauchte Rollstühle, Rollatoren, Nähmaschinen und Brillen für karitative Zwecke im Ausland auf und unter unserem Dach üben Chöre, Orchester und eine Theatergruppe.

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

Erreichbar: Di und Mi von 10:00-13:00 Uhr

AP: Dietmar Scholz, Hauke Peters, Reinhard Schleicher, Dieter Kuschniersch, 88 61 77 66

E-Mail: [kontakt@antirostbraunschweig.de](mailto:kontakt@antirostbraunschweig.de)

Internet: [www.antirostbraunschweig.de](http://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. 60a  
AP: Vera Schauf, 89 54 50  
E-Mail: [info@muetterzentrum-braunschweig.de](mailto: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](mailto:ak-braunschweig-ni@erlebnis-tanz.de)  
Internet: [www.seniorentanz.de](http://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 laminierten 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“  
Am Kuhlacker 4, 38110 Braunschweig  
Projektleitung: Simone Weiss  
05307 95 15 50 (AB)  
Mobil: 0152 05 92 46 09  
E-Mail: [Improschildi16@aol.com](mailto:Improschildi16@aol.com)

oder [simone.weiss@rsnibelungen.de](mailto:simone.weiss@rsnibelungen.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: [staetisches.museum@braunschweig.de](mailto:staetisches.museum@braunschweig.de)  
oder  
[museum@braunschweig.de](mailto: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/bibliothek\\_archiv/stadtbibliothek/ortsuebereien.php](https://www.braunschweig.de/kultur/bibliothek_archiv/stadtbibliothek/ortsuebereien.php)





Wir lieben es  
grün

The future of  
print is green!



[oeding-print.de/die-gruene-druckerei](https://oeding-print.de/die-gruene-druckerei)

**oe**  
oeding print



## Stadtbezirk 111 Hondelage-Volkmarode

**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 vier bis fünf 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, Yoga, Skat, Malen und Zeichnen, Gedächtnistraining, Kartenspiele, sowie Singen im Chor.

Treffen:

Mo 14:00 Uhr Unterhaltung bei Kaffee und  
Kuchen

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: Singen im Chor mit Klavier-  
begleitung, 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 Tagesstät-  
te aus

**Seniorenkreis Volkmarode**

Wir sind ein Kreis von Frauen und Männern, der sich 2-mal im Monat jeweils an einem Donnerstag trifft. Es gibt Kaffee und Kuchen, wir besprechen das Neueste und Aktuellste aus der Umgebung und nehmen manchmal Terminabsprachen für Ausflüge vor.

Jubilare und Geburtstage werden gebührend gefeiert. Ab und zu hören wir kleine, interessante Geschichten. Danach spielen wir alle zusammen drei Runden Bingo mit kleinen Sachpreisen. 1-3-mal im Jahr unternehmen wir auch Ausflüge in die nähere Umgebung.

Treffen: 2x im Monat Do 14:45-17:00 Uhr

Ort: Ziegelwiese1-2, 38104 Braunschweig/  
Gemeinschaftsraum - Wohnen mit  
Zukunft, Zugang barrierefrei

AP: Katharina 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 Lesebegeisterten ihre Bücher abgeben, vielleicht finden Sie dabei gleich was Neues zum „Schmökern“. 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: Ruth Herok und Hannah Büttner  
37 14 47

E-Mail: [info@bz-gliesmarode.de](mailto: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: Ruth Herok und Hannah Büttner  
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: Ruth Herok und Hannah Büttner  
37 14 47

### Skat in Gliesmarode

Wir treffen uns an mehreren Tischen zum Skatspielen. 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: Ruth Herok und Hannah Büttner  
37 14 47

### Gemeinsam spazieren gehen!

Unter dem Motto „Gemeinsam gegen einsam“ bietet die Begegnungsstätte Gliesmarode eine Gruppe an, in der spazieren gegangen wird.

Die Gruppe trifft sich 14-tägig und verbringt ca. 1 Stunde an der frischen Luft

## Stadtbezirk 112 Wabe-Schunter-Beberbach

Treffpunkt ist das BegegnungsZentrum Gliesmarode. Man sollte einen Rucksack mitbringen und festes Schuhwerk tragen. Auch Nahrung und Getränke kann man sich mitbringen, nach Abschluss der Wanderung gibt es aber auch ein Getränk im BegegnungsZentrum Gliesmarode, wo der Spaziergang in Geselligkeit ausklingen kann. Machen sie mit und erkunden sie Braunschweig!

Treffpunkt: BegegnungsZentrum Gliesmarode-  
Am Soolanger 1a, 38108 BS

AP: Ruth Herok und Hannah Büttner  
37 14 47

Kursleitung: Ilona Bohmeier

### 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:  
Cordula Cordes, 470 -33 41  
Paula-Marie Hytra, 470- 80 14  
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 Jägeregemeinschaft 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: juergenanne@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 Gitarrengruppe

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

### 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.

## Stadtbezirk 112 Wabe-Schunter-Beberbach

Treffen: Mi 10:00-11:00 Uhr  
AP: Frau Korn 237 15 71  
Kosten: 12,00 € 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

### **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)  
AP: Seniorenbüro  
Cordula Cordes, 470 -33 41

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

### **Spazieren in und um Querum**

Wir sind eine kleine Gruppe, die sich spontan gemeinsam über das Ziel des Spazierganges abstimmt.

Unsere gut einstündigen Touren lassen wir bei Kaffee und Unterhaltung ausklingen.

Neue Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen!

Treffen: Do 14:00-16:30 Uhr  
AP: Frau von Czapiewski, 37 25 57  
(nur Do 13:40-14:00 Uhr)

### **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 Umgebung 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

#### **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  
jd. 2. Mi gesamter Seniorenkreis



**Stadtbezirk 112 Wabe-Schunter-Beberbach**

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. sieben 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.

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

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

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

**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.

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

**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

## Stadtbezirk 120 Östliches Ringgebiet

### Begegnungsstätte Am Wasserturm

- Träger: Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Braunschweig-Salzgitter e. V.
- Standort: Hochstraße 13, 38102 BS, rollstuhlgeeignet
- AP: Koordinatorin Begegnungsstätte Mandy Lüneburg, 80 11 07 10
- Fax: 80 11 07 -29
- Sprechzeit: Mi 10:00-13:00 Uhr
- E-Mail: [begegnungsstaette@drkbssz.de](mailto:begegnungsstaette@drkbssz.de)
- Internet: [www.drk-kv-bs-sz.de/angebote/senioren/begegnungsstaette](http://www.drk-kv-bs-sz.de/angebote/senioren/begegnungsstaette)
- Programm: Wochenplan hängt im Eingangsreich und liegt aus

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 Wasserturm“ mit einem umfassenden Beratungs- und Vermittlungsangebot.

### Freizeitgruppen in der Begegnungsstätte Am Wasserturm

#### Seniorenkreis Am Wasserturm

Bei geselligem Zusammensein mit Kaffee und Keksen finden neben gemeinsamem Austausch Vorträge zu verschiedenen Themen, Spielenachmittage, 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: Leitung Seniorenkreis  
Mandy Lüneburg, 80 11 07 10

Kosten: Umlage

Programm: liegt monatlich aus, Aushang in den Schaukästen und zu lesen auf der Begegnungsstätte - DRK KV BS-SZ e. V. ([drk-kv-bs-sz.de](http://drk-kv-bs-sz.de))

Internet: [www.drk-kv-bs-sz.de](http://www.drk-kv-bs-sz.de)

#### 3000 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 Spaziergelparcours rund um den Wasserturm und Umgebung mit anschließendem Austausch bei einem Kaffee trinken in der Begegnungsstätte.

- Treffen: Di 10:00-11:00 Uhr
- AP: Koordinatorin Begegnungsstätte  
Mandy Lüneburg, 80 11 07 10  
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:

## Stadtbezirk 120 Östliches Ringgebiet

### BegegnungsZentrum Stadtpark

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 10:00-12:00 Uhr

AP: Koordinatorin Begegnungsstätte  
Mandy Lüneburg, 80 11 07 10  
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 Donnerstagvormittag 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: Koordinatorin Begegnungs-  
stätte Mandy Lüneburg,  
80 11 07 10

### 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 zuzuhähen. Ob ganz Neues Gewand, oder ein Upcycling gebrauchter Kleidungsstücke, 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, 2 87 62 07  
oder Anfrage unter Begegnungsstätte,  
80 11 07 10

Zeit: Fr 10:00-13:00 Uhr, 14-tägig

Beginn: Fortlaufende Gruppe

Ort: Begegnungsstätte „Am Wasserturm“.  
Hochstraße 13, Werkraum 1

Das Begegnungs-Zentrum 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: Anne-Marie 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: Anne-Marie Matuszak, 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: Simone Hein, 05306 91 28 59

Kosten: 7,50 €/mtl. für 3 Termine

### Senioren- und Freizeitgruppe im Stadtbezirk Östliches Ringgebiet

#### 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

## Stadtbezirk 120 Östliches Ringgebiet

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 10:00-11:00 Uhr

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

### 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 des Advent-Wohlfahrtswerkes

Sozialer Zweig der Gemeinschaft der Siebentags-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

## Ihr Hörakustiker in Braunschweig

Für alle, die in Braunschweig besser hören wollen die richtige Adresse.

- 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**

- Hörgeräte Hirschfelder  
Donaustraße 43  
38120 Braunschweig
- 0531 389 257 06
- info@hoergeraete-hirschfelder.de
- www.hoergeraete-hirschfelder.de

INHABERGEFÜHRT · KOMPETENT · VOR ORT

Jetzt Termin vereinbaren:  
**0531 389 257 06**



**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  
Cordula Cordes, 470 -33 41

E-Mail: seniorenbuero@braunschweig.de  
Internet: www.braunschweig.de/senioren

**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 16:00-19:00 Uhr

AP: Frau Jordan, 250 44 24

**„Bunte Mädels“**

Alle Nationalitäten und Altersgruppen sind uns herzlich willkommen!

Wir wollen voneinander lernen, miteinander lachen, kochen, essen und Kaffee trinken.

Unsere Gruppe freut sich über jeden Neuzugang, es sind alle eingeladen uns kennen zu lernen.

Treffen: Do 15:00 Uhr

AP: Marlies Wachsmuth, 219 49 04

**Kartenspielgruppe Skip-Bo**

Skip-Bo ist ein leicht erlernbares Kartenspiel für 2-6 Spieler. Die Gruppe trifft sich einmal wöchent-

lich. Neue Mitspieler:innen sind herzlich willkommen.

Treffen: Di 14:30-16:30 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 (Spielemittage, Zusammenkünfte Ihrer Hobbygruppe) suchen, sprechen Sie uns an. Unser kleines gemütliches 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: Rita Ates, 26 26 66

Herr Folwaczny, 757 27

Programm: liegt für zwei Monate in der Begegnungsstätte aus

## Stadtbezirk 130 Mitte

### **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 2018 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 beisamensitzen. Daneben wird Rummikub gespielt.

Treffen: Di 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. 220 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 die Teilnehmer:innen in kleinen Gruppen für die digitale Welt fit gemacht. Im musischen und gestalterischen Bereich, 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, Vorträge zu bestimmten altersspezifischen Themen 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: Altewiekring 20 c, 38102 BS, Zugang barrierefrei

Sprechzeit: Mo Mi Fr 9:30-12:30 Uhr  
Mo auch 15:30-17:00 Uhr

AP: Gisela Hammer plus Team

Telefon: 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 Doppelkopfspiele. 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. Fr im Monat,  
15:00-17:00 Uhr

AP: R. Pandikow, 33 80 95 und S. Kraus

### **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 Interessierte.

Treffen: jeden 1. + 3. Di im Monat,  
14:00-16:00 Uhr

AP: N. Groth, Büro LAB: 33 15 21

### **Spielenachmittage langeaktivbleiben am Mittwoch und Freitag**

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, Rommé, Rummikub etc. gespielt.

An jedem 2. und 4. Freitag im Monat kommen spielfreudige Menschen auch zu ihrem Recht.

Es können auch gern eigene Spiele mitgebracht werden. Auch für neue Mitspieler:innen und Spiele sind wir offen.

Treffen: Mi 14:00-17:00 Uhr

AP: M. Messan und W. Diedrichs

Treffen: jeden 2. + 4. Fr im Monat,  
15:00-17:00 Uhr

AP: K. Wyrwa, Büro LAB: 33 15 21

### **Wandergruppe langeaktivbleiben**

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 - 12 km. Das aktuelle Wanderprogramm kommt rechtzeitig heraus und ist im Büro der LAB im Altewiekring 20c und auf unserer Homepage unter [www.langeaktivbleiben-bs.de](http://www.langeaktivbleiben-bs.de) einzusehen.

Treffen: verschiedene Anfangszeiten gemäß Wanderplan und Programm

AP: Rainer Bartsch, 0176 41 88 85 83

E-Mail: [rainer-bartsch@gmx.net](mailto:rainer-bartsch@gmx.net) oder  
Büro LAB: 33 15 21

### **Begegnungsstätte Louise-Schroeder-Haus**

Die städtische Begegnungsstätte „Louise-Schroeder-Haus“ hat sich zu einem Zentrum für ca. 30 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  
Lee Mc Quade, 470 -82 07

E-Mail: [seniorenbuero@braunschweig.de](mailto:seniorenbuero@braunschweig.de)

Internet: [www.braunschweig.de/senioren](http://www.braunschweig.de/senioren)

### **Bridgetreff**

Die Kenntnisse haben wir in Kursen erworben. Durch regelmäßige Kommunikation über Jahre haben sich Freundschaften entwickelt, wodurch auch private Bridge-Zirkel entstanden sind. Wer an diesem Strategiespiel interessiert ist, kann sich telefonisch melden oder beobachtend dabei sitzen. In ehrenamtlicher Tätigkeit vermitteln wir Grundbegriffe.

Treffen: Fr 10:00-12:30 Uhr

AP: Karin 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: jd. 1. + 3. Mo im Monat  
15:00-16:00 Uhr

AP: Hubert Josephowski, 84 51 91

### **English conversation**

Hi, do you want to speak English with a group and learn from each other? If so, then you should know something about us: We are 12 members right now. We are all older than 55 and we have different backgrounds. We welcome both the young and the young in heart who want to learn. But you should be ready to tell the group about your experiences and interests in English and be willing to listen to other members. There are no rules as to about how or about what you can talk. You can do it in your own manner and use the methods you like. Nobody has to be anxious about mistakes. We all help each other with the vocabulary needed to do this. Just speaking English is more important to us than the correct English grammar. We belie-

## Stadtbezirk 130 Mitte

ve it is fun to communicate with the other members in a foreign language.

Treffen: Di 10:00-11:30 Uhr

AP: Frau Reiche, 2 50 88 30

### **Gesangskreis „Goldkehlchen“**

Seit Januar 2012 trifft sich der Gesangskreis ‚Goldkehlchen‘ zweimal 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 unseren 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. + 4. Do im Monat,  
10:30-12:00 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

### **GFK - Frauen-Lern- und Übungsgruppe**

Wir sind eine Gruppe von Frauen, die lernen wollen, die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg mehr und mehr in den Alltag zu integrieren. Wir beschäftigen uns bei den

Übungstreffen auch mit den theoretischen Voraussetzungen und setzen unser Wissen in praktischen Übungen um.

Ziel ist es, den Fokus auf die lebensförderlichen Energien in uns zu lenken, um mit der eigenen Person und mit anderen in wohlwollende Verbindung zu kommen. In der Gruppe lernt und wächst jeder in seinem eigenen Tempo. Dabei unterstützen wir uns gemeinschaftlich. Wer mehr über uns wissen möchte, kann sich auch unsere Website anschauen:

<https://gfk38120de.wordpress.com/> oder telefonisch Kontakt aufnehmen.

Treffen: jeden 1. Sa im Monat, 11:00-13:00 Uhr

AP: Frau Küther, 01 51 26 72 02 06

### **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 immer donnerstags 18:30-20:30 Uhr in der Turnhalle IGS Franzisches Feld 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 kleiner 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 2012**

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. Jeder: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.

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: jd. 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

## Stadtbezirk 130 Mitte

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. Fr 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. 10 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.

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

## **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 elf 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

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

### **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

### **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

### **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 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

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

Ort: Gemeindehaus St. Johannis, Leonhardstraße 39/40, 38102 Braunschweig

AP: Heidrun Möbius, 701 78 47

E-Mail: johannis.bs.bbd@lk-bs.de oder  
johannis.bs.buero@lk-bs.de

Internet: www.johannis-bs.de

## Stadtbezirk 130 Mitte

### **Rentnergemeinschaft der Nord/LB**

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

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

Ort: Jahn Klause, Wolfenbütteler Straße 58

AP: Peter Werner 05331 46 94 69

### **Senior:innen des Deutschen Gewerkschaftsbundes**

Die Senior:innenpolitik des DGB fußt auf einem modernen Altersbild, dass sich an den Bedürfnissen und gesellschaftspolitischen Interessen der älteren Menschen orientiert

Diese Belange und Interessen, der rund 22 Prozent unserer Mitglieder im Senior:innenalter, sind im stetigen Wandel und beziehen sich auf zahlreiche Lebens- und Politikbereiche, wie z. B. Mobilität, Wohnsituation oder Digitalisierung. Für den DGB ist es Ausdruck gelebter Solidarität, dass Senior:innen ihre Lebenswirklichkeit selbstbestimmt gestalten können. Hierzu arbeiten Alt und Jung zusammen, denn es geht im Wesentlichen um Verteilungsgerechtigkeit. Die zentralen Konflikte sehen wir nicht zwischen den Generationen, sondern zwischen Arbeitgeber:innen und Arbeitnehmer:innen, zwischen Reich und Arm, zwischen Kapital und Arbeit.

Auf diesem Grund wollen wir den Raum öffnen Anlass-, Projekt- und Interessenbezogen zusammen zu arbeiten. In unregelmäßig Treffen werden öffentliche Aktionen geplant oder Gespräche mit Politik und Verwaltung organisiert. Gemeinsam werden Vorstellungen zur Gestaltung des gesellschaftspolitischen Lebens und Senior:innenpolitischen Forderungen entwickelt.

Einmal jährlich, laden wir zur Senior:innen Vollversammlung, um neben gesellschaftspolitischen Beiträgen Raum für Austausch und Vernetzung zu bieten.

AP: DGB Region SüdOstNiedersachsen  
Denise Steinert, 480 96 -0

Ort: Wilhelmstraße 5, 38100 Braunschweig

E-Mail: braunschweig@dgb.de

Aktuelles: wird hier veröffentlicht:

<https://suedostniedersachsen.dgb.de/>  
[www.facebook.com/dgb\\_son](http://www.facebook.com/dgb_son)  
[www.instagram.com/dgb\\_son](http://www.instagram.com/dgb_son)

### **Nordic Walking und Walken**

Nordic Walking ist eine gesundheitsfördernde Trendsportart für jedes Alter. Wer beim Joggen oder Laufen überfordert ist, wird hier eine wohlthuende Alternative finden. Wir treffen uns derzeit samstagsvormittags (Uhrzeit wird je nach Jahreszeit unter allen Teilnehmern abgesprochen) in Rid-dagshausen (wechselnde Treffpunkte möglich). Bei Bedarf können auch weitere Termine vereinbart werden. Wir walken 1 bis 1,5 Stunden 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: Ort und Uhrzeit nach Absprache

AP: Anita Brasche, 0175 221 07 70

### **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 Kappenfest, 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  
Herr Blickwede, Frau Kirsch, 79 58 00

Fax: 752 27

E-Mail: [gsv.braunschweig@t-online.de](mailto:gsv.braunschweig@t-online.de)

Internet: [www.gsv-braunschweig.de](http://www.gsv-braunschweig.de)

Ausflüge: extra nach Programm



## Stadtbezirk 130 Mitte

**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: Do ab 13:30 Uhr, 14-tägig

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](mailto:info@agv-1886-braunschweig.de)

Internet: [www.agv-1886-braunschweig.de](http://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: Spargelessen, Braunkohlwanderung, Adventskaffee.

Näheres und Kontakt über die Homepage der SPD Braunschweig, über uns, IAGen und Foren

AP: Karl-Heinz Günther,  
480 98 21

**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 fallen Vorschläge zur Bewältigung des grauen Alltags. Der Kulturkreis „Vineta“ legt Wert auf generationsübergreifende Themen.

Treffen: Nach Absprache

Ort: Café Haertel, Theaterwall 1, 38100 BS

AP: Edmund Habenstein, 84 57 77



**Große Gefühle**

**auf der Leinwand!**

**STÄDTISCHES MUSEUM**

**BRAUNSCHWEIG**

[www.braunschweig.de/museum](http://www.braunschweig.de/museum)

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



## 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 BS  
AP: Herr Schultze, 60 25 59

#### **Seniorenkreis Heidberg**

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

Treffen:  
jd. Di von 10:00-11:00 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  
Spielesachmittage  
jd. Do von 15:00-16:00 Uhr  
Spaziergruppe, Treffen bei Rossmann, Jenastieg 7  
jd. 1. Fr im Monat von 09:00-10:30 Uhr

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. + 3. Di im Monat  
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 15:30-19:00 Uhr  
Do 15:30-19:00 Uhr  
Ort: Gemeindehaus der Dietrich-Bonhoeffer-Gemeinde, Görnitzstraße 17 (Souterrain). 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.

Treffen: jd. Mi im Monat, 15:00-17:00 Uhr  
Ort: Gemeindehaus Dietrich-Bonhoeffer-Gemeinde, Görnitzstraße 17, 38124 BS  
Zugang barrierefrei  
AP: Frau Sieber-Persson, 61 80 73 16

## Stadtbezirk 211 Braunschweig-Süd

**Seniorenkreis St. Bernward**

Unser Seniorenkreis trifft sich jeden 1. u. 3. Do im Monat nach dem Gottesdienst um 15:00 Uhr im Pfarrheim von St. Bernward zum Kaffeetrinken. Nach dem Genuss kommt dann Zeit für Bewegung von Körper oder Geist. Wir machen leichte Gymnastik im Sitzen, kurzen Gedächtnistraining oder Hirntraining. Manchmal laden wir Gäste ein, die uns etwas Interessantes berichten oder erzählen. 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 ausgehändigt. Selbstverständlich können sie auch telefonisch erfragt werden.

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

**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 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.

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

Ort: Mascheroder Bürgerstuben, Salzdahlumer 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, Welfenplatz 17, 38126 Braunschweig

AP: Eheleute Heine, 69 65 06

Internet: [www.bs-sued.de](http://www.bs-sued.de)

Programm: wöchentlich in der Braunschweiger Zeitung, monatlich im Aushang Welfenplatz und in der Nachbarschaftshilfe Südost, Welfenplatz

#### **„Café Plausch“**

Es kann jeder daran teilnehmen. Diese zwei Stunden können individuell gestaltet werden und wir sind für Anregungen und Ideen dankbar. Eine Anmeldung wäre wünschenswert.

Was: Geselligkeit, Geschichte, gemeinsame Aktivitäten.

Zeit: Di 10:00-12:00 Uhr

Ort: Nachbarschaftshilfe Südost e. V., Welfenplatz 17, 38126 BS

AP: Frau Maier/Frau Renkwitz, 69 69 49

#### **„Bücherwagen“**

Es stehen zu unseren Öffnungszeiten zwei Bücherwagen mit diversen Büchern (Krimis, Thriller, Romane, Sachbücher, CD, DVD´s und Spielen) zum Tauschen, stöbern oder ausleihen zur Verfügung. Gut erhaltene Bücher nehmen wir gerne an, bei größeren Mengen fragen sie bitte bei uns nach.

Öffnungszeiten der Nachbarschaftshilfe:

Mo- Fr 09:00-13:00 Uhr

Do 15:00-17:00 Uhr

AP: Frau Renkwitz/Frau Wieter, 69 69 49

#### **„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](mailto: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](mailto:nachbarschaftshilfe-suedost@gmx.de)

AP: Nachbarschaftshilfe Südost e. V.  
69 69 49

## Stadtbezirk 221 Weststadt

**„Schüler schulen Senioren“**

Digitale Sprechstunde für Senioren ab 60 plus  
Haben Sie ein neues Handy, ein Tablet, ein Notebook oder vielleicht einen Laptop? Sie wissen aber nicht so recht, wie diese neue Technik zu bedienen ist? Wir haben die Lösung für Ihr Problem! Schülerinnen und Schüler der Wilhelm Bracke Gesamtschule werden Ihnen, wenn Sie möchten, gern mit Rat und Tat einmal wöchentlich zur Seite stehen. Sie werden Ihnen die unendlichen Möglichkeiten, die diese mobilen Endgeräte bieten, bei Bedarf aufzeigen und geduldig erklären. Während der digitalen Sprechstunde werden Ihnen die jungen Menschen Informationen zu folgenden Themenbereichen bereitstellen:

- Basiswissen Smartphone, Tablet, Notebook, Laptop (Funktionen, Knöpfe und Anschlüsse): Neues Gerät einrichten, Akku laden, Sim-Karte einlegen, Ein-/Aus-/Standby-Taste, Kamera, Lautstärke, Fingerabdrucksensor, Mikrofon, Stummschaltung u.v.m.
- WLAN, Mobile Daten, Flugmodus, Energiesparmodus, Standort (GPS), Bluetooth, Einstellungen etc.
- Grundlegende Funktionen: Kontakte anlegen, Telefonieren, Notruf, Nachrichten (SMS), Fotografieren, Video aufnehmen, Galerie, Uhr, Notizen, Kalender
- AppStore: Was sind Apps? Wozu sind sie gut? Sinnvolle Apps herunterladen ...
- Mobile Endgeräte vor fremdem Zugriff schützen: Passwort erstellen, Fingerabdrucksensor aktivieren, Virenschutz
- Datensicherung
- WhatsApp installieren - Fotos und Nachrichten verschicken

Dies ist nur eine kleine Auswahl von den vielen Themen, die die jungen Heranwachsenden mit Ihnen bei Interesse erörtern werden.

Termine: Di 14:30-15:45 Uhr (nicht in den Ferien)

Sommerpause: 23.06.-31.08.2024

Ort: Wilhelm Bracke Gesamtschule Rheinring 12, barrierefreies Klassenzimmer im Erdgeschoss (Raum 158)

Kontakt: 470 -46 00

E-Mail: [post@bracke.eu](mailto:post@bracke.eu)

Das Angebot wird unterstützt von: AWO Nach-

barschaftshilfe Weststadt, Kulturpunkt West, Nebenbelungen Wohnbau GmbH, Seniorenbüro/Stadt Braunschweig

**Begegnungsstätte Weststadt**

Die Räumlichkeiten der Begegnungsstätte Weststadt werden von den verschiedensten Gruppen genutzt. Sie stehen u. a. für Freizeitaktivitäten (Seniorenkreise), Bildungsangebote (KOLLEG88), Sprachkurse, Selbsthilfegruppen und sozialpädagogische Schülergruppenarbeit zur Verfügung. Die Begegnungsstätte ist Veranstaltungsort und Treffpunkt des AWO-Ortsvereins.

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

E-Mail: [S.Hornburg@awo-kv-bs.de](mailto: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 12:00-17:00 Uhr Skatgruppe  
Di 14:00-17:00 Uhr Treffen bei Kaffee und Kuchen, wechselndem Programm, Brett- und Kartenspiele, Bingo, Vorträge, Feiern

AP: Frau Schmidt, 33 93 68

**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: Do 10:00-12:00 Uhr

AP: Andrea Poganatz, 288 45 26

## Stadtbezirk 221 Weststadt

### **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 Wohnbaugesellschaften und von allen, die sich um die Belange älterer Bürgerinnen und Bürger kümmern. Für den Herbst 2024 planen wir einen neuen vielsprachigen „Weststädter Seniorentag“!

Wir sind offen und freuen uns auf neue Aktive!

Treffen: jeden 3. Di im Monat, 10:30 Uhr

Ort: Kulturpunkt West, Ludwig-Winter-Str. 4

AP: Angelika Stege, 86 37 99

E-Mail: [Angelika.Stege@alice-dsl.net](mailto:Angelika.Stege@alice-dsl.net)

#### **Seniorenkreis St. Cyriakus**

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 Pflegehelfer:innen stehen bei Bedarf zur Verfügung. Ein Bustransfer kann nach Anmeldung erfolgen.

Treffen: Mi 15:00 Uhr (zweimal monatlich am 2. und 4. Mi im Monat)

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](mailto:pfarrbuero@sanktcyriakus.de)

Programm: Cyriakus-Brief, Kirchen-Info, Homepage

#### **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. Mi im Monat

Ort: Kirche Weststadt (am Einkaufszentrum Elbestraße), Muldeweg 5, Zugang barrierefrei

AP: Kirchenbüro, 84 18 80

Internet: <https://www.emmaus-braunschweig.de>

E-Mail: [weststadt.bs.buero@lk-bs.de](mailto:weststadt.bs.buero@lk-bs.de)

Programm: Aktivitäten zu erfragen im Kirchenbüro

**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

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 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: Do 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 Seniorenkreis, 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: [imr.shashivari@awo-kv-bs.de](mailto:imr.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: j.d. 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

### Digitale Plauderecke

Hilfe bei Fragen, Sorgen und Problemen jeglicher Art mit dem Handy, Tablet oder Internet.

Veranstalter: AWO Nachbarschaftshilfe Frankfurter Straße

AP: Laura Bettels, 89 18 83

Mail: [l.bettels@awo-kv-bs.de](mailto:l.bettels@awo-kv-bs.de)

Treffen: Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 13:30-15:30 Uhr

Ort: AWO Begegnungsstätte, Frankfurter Straße 18

Kosten: keine

### Aktiv mit der Wii

Mit der elektronischen Wii-Spielekonsole testen wir verschiedene Spiele und Sportarten. Mit Bowling beginnen wir und probieren weitere spannende Möglichkeiten – Sport und Bewegung für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen, im Stehen oder im Sitzen, Spaß garantiert, probieren Sie es aus!

Veranstalter: AWO Nachbarschaftshilfe Frankfurter Straße

AP: Laura Bettels, 89 18 83

Mail: [l.bettels@awo-kv-bs.de](mailto:l.bettels@awo-kv-bs.de)

Treffen: Zwei Freitage im Monat,  
10:00-11:00 Uhr, genaue Termine  
bitte erfragen

Ort: AWO Begegnungsstätte, Frankfurter Straße 18

Kosten: keine

### 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, Wunschgroßelternver-

## Stadtbezirk 310 Westliches Ringgebiet

mittlung sowie das Kinderzimmer bieten allerlei verschiedene Kontaktmöglichkeiten.

Ort: Hugo-Luther-Straße 60a, 38118 BS  
 AP: Jutta Schmidt, 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 Ringleis - 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 13.

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

AP: Vera Schauf, 89 54 50

### **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. 60a, 38118 BS, 89 54 50

### **Senioren- und Freizeitgruppen im Stadtbezirk Westliches Ringgebiet**

#### **3000 Schritte für die Gesundheit in der Gartenstadt**

3000 Schritte für die Fitness und Geselligkeit in der Gartenstadt - unterhaltsame, gesunde, gemein-

same 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 Mi 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 Gemeindefaal

#### **Treffpunkt 75+/- der 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

#### **Seniorenkreis Martini zu Dritt**

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

Ort: Gemeindefaal, Goslarsche Straße 32, 38118 BS, Zugang barrierefrei

AP: Rüdiger 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 Braunkohl- oder zum Spargelessen mit reger Beteiligung. Hervorgegangen ist dieser Seniorenkreis aus ehemaligen Mitarbeiter:innen der Firma MIAG (Bühler-Miag),

## Stadtbezirk 310 Westliches Ringgebiet

jetzt Bühler, doch wir freuen uns auch über andere Mitglieder, die zu uns kommen möchten.

Treffen: normalerweise am 2. Do im Monat  
Ort: Restaurant Zeus, Sackring 56, 38118 Braunschweig

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

### **Altenkreis St. Michaelis**

Wir laden ein, zu geselligem Beisammensein bei Kaffee und Kuchen. 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 60a, Zugang barrierefrei

AP: N.N.  
Information: über das Gemeindebüro 828 34

### **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:

Treffen: Café International Di 14:00-16:30 Uhr:  
Vortrag, Austausch, Geselligkeit  
Ort: Garten ohne Grenzen, Blumenstr. 20,  
38118 Braunschweig  
AP: Lale Vahabzada, 280 -190 57 oder  
0151 520 836 27  
E-Mail: garten-ohne-grenzen@awo-bs.de  
Internet: <https://www.awo-bs.de/quartiersarbeit/garten-ohne-grenzen.html>

### **Bunter Ring**

Vernetzte, ökologische und nachhaltige Gemeinwesenarbeit im Braunschweiger Stadtteil Westliches Ringgebiet

Angebote zur Förderung von Gemeinschaft, Zusammenhalt, Demokratie, Nachhaltigkeit, Selbstversorgung und Ökologie im Stadtteil.

Treffen: nach Einladung/Verabredung  
Ort: - Garten ohne Grenzen, Blumenstr. 20,  
38118 Braunschweig (Sommermonate)  
- IT-Campus, Westbahnhof 11,  
38118 Braunschweig (Wintermonate)

AP: Lale Vahabzada, 280 -190 57 oder  
0151 520 836 27

E-Mail: [Bunter-Ring@awo-bs.de](mailto:Bunter-Ring@awo-bs.de)  
Internet: <https://www.awo-bs.de>

## 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 Küchebenutzung oder alternativ Catering über den benachbarten Kiosk sind möglich.

Träger: ambet e. V.  
 Ort: Am Grasplatz 5c, 38112 BS, Zugang barrierefrei  
 AP: Bettina Krüger, 0157 33 56 57 47  
 E-Mail: [begegnungsstaette@ambet.de](mailto:begegnungsstaette@ambet.de)  
 Internet: [www.achilles-hof.de/begegnungsstaette](http://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: Mi 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 Fr 19:00 Uhr  
 Kosten: 2,00 € pro Treffen  
 AP: Manuela Röver, 0175 243 83 70  
 E-Mail: [info@bewegen-sie-was.de](mailto: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](mailto:awiebe@thomaehof.de)  
 Internet: <https://thomaehof.de/standort/seniorenzentrum-in-den-rosenaekern/>  
 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, Angehörige und andere Ratsuchende durch die Nachbarschaftshilfe
- › Freizeit- und Bildungsangebote
- › Vortragsveranstaltungen
- › Raumvergabe an Gruppen, Institutionen und Privatpersonen

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 Hobbymaler, Sitzgymnastik oder bei Holzarbeiten der „Sägezähne“ 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

## Stadtbezirk 321 Lehndorf-Watenbüttel

neue Gruppen möglich (Saal, Gruppenraum, Werkraum). 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 14:00-16:00 Uhr zum Kartenspiel  
Di 14:30-16:30 Uhr (14-tägig in den geraden Kalenderwochen)

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, 25 05 50 00

#### **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 gemütli-

cher Klönrunde ausgetauscht. Interessierte sind herzlich eingeladen!

Treffen: Do 15:00-17:00 Uhr

AP: Frau Wiebe, 56 70 50

#### **Holzarbeiten „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, schauen Sie gern mal in unserer Werkstatt vorbei.

Treffen: Di 9:30-12:00 Uhr

AP: Herr Schnadmann, 01590 642 43 52

oder 05300 325 54 18

Frau Wiebe, 256 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 342 40 96

#### **Spieletreff am Mittwoch oder Donnerstag**

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, und haben auch noch Zeit zum Klönen. Neue Spieler:innen sind uns herzlich willkommen.

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

Kalenderwochen

Do 15:00-17:00 Uhr in den geraden

Kalenderwochen

AP: Frau Wiebe, 256 70 50

**Stadtbezirk 321 Lehdorf-Watenbüttel****Spazierengehen im Kanzlerfeld**

Wir treffen uns regelmäßig alle 14 Tage zu einer gemütlichen Spaziergehunde, die ca. 1 Stunde dauert. Wer mag, kommt danach noch mit zum Klönen ins Café beim Bäcker vor Ort.

Treffen: Do 14:30 Uhr in den ungeraden Kalenderwochen vor dem Wichernhaus / Kanzlerfeld  
Eine zweite Gruppe für Lehdorf ist in Planung.

AP: Frau Pape-Stöver, 256 70 50

**Digitale Sprechstunde - Hilfen bei Smartphone, Tablet und Co**

Haben Sie Probleme bei Online-Terminvereinbarungen oder Fragen rund um Smartphone, Tablet und Co? Wir bieten 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.

Treffen: Mo 15:00-16:30 Uhr 14-tägig in den geraden Kalenderwochen

AP: Frau Wiebe, 256 70 50

**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. Auch Feste feiern wir gerne. In Abständen organisieren wir Busfahrten mit interessanten Zielpunkten. Wer Lust auf die ein oder andere Skat Runde hat, ist herzlich willkommen!

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

**Gesellige 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 BS

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:

- 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:
  - Di Pilates
  - Mi Präventive Rückengymnastik
  - Do Rücken-Power und Wirbelsäulengymnastik

Nähere Informationen, auch zum Beitrag:  
[www.breitensportverein-lehdorf.de](http://www.breitensportverein-lehdorf.de)  
oder telefonisch über den Vorstand:  
Ullrich Hammer, 250 77 06

Probiert es einfach mal aus beim BVL!



## 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 Spargelesen. Im Dezember Weihnachtsfeiern vom Seniorenkreis und Weihnachtsfeier und Preisskat von der Skatgruppe.

Treffen:

Di 14:30-17:00 Uhr Skatgruppe

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

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Thune, Thune-  
str. 8a, Zugang barrierefrei

AP: Frau Bollmann, 05307 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. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Treffen: Mi 15:30-18:00 Uhr

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

AP: Widrun Grimm, 31 22 91

#### **Seniorenkreis Wenden**

Der Seniorenkreis Wenden besteht zzt. aus 22 Damen und 4 Herren im Alter von 70 bis 95 Jahren.

Die Treffen finden jeden Montag von 14:00 bis 17:00 Uhr im Gemeindehaus der Kirche statt. Wir beginnen immer mit Kaffeetrinken.

Im Programm haben wir Spiele, Gymnastik und Vorträge.

Wir spielen Bingo und begehen die jahreszeitlichen Feste. Am Ende eines Vierteljahres feiern wir die zurückliegenden Geburtstage.

Außerdem pflegen wir Kontakte und Begegnungen mit dem Wendener Kindergarten und dem Jugendzentrum.

Es besteht die Möglichkeit, gemeinsam mit benachbarten Seniorenkreisen an Tagesfahrten teilzunehmen.

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 11d, 38106 BS,  
Zugang barrierefrei

AP: Frau Löhnert und Frau Fesser, 32 33 44

Internet: [www.thomaehof.de](http://www.thomaehof.de)

### 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

### 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

## Stadtbezirk 330 Nordstadt-Schunterau

### 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 Kirschkernkissen kommen zum Einsatz.

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

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

### 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

### Yoga im Sitzen

Sitzyoga ist das perfekte Bewegungstraining für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Durch sanfte Bewegungsabläufe, Atemübungen und Entspannungstechniken wird die körperliche Beweglichkeit und Mobilität gefördert, teilweise sogar verbessert.

Zeit: Freitag 14:00-15:00 Uhr

### Senioren- und Freizeitgruppen im Stadtbezirk Nordstadt-Schunterau

#### 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 29a, nicht rollstuhlgeeignet

AP: Markus Reymers, 35 23 97 (nur zur Treffenszeit)

#### Seniorengruppen in der Christuskirche

Neue Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen.

Treffen:

jd. 1. Mo 17:00-18:30 Uhr Zwölferrunde

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

jd. 2. Do 18:00-20:00 Uhr Frauengesprächskreis

## Stadtbezirk 330 Nordstadt-Schunteraue

jeden Di 10:00-11:00 Uhr Seniorenturnen  
jeden 2. Do 10:00-12:00 Uhr Vormittagsgespräch  
Ort: Gemeindezentrum Christuskirche,  
Am Schwarzen Berge 18, 38112 BS  
AP Pfarrbüro: Petra Schwarzenberg, 32 39 24  
Internet: kirchengemeinde-die-bruecke.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: sport-freizeit50plus.abteilungsleitung@  
eintracht.com

Kosten: 17,50 €/mtl. Hauptvereinsbeitrag  
(unsere Aktivitäten der Senioren 50+  
sind enthalten)

### **Familien Sport Verein Braunschweig e. V. (FSV)**

Wir sind eine Seniorensportgruppe im FKK-Verein des FSV 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, Yoga und Hockergymnastik.

Alle Sportgruppen trainieren bekleidet, nur die Benutzung des Gelände-Schwimmbeckens findet textilfrei statt.

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 25 m-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 der Homepage oder auf Anfrage!)

Treffen: jeden Mittwoch 15:00 Uhr Senioren-Kaffeetrinken im Vereinsheim  
(vorab alle 14 Tage Hockergymnastik um 14:00 Uhr)

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. jd. 2. Mittwoch im Monat  
10:00-12:00 Uhr

Ort: Gartenverein Gunther, Maulbeerweg 7,  
Braunschweig

AP: Lothar Hake, 51 34 24

Internet: 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 Seniorenrings 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

## Bewegung und Gymnastik

### **Bewegung für Senior:innen**

Sportliche Übungen, ohne und auch mit Handgeräten, wie Redondo-Ball, Reifen, Therabändern, Hockergymnastik, Gleichgewichtsübungen, Dehnungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen, können Senior:innen 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)

### **Ganzkörpertraining am Morgen**

Der Start in den Morgen beginnt mit sanften Übungen aus Funktionstraining, Pilates und Körperwahrnehmung. Zur Kräftigung der Muskulatur, für eine bessere Körperhaltung und Mobilisation der Gelenke. Das Ergebnis: Weniger Steifheit und Schmerzen, mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Für effektives Training zur Musik benutzen wir u.a. Hanteln, Bälle, Therabänder oder Stäbe. Die Stunde beginnt mit Aufwärmern im Stand und endet nach der Trainingseinheit mit Stretching und Entspannung auf der Matte.

Veranstalter: Begegnungsstätte des Caritasverbandes e. V. 757 27  
 Zeit: Di 9:00-10:00  
 Einstieg: Jederzeit möglich  
 Ort: Begegnungsstätte Böcklerstraße 232, 38102 Braunschweig, barrierefrei  
 Kosten: 5,00 €/Std

### **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  
 E-Mail: info@mtv-bs.de

Zeit: Mo 9:00-09:50, 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 Altwiekring**

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: Altwiekring 20c, 38102 BS  
 Kosten: Bitte bei der Dozentin erfragen

### **Fit bis ins hohe Alter**

Allgemeine Beweglichkeit soll durch dieses Kursangebot erhalten und erweitert werden. Lockerung, Dehnung, Mobilisation und Kräftigung sind das Ziel jeder Stunde mit klassischen Übungen. Außerdem werden Atemübungen und Entspannungstechniken auf dem Stuhl durchgeführt.

Zeit: Di 10:30-11:30 Uhr  
 Einstieg: Jederzeit möglich  
 Ort: Begegnungsstätte Böcklerstraße 232, 38102 Braunschweig, barrierefrei  
 Kosten: 5,00 €/Std

### **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 höheren 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

## Bewegung und Gymnastik

Begegnungsstätte: Fr Lüneburg 80 11 07 10  
Zeit: Mo 10:45-11:30 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, Reichsstraße 22

Gemischte Gymnastik

Mo 10:00-10:50 Uhr, MTV Bewegungshalle  
Di 09:30-10:20 Uhr, MTV Halle  
Di 15:30-16:20 Uhr, Fitnessraum Rote Wiese  
Mi 09:30-10:20 Uhr, MTV Gymnastikraum  
Do 08:30-09:20 Uhr, MTV Gymnastikraum  
Do 14:30-15:20 Uhr, Fitnessraum Rote Wiese  
Fr 09:30-10:20 Uhr, MTV Gymnastikraum

Beginn: Einstieg jederzeit möglich, vorher Anmeldung über Homepage oder telefon.

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: langeaktivbleiben – LAB 33 15 21  
AP: U. Korn  
Zeit: 2 Kurse - Montag, 09:30-10:30 Uhr und 10:30-11:30 Uhr  
Ort: Altewiekring 20c, 38102 BS

### Sitzgymnastik in Lehndorf

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

Veranstalter: Begegnungsstätte In den Rosenäckern 2 56 70 50

Zeit: Mi 14:30-15:15 Uhr  
Beginn: fortlaufende Gruppe, Neueinstieg nach Absprache

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/ Begegnungsstätte: Fr Lüneburg 80 11 07 10  
AP/ Kursleiterin: Tina Pfltzner 87 33 65

Zeit: Mo 10:00-10:45 Uhr  
Beginn: fortlaufende Gruppen

## Bewegung und Gymnastik

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: Mi 15:30-16:15 Uhr

Beginn: fortlaufende Gruppe, Neueinstieg nach Absprache

Ort: In den Rosenäckern 11, barrierefrei

Kosten: bitte erfragen

### **Gymnastik & Tanz 60plus**

Genießen Sie Freizeittanz aller Art und bringen Sie das Herzkreislaufsystem in Schwung. Hier finden Sie auch individuelle Anleitung für Gymnastik, gymnastische Übungen, um ihre Gelenke und Muskulatur zu mobilisieren. Trainiert wird diese Gruppe von der Ballett-, Tanz- und Gymnastiktrainerin Valeria Liptschanski, die mit viel Einfühlungsvermögen und Können die Gruppe mit Spaß leitet.

Veranstalter: Braunschweig Dance Company e. V.

Anmeldung: 2x Probetraining kostenfrei unter [www.bsdc.de](http://www.bsdc.de)

Trainerin: Valeria Liptschanski

Zeit: Mi 10:00-11:15 Uhr

Ort: Braunschweig Dance Company e. V., Geysostr.20, 38106 Braunschweig, 2. Stock

Beginn: fortlaufende Gruppe (Neu ab 6. September)

Kosten: Vereinsmitgliedschaft

### **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](mailto:info@therapie-therme.de) 24 23 70

Zeit: mittwochs 2 Gruppen:  
 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](mailto:info@therapie-therme.de) 24 23 70

Zeit: Dienstag 17:00-17:45 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 Mi Do 07:30-16:00 Uhr
- Fr 07:30-15:30

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](mailto:info@therapie-therme.de) 24 23 70



## Bewegung und Gymnastik

Ort: Fallersleber-Tor-Wall 21, 38100 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. 7 57 27

Zeit: jeden letzten Montag im Monat um 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 Jahre 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 gezielte und individuell auf die Gruppe abgestimmte Trainingselemente. Die Harmonie von Körper, Geist und Seele steht im Vordergrund. Eine Wohltat auch für Teilnehmer:innen mit Problemen im Schulter- und Rückenbereich oder an Hüft- und Kniegelenken.

Veranstalter: Stadtbad Braunschweig Sport und Freizeit GmbH

Ort: in allen Hallenbädern  
Termine: ca. 10 Termine je 45 Minuten

Weitere Informationen und Anmeldung:  
im Bad oder [shop.stadtbad-bs.de](http://shop.stadtbad-bs.de)  
Kosten: 12,50 € pro Stunde inkl. Badeintritt (zzgl. Transponder-Pfand 12,10 € einmalig in der Wasserwelt)

### **AquaGymnastik für Senior:innen**

Wie kann man sich jünger fühlen? Die Wassergymnastik erfreut sich seit langem bei Senior:innen und Jüngeren, bei Schwimmer:innen und Nichtschwimmer:innen großer Beliebtheit. Die Bewegung im Wasser mit seinen faszinierenden Eigenschaften ist dabei ein wesentlicher Aspekt. Senior:innen wissen aber auch: der Spaß in der Gruppe beeinflusst die Lebensqualität positiv 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 nicht notwendig. „Einfach kommen und mitmachen“, lautet das Motto.

Veranstalter: Stadtbad Braunschweig Sport und Freizeit GmbH

Ort/Zeit: - Sportbad Heidberg:  
Di 12:30 Uhr  
- Freizeitbad Wasserwelt:  
Di 8:15 Uhr + 9:00 Uhr, Fr 12:00 Uhr

Buchung: direkt vor Ort  
Kosten: 9,20 € pro Stunde inkl. Badeintritt (zzgl. Transponder-Pfand 12,10 € einmalig in der Wasserwelt)

## Bewegung und Gymnastik

### **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  
- Freizeitbad Wasserwelt

Termine: ca. 10 Termine je 45 Minuten

Weitere Informationen und Anmeldung:  
im Bad oder [shop.stadtbad-bs.de](http://shop.stadtbad-bs.de)

Kosten: 12,50 € pro Stunde inkl. Badeintritt  
(zzgl. Transponder-Pfand 12,10 € einmalig in der Wasserwelt)

### **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

Termine: ca. 10 Termine je 45 Minuten

Weitere Informationen und Anmeldung:  
im Bad oder [shop.stadtbad-bs.de](http://shop.stadtbad-bs.de)

Kosten: 12,50 € pro Stunde inkl. Badeintritt  
(zzgl. Transponder-Pfand 12,10 € einmalig in der Wasserwelt)

### **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](mailto:info@therapie-therme.de) 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 Mollé 0170 583 94 86

Zeit: Di 19:00-19:45 und 19:45-20:30 Uhr  
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 Verordung**

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

Veranstalter: MTV Braunschweig 492 18

AP: Andrea Ruth

Zeit: auf Anfrage

Beginn: laufende Kurse

Kosten: Monatliche Mitgliedsbeiträge: 21,50 €/mtl. mit Zusatzbeitrag: 15,00€ pro Monat (andere Sportangebote des Vereins können auch genutzt werden)

## Bewegung und Gymnastik

### **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 09:00-09:50 Uhr  
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, Gùldenstraße 11, 38100 Braunschweig

Kosten: 21,50 €/mtl. und Zusatzbeitrag 6,00 €/mtl., andere Angebote des Vereins können auch genutzt werden

### **Präventive Wirbelsäulengymnastik in Gliersmarode**

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 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 Gliersmarode 37 14 47

Zeit: Fr 10:15-11:15 Uhr

Beginn: fortlaufend

Ort: Begegnungszentrum Gliersmarode, 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 Ausdauerelemente, aber auch Koordination, Kräftigung und Gleichgewichtsstraining

Veranstalter: MTV Braunschweig 492 18

E-Mail: info@mtv-bs.de

Zeit: Mi 11:30-12:20 Uhr

Beginn: Einstieg jederzeit möglich, Anfrage per E-Mail.

Ort: MTV Gymnastikraum, Gùldenstr. 11, 38100 Braunschweig

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

### **Gelenkfit**

In diesem Training wollen wir über die Durchführung von gezielten Mobilisations- und Dehnübungen die Gelenke kräftigen, die Gelenkkapseln durchsaften und die Beweglichkeit verbessern.

Veranstalter: MTV Braunschweig 492 18

E-Mail: info@mtv-bs.de

Zeit: Mi 09:30-10:20 Uhr

Do 16:30-17:20 Uhr

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

Ort: MTV Fitnessraum, Gùldenstr. 11, 38100 Braunschweig

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

### **Reha- und Funktionstraining im Polizeisportverein**

Gut ausgebildete Trainer:innen in der Trocken- 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: Polizeisportverein 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

### Sturzprophylaxe für Senioren

In einem Präventionskurs, der von den Krankenkassen bezuschusst wird, führen wir unsere Teilnehmer behutsam an das Thema „Sturzprophylaxe“ heran.

Es geht darum, wieder in Bewegung zu kommen, in einer Gemeinschaft und mit Spaß beweglicher, konzentrierter und selbstsicherer zu werden. Mit gezielten Übungen und Tipps möchten wir die Selbstständigkeit im Alter erhalten.

Veranstalter: Praxis „Sport & Therapie“, Hildesheimer Str. 27, 38114 BS 250 44 45

E-Mail: praxis@sport-therapie-braunschweig.de

Zeit: auf Anfrage

Ort: Praxis „Sport & Therapie“, Hildesheimer Str. 27, 38114 Braunschweig (Erdgeschoß, ebenerdig)

Kosten: 109,00 €

Zusätzliche Informationen:

Der Kurs beinhaltet 10 Stunden à 60 min. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen Minimum 75,00 € bei regelmäßiger Teilnahme.

### 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 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 €

### Fit für die Enkel – was kann ich selbst gegen Osteoporose tun?

Osteoporose ist eine genetische, alters- oder ernährungsbedingte Erkrankung des Skeletts. Dabei verlieren die Knochen an Festigkeit, was zu einer Einschränkung der motorischen Fähigkeiten und einer höheren Verletzungsgefahr im Alltag führen kann. Die Erkrankung wird häufig erst nach einem Knochenbruch festgestellt.

Damit es gar nicht erst dazu kommt, trainieren wir gezielt die Tiefenmuskulatur, sprechen über Ernährung und probieren diverse Lebensmittel neben Milch und Joghurt. Bitte mitbringen: Sportkleidung, kleine Decke oder großes Handtuch, rutschfeste Sportschuhe, Getränk

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0

Zeit: Di 16:45-17:45 Uhr

Beginn: Frühjahr und Herbst

jeweils 10 Termine/13,33 UStd.  
Ort: Volkshochschule BS Gesundheitszentrum, Nîmesstraße 1

Kosten: 109,00 €

### Osteoporose

In diesem Training wollen wir über gezieltes Kraft- und Koordinationstraining Übungen durchführen, die den Knochen stärken und Stürzen vorbeugen. Mobilisations- und Dehnübungen sollen euch helfen, Schonhaltungen und Verspannungen aufzulösen.

Veranstalter: MTV Braunschweig 492 18

E-Mail: info@mtv-bs.de

Zeit: Di 17:00-17:50 Uhr

Mi 10:30-11:20 Uhr

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

Ort: MTV Dachstudio (Di), MTV Fitnessraum (Mi), Gûldenstr. 11, 38100 Braunschweig

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

### 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

## Bewegung und Gymnastik

Beginn: Frühjahr und Herbst jeweils 12 Termine/16 UStd.  
Ort: Volkshochschule BS Gesundheitszentrum, Nimesstraße 1  
Kosten: 91,00 €

### **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: Di fortlaufende Gruppe, Einstieg jederzeit möglich  
Ort: Begegnungsstätte, Böcklerstraße 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 ausprobieren haben.

Veranstalter: Sport und Freizeit 50+ im BTSV Eintracht von 1895 e. V.  
AP: Peter Molle 0170 583 94 86  
Zeit: Fr 16:30-17:30 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 mitbringen: 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, Nimesstraße 1  
Kosten: 92,00 €

### **Hatha Yoga nach Swami Sivananda**

Den beliebtesten Yoga Stil lernen mit der Kombination aus:

- Asanas (Yoga Stellungen)
- Pranayama (Atemübungen)
- Shavasana (Tiefenentspannung)
- Positivem Denken und Meditation

Bewusst herausfinden, wo deine Grenzen liegen, lernen auf den eigenen Körper zu achten. „Ha“ steht für Sonne „Tha“ für Mond. Mit bewussten Übungen von Hatha Yoga soll jene Dualität ausgeglichen und harmonisiert werden, die das Leben ausmacht. Ziel ist es Geist, Körper und Seele in den Einklang zu bringen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Yogamatte und eine Decke.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12-0  
Zeit: Mo 18:00-19:30 Uhr  
Beginn: Frühjahr und Herbst jeweils 5 Termine/10 UStd  
Ort: Volkshochschule BS Gesundheitszentrum, Nimesstraße 1  
Kosten: 57,00 €

## Bewegung und Gymnastik

### 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

### Lachyoga

Haben Sie das Gefühl, dass das Leben schwieriger wird, das Lachen verloren gegangen ist oder Sie lachen einfach weniger?

Es kommen neue Herausforderungen hinzu? Manchmal hilft es, regelmäßig durch ein paar Lachübungen das Leben etwas schöner und gelassener zu machen.

Ich freue mich auf Dich.

Sie lernen die Geschichte des Lachyogas kennen und Sie erfahren Hintergründe zu gesundheitlichen Auswirkungen des Lachyogas. Lachen ist die beste Medizin und es stimmt, denn Lachen setzt Glückshormone frei, trainiert die Lunge und macht unser Immunsystem fit.

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

Termine: jeden 4. Montag 16:30-17:30 Uhr

Kosten: 40,00 € für 5 Stunden

Kontakt: Nadine Becker 0162 783 83 47

E-Mail: info@lachyoga-peine.de

### 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 10:00-11:20 Uhr

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

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

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

### Yoga für Seniorinnen und Senioren

Sie haben sich in letzter Zeit wenig sportlich betätigt, sind etwas eingerostet oder kämpfen mit Steifheit in den Gelenken? Sie sind interessiert an der Welt und lernen gerne Neues? Sie möchten nette Gleichgesinnte treffen, und sich mit ihnen körperlich bewegen? Dann ist unser bevorstehender Kurs genau das Richtige für Sie. Wir freuen uns, einen besonderen Kurs anzukündigen, der sich auf die ganzheitliche Gesundheit und das Wohlbefinden konzentriert. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Kissen (und auf Wunsch gerne ein Getränk).

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig  
GmbH 24 12 -0

Zeit: Mi 15:30-16:30 Uhr

Beginn: Frühjahr und Herbst  
jeweils 6 Termine/8 UStd.

Ort: Volkshochschule BS Gesundheitszentrum, Nimesstraße 1

Kosten: 48,00 €

### 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**

In diesem fortlaufenden Kurs geht es darum, auf sanfte Weise die wohltuenden Aspekte des Yoga kennenzulernen. Mit Yoga wird die Muskulatur gestärkt, die Gelenke flexibler, die Sehnen und Bänder gedehnt und der Geist kommt mehr zur Ruhe. Indem wir die Atmung mit der Bewegung verbinden, können sich Körper, Geist und Seele entspannen. Gerade durch bewusste Atemtechniken lassen sich Energieblockaden im Körper lösen.

In einem angemessenen Maße etwas für die Mobilisierung des Körpers und das allgemeine Wohlbefinden tun – das kann mit Yoga bis ins hohe Alter hinein erreicht werden. Denn Yoga wirkt auch gegen das Altern!

Eine regelmäßige Yoga-Praxis stärkt das Immunsystem, schützt vor Erkrankungen und bei Krankheit unterstützt es die Selbstheilungskräfte. Der Yoga-Kurs ist gerade auch für Teilnehmer/innen mit Rücken- und Gelenksproblemen und anderen körperlichen Einschränkungen geeignet. Auch wenn Yoga auf und am Stuhl praktiziert wird, entfaltet es die volle Wirkung ... und doch ist es etwas anders! Es ist nie zu spät, um mit Yoga zu beginnen! Eine Probestunde ist jeder Zeit möglich! Vorkenntnisse in Yoga sind nicht erforderlich!

Ort: Begegnungszentrum Gliesmarode,  
Am Soolanger 1a, BS  
Information/ Anmeldung: 33 39 92  
0152 320 317 48

Termine: Mi 9:30-11:00 Uhr  
Mitzubringen: warme & bequeme Kleidung, eine  
Decke & ausreichend zu trinken!  
Kursleitung: Heike Eberius  
Kosten: 140,00 €/10 Treffen

### **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: Mo 10:00-11:00 Uhr  
Beginn: Einstieg jederzeit möglich

Ort: Begegnungsstätte Böcklerstr. 232,  
38102 Braunschweig, barrierefrei  
Kosten: 5,00 €/Std.

### **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: Frau Lüneburg 80 11 07 10  
Herr Plichta: 34 10 88  
Zeit: Fr 10:00-11:15 Uhr  
11:30-13:00 Uhr  
Beginn: fortlaufende Gruppen  
Ort: Begegnungsstätte „Am Wasserturm“,  
Hochstraße 13, Gymnastikraum  
Kosten: 25,00 €/monatlich

### **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: Frau Lüneburg 80 11 07 10  
Herr Plichta: 34 10 88  
Zeit: Mo 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. Hatha-Yoga fördert Beweglichkeit, Koordination und Kraft. Gleichzeitig findest du Ruhe und Entspannung und bringst Körper, Atem und Geist in Einklang. Alle drei Kurse sind Präventionskurse nach § 20 SGB V und werden von den Krankenkassen bezuschusst.



## Bewegung und Gymnastik

Informationen und Anmeldung beim Yoga-Team BS:  
 Manuela Röver (Yogalehrerin BDY/  
 EYU) 0175 2 43 83 70  
[www.bewegen-sie-was.de/Yoga](http://www.bewegen-sie-was.de/Yoga)  
 E-Mail: [info@bewegen-sie-was.de](mailto:info@bewegen-sie-was.de)  
 Termine: auf Anfrage  
 Kosten: 120,00 €/10 Kursstunden pro Kurs

### **Ruhe und Kraft am Abend**

Dieser Kurs bietet ein ruhiges Vini-Yoga im Hatha-Stil. Schwerpunkte werden die Stärkung des Rückens, Vertiefung der Atmung sowie Entspannungsübungen sein. Yoga-Asanas wie der Baum, der Sonnengruß und die Taube werden geübt. Organisatorische Hinweise: Zur Yoga-Stunde kommen Sie bitte in bequemer Kleidung. Sofern vorhanden; bringen Sie bitte auch eine Yoga-Matte mit.  
 Veranstalter: ambet e. V., Begegnungsstätte Achilles Hof, Am Grasplatz 5c, 38112 Braunschweig  
 Termine: Mi 18:30-19:45 Uhr  
 Ort: Saal der Begegnungsstätte.  
 Kosten: 95,00 € für einen Kurs (10 Stunden) Zuschuss der Krankenkasse ist möglich (z. B. Audi, BKK, DAK usw.)  
 Infos und Anmeldung:  
 Kursleiter Peter Anders  
 0177 819 15 73  
 E-Mail: [peter@yogawurzeln.de](mailto:peter@yogawurzeln.de)

### **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 & Therapie Am Wall  
[info@therapie-therme.de](mailto:info@therapie-therme.de) 24 23 70  
 Zeit: 12 x 75 Minuten  
 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) aus dem Hatha-Yoga 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.

Der Kurs richtet sich an interessierte Menschen, die mehr Beweglichkeit und Entspannung in ihren Alltag bringen möchten, um sich und ihre Körperwahrnehmung besser kennenzulernen. Der Kurs ist sowohl für Anfänger:innen als auch für geübte geeignet, ebenso für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Es geht um die vielfältige Wirkungsweise und das Zusammenspiel von Asanas, Pranayama (Atemübungen) und Tiefenentspannung. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Handtuch, Decke und, falls vorhanden, Yogamatte und -kissen.

Anmeldung und Info:

AP: Kulturpunkt West 86 25 64  
 Denise Neumann  
 Zeit: Yoga am Mittag:  
 Mi 11:30-13:00 Uhr,  
 Beginn: bitte erfragen im Kulturpunkt West  
 86 25 64  
 Ort: Kulturpunkt West, Ludwig-Winter-  
 Straße 4, 38120 BS, Großer Saal  
 Kosten: 40,00 €/8 Termine (max.  
 Teilnehmer:innenzahl: 16 Personen)

### **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 1 -0

## Bewegung und Gymnastik

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 Gesundheits-  
zentrum, Nimesstraße 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 auf dem Stuhl**

Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Für Menschen, die diese Übungen nicht oder nur teilweise im Stand ausführen können gibt es die modifizierte Form des Pilates auf dem Stuhl. Diese Alternative ist ideal für Senioren, für die das Üben auf einer Matte oder mit komplexen Geräten nicht praktikabel ist.

Pilates auf dem Stuhl ist perfekt geeignet, um die Haltung zu verbessern, die Muskulatur zu stärken und die Flexibilität zu erhöhen ohne den Körper dabei unnötig zu belasten. Die einzelnen Übungen werden so angepasst, dass ein sanftes Ganzkörpertraining entsteht.

Diese Form des Pilates bietet eine wunderbare Möglichkeit aktiv zu bleiben und gleichzeitig den Körper und Geist zu respektieren.

Treffpunkt: BegegnungsZentrum Gliesmarode  
Am Soolanger 1a, 38108 BS

37 14 47

AP: Ruth Herok und Hannah Büttner

Kosten: 70,00 €

### **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 unbeweglicher 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 Be-

## Bewegung und Gymnastik

weglichkeit, 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 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, Nimesstraße 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 Entspanntheit in Haltung und Bewegung zu gewinnen.

Veranstalter: DRK Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, 38102 BS,

Ort: Gymnastikraum

Koordinatorin Begegnungsstätte:  
Frau Lüneburg 80 11 07 10

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

Termine: Do 16:45-17:45 Uhr

Kosten: 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 harmoni-

sche 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)

AP/ Begegnungsstätte:

Frau Lüneburg 80 11 07 10

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 16a

Kosten: 21,50 €/mtl. und Zusatzbeitrag 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)

## Bewegung und Gymnastik

Beginn: fortlaufende Gruppe, Einstieg jederzeit möglich  
Ort: Begegnungsstätte des Caritasverbandes, Böcklerstr. 232, 38102 BS  
Kosten: 12,00 €/Std.

### **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, 10:30-11:30 Uhr,  
Do 9:30-10:30 Uhr,  
Fr 12:55-13:55 Uhr

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

Orte: Di + Fr Gymnastikraum Bezirkssportanlage Rünigen, Leiferder Weg  
Mi Gymnastikraum Sportanlage Bienroder Weg 50/51  
Do Schützenheim des PSV, Georg-Westermann-Allee 36

Kosten: 19,00 €/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 Kursanatorien 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

### **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. Es folgen einzelne Figuren, die miteinander verbunden werden. Die sanften und langsamen Bewegungen fördern Stärke, Stabilität und Gleichgewicht.

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

Veranstalter: DRK Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, 38102 BS

Ort: Gymnastikraum

Zeit: Di 13:00-14:00 Uhr

Kursleitung: Fr. Wittmann-Kansy 05303 98 90 74

Kursgebühr: 6 Termine 60,00 €

### **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 331521

AP: Burkhard Wittlief 0176 42 70 03 22

Zeit: Do 12:30-14:00 Uhr

für Fortgeschrittene

Di 10:30-12:00 Uhr

für Anfänger bzw.

mit geringen Vorkenntnissen

Ort: Altewiekring 20c, 38102 BS

Kosten: Bitte beim Dozenten erfragen

### **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. Wir üben

## Bewegung und Gymnastik

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 (Einstieg jederzeit möglich)  
 Kursleiter: Björn Akim Koeppen 2 33 95 28  
 AP: Fr Lüneburg 80 11 070  
 Zeit: Di 11:00-12-30 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 „gefühlte“ jung geblieben und würden sich über Zuwachs in der gemischten Trainingsgruppe freuen.

Veranstalter: Polzeisportverein 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: 15,00 €/Monat

### **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, Gildenstr. 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 Simon 86 25 64  
 Zeit: Mi 14:15-15:30 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 Kids, die immer mehr erfreut. Man tanzt im Prinzip solo, aber dennoch synchron mit den anderen. Es wird zu aktuellen Hits, aber auch zu Evergreens, New Country und Irischer Musik getanzt. Die Tän-

## Bewegung und Gymnastik

ze 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. Es 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  
Mail: axel.boensch@gmx.de  
Internet: www.linedance-bs.de  
Zeit: Mi 17:00-19:00 Uhr  
für Anfänger auf Anfrage  
Mi 19:00-22:00 Uhr  
für Fortgeschrittene  
Ort: Kulturpunkt West, Ludwig-Winter-Str. 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 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  
Ort: Eintracht-Hockeyheim, Guntherstr. 3, Parkmöglichkeiten vorhanden  
Kosten: sind im monatlichen Vereinsbeitrag enthalten  
Kursteilnahme pro Quartal möglich

### **Meditation des Tanzes**

Meine Seele ist eine leidenschaftliche Tänzerin! Die Farbigekeit 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-Winter-Straße 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: So 17:00 Uhr  
Ort: Gemeindefaal, Im Winkel 5, BS-Wenden  
Kosten: 35,00 € pro Person/Monat (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: Mo 17:15-18:45 Uhr  
Ort: Altewiekring 20c, 38102 BS

### **Trommelkurse**

Auch im neuen Jahr findet in der Begegnungsstätte ein Trommelkurs für Anfänger:innen statt. Es werden traditionelle westafrikanische Rhythmen geübt.

Veranstalter: ambet e. V., Begegnungsstätte Achilles Hof, Am Grasplatz 5c, 38112 Braunschweig  
Zeit: Mo 16:00-17:00 Uhr  
Kosten: 60,00 € / 10 Stunden  
Anmeldung: Bettina Krüger@ambet.de



## Gesundheit und Ernährung

### **Erste Hilfe bei und für Senioren**

Erste Hilfe bei Senioren - Herzinfarkt, Schlaganfall, lebensbedrohliche Situationen erkennen und richtig handeln.

In dieser Inforeveranstaltung 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: Fr. Lüneburg 80 11 07 10  
 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 Fragen beantwortet, z. B.:

- › 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: Fr. Lüneburg 80 11 07 10  
 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 €

### **Sturzprophylaxe mit Bewegung und Spaß!**

In diesem Kurs können Menschen mit Unsicherheit in ihrem Gleichgewicht lernen, durch gezielte Übungen und Bewegungsangebote sich in ihrem Alltag wieder sicherer zu bewegen. Hierdurch soll das Risiko, zu stürzen gemindert werden. Es geht um eine Verbesserung der Motorik und der Sinneswahrnehmung. Ausdauer und Kraft spielen ebenfalls eine Rolle. Hierbei spielt auch das Gedächtnistraining eine Rolle. Durch den motivierenden Charakter in einer Gruppe können Vertrauen aufgebaut und außerdem Spaß und Austausch erlebt werden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Turnschuhe.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0  
 Zeit: Mo 10:30-11:30 Uhr  
 Beginn: Frühjahr und Herbst jeweils 10 Termine/13 UStd  
 Ort: Volkshochschule BS Gesundheitszentrum, Nimesstraße 1  
 Kosten: 78,00 €



## Gedächtnstraining

### **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

### **Das Bullet Journal - kreative Selbstorganisation**

Was muss ich heute zuerst erledigen? Wann ist nochmal der Zahnarzttermin? Irgendwo habe ich das doch aufgeschrieben! Wo habe ich nur den Zettel hingelegt? Wo ist bloß der Tag geblieben? Gehören diese oder ähnliche Fragen auch zu Ihrem Alltag? Dann lernen und nutzen Sie die Selbstorganisation mit der Bullet Journal Methode! Ein Bullet Journal ist eine

Organisationsmethode: eine Kombination aus Kalender, To-Do-Listen, Tagebuch und Notizbuch in einem leeren Heft oder Buch versammelt. Im Seminar erhalten Sie Ihr erstes Journal (Heft). Dann können Sie sofort anfangen!

Veranstalter: Haus der Familie 24 12-500  
Zeit: Di 03.12.2024, 19:00-21:00 Uhr  
Ort: Haus der Familie, Kaiserstr. 48  
Kosten: Kursgebühr

### **Bewegung für Kopf und Körper (Gedächtnstraining)**

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: 50,00 € für 10 Treffen

### **„Fit im Kopf“**

Ganzheitliches Gedächtnstraining 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  
E-Mail: 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)

## Gedächtnstraining / Computer, Internet und Technik

### **Gedächtnstraining in der LAB am Altwiekring**

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. Gedächtnstraining 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 Denkapparat in Schwung zu bringen.

Veranstalter: langeaktivbleiben - LAB 33 15 21  
 AP: Elke Fricke 05307 98 05 09  
 Zeit: Di 15:00-16:00 u. 16:15-17:15 Uhr  
 jeden 1. und 3. Di im Monat  
 Fr 10:00-11:00 Uhr  
 jeden 1. und 3. Fr im Monat  
 Ort: Altwiekring 20c, 38102 BS, rollstuhlg geeignet

### **Gedächtnstraining in Lehdorf**

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.

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: 50,00 € für 10 Treffen

### **Das weibliche Gehirn**

Zwei Drittel aller weltweit an Alzheimer erkrankten Menschen sind Frauen. Auch andere Krankheiten wie Depressionen, Ängste, Schlaganfälle, Autoimmun- und entzündliche Erkrankungen treten signifikant häufiger bei Frauen auf. Warum ist das so? Und können wir Frauen etwas dagegen tun? An diesem Abend klären wir auf über die allgemeinen Risiken für Ihre Gehirngesundheit und loten individuelle Risiken aus. Dieses Wissen soll es Ihnen ermöglichen, im Alltag für Ihr Gehirn Sorge zu tragen und Ihre Vitalität für die Zukunft zu erhalten.

Veranstalter: Haus der Familie 24 12- 500  
 Zeit: Mo 13.08.2024, 19:00-21:00 Uhr  
 Mo 14.11.2024, 19:00-21:00 Uhr  
 Ort: Haus der Familie, Kaiserstr. 48  
 Kosten: Kursgebühr

### **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 20c, 38102 BS, rollstuhlg geeignet  
 Kosten: unterschiedliche Kosten je nach Kurs, bitte fragen Sie nach

### **Stufe 1: Start in die Welt des Computers**

Unter erfahrener und geduldiger Anleitung in kleiner Lerngruppe machen Sie die ersten praktischen Schritte am Computer. Themen: Tastatur, Windows, Ordner und Dateien, Texte erstellen, speichern, wiederfinden, sicher im Internet bewegen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0, 24 12 -321  
 Zeit: verschiedene Termine, z. B. Mi 13:00-15:30 Uhr (4x3 UStd.), Di 14:30-17:00 Uhr (4x3 UStd.)  
 Beginn: regelmäßig ca. alle 2 Monate  
 Ort: VHS, Unterrichtshaus Heydenstr. 2, rollstuhlg geeignet  
 Kosten: 89,00 €

## Computer, Internet und Technik

### **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 Windows und Word

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0, 24 12 -321

Zeit: verschiedene Termine, z. B.  
Mi 13:00-15:30 Uhr (4x3 UStd.)  
Di 14:30-17:00 Uhr (4x3 UStd.)

Beginn: regelmäßig ca. alle 2 Monate

Ort: VHS, Unterrichtshaus Heydenstr. 2, rollstuhlgeeignet

Kosten: 89,00 €

### **Stufe 3: Die Welt des Internets**

Zum Umgang mit dem Internet gibt es Tipps, insbesondere zum Thema Sicherheit, auf was muss ich achten? Weitere Inhalte wird die Kursleitung mit der Kursgruppe absprechen. Gearbeitet wird auch mit Windows und den MS Officeprogrammen Word u.a.

Lassen Sie uns gemeinsam mit viel Praxis am Computer üben und entdecken, was möglich ist.

Teilnahmevoraussetzungen: Einfacher Umgang mit Windows, Word und Internet

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0 oder -321

Zeit: verschiedene Termine, z. B.  
Mi 13:00-15:30 Uhr (4x3 UStd.)  
Di 14:30-17:00 Uhr (4x3 UStd.)

Beginn: regelmäßig ca. alle 2 Monate

Ort: VHS, Unterrichtshaus Heydenstr. 2, rollstuhlgeeignet

Kosten: 89,00 €

### **Die Welt der EDV – Aufbaukurse Word/Excel/PowerPoint/Outlook/Internet und Smartphone**

Das interessante Zusammenspiel verschiedener Programme wird genutzt und dadurch die Arbeit vereinfacht. 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
- Smartphone: QR-Codes nutzen, spezielle Hilfen für unterwegs

Teilnahmevoraussetzung: Stabile Kenntnisse in Windows, Word, Excel, etc.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0 oder -321

Zeit: verschiedene Termine, z. B.  
Mo 13:00-15:30 Uhr (7x3 UStd.) od.  
Di 11:45-14:15 Uhr (7x3 UStd.)

Beginn: regelmäßig, ca. alle 3 Monate

Ort: VHS, Unterrichtshaus Heydenstr. 2, rollstuhlgeeignet

Kosten: 125,00 €

### **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 Parameter - Blende, ISO und Belichtungszeit - und die damit verbundenen kreativen Gestaltungsmöglichkeiten in der Fotografie, werden umfassend erklärt.

Manuelle Belichtungssteuerung, Einsetzen von Brennweiten, 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, rollstuhlgeeignet

Kosten: Staffelpreise, abhängig von der jeweiligen Teilnehmerzahl

### **Internetcafé 50Plus**

Wir beantworten Fragen zur Bedienung des Computers, Smartphone oder Tablet und Programmen/

## Smartphone, Tablet und Co.

Anwendungen (Textverarbeitung, Digitalphotographie ...). Hier können Sie auch unsere Computer und unseren Internetzugang für sich nutzen.

Kontakt: 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 €

### **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: Mi 10:30-12:00 Uhr

Ort: Mütterzentrum e. V., Hugo- Luther- Straße 60a, 38118 Braunschweig

AP: 89 54 50

### **Digitale Sprechstunde für Senior:innen (Netzwerk ALTERaktiv)**

Ort: AWO Begegnungsstätte, Lichtenberger Str. 24, 38120 Braunschweig

Zeit: Mi 14:00-16:00 Uhr, 14-tägig (Anmeldung erforderlich)

AP: Stefan Hornburg 84 72 72

E-Mail: s.hornburg@awo-kv-bs.de

Ort: Kulturpunkt West, Ludwig-Winter-Str. 4, 38120 Braunschweig 87 60 45 31

Zeit: Fr 10:00-12:00 Uhr, 14-tägig, (Anmeldung erforderlich)

E-Mail: kpw@braunschweig.de

### **Einführung in die Smartphone- und Tabletnutzung**

Das Netzwerk „Gesund älter werden im Heidberg“ 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 Heidberg, Erfurtplatz 3, 38124 BS

AP: 67 00 53

E-Mail: nachbarschaftsladen-heidberg@awo-bs.de

### **Ihr Laptop, Tablet oder Smartphone gehorcht Ihnen nicht?**

Das können wir ändern. Telefonisch vereinbaren Sie mit mir einen Termin am darauffolgenden Donnerstag zwischen 14:00 und 16:00 Uhr. Sie können mir auch eine E-Mail an folgende Adresse senden: senioren@medienbildung.biz.

Ich freue mich darauf, Sie kennen zu lernen.

Mein Name ist Jürgen Wuttig.

Achtung Tablet- und Laptop-Besitzer:innen

Wir treffen uns einmal in der Woche an jedem Dienstag von 14:00-16:00 Uhr, um unsere Geräte nutzbringend im Haushalt, im Urlaub, mit Bekannten und Freunden einzusetzen. Ich freue mich auf Ihre Teilnahme.

AP: Jürgen Wuttig 72 87 90 05

E-Mail: juergen.wuttig@medienbildung.biz

### **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. Das Mitbringen eines eigenen Geräts ist zwingend erforderlich.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0, 24 12 -321

Zeit: Verschiedene Termine, z. B.: Mo + Di 13:00-16:15 Uhr, (2x3 UStd.)

Beginn: regelmäßig, ca. alle 2 Monate

Ort: VHS, Unterrichtshaus Heydenstr. 2, rollstuhlgeeignet

Kosten: 49,00 €

## Smartphone, Tablet und Co. / Handwerken und kreatives Gestalten

### **Tablet-Ausleihe für Seniorinnen und Senioren**

Das Netzwerk „Gesund älter werden im Heidberg“ bietet die Möglichkeit einer kostenlosen Tabletausleihe für Seniorinnen und Senioren an. Die Seniorinnen und Senioren können den Umgang mit dem seniorengerechten Tablet erlernen, zur Anschaffung eines eigenen Gerätes motiviert werden sowie eine Unterstützung und Hilfe von Ehrenamtlichen bekommen.

Zeit: nach Vereinbarung!  
Ort: AWO Nachbarschaftsladen, Erfurtplatz 3, 38124 BS 86 67 00 53  
E-Mail: nachbarschaftsladen-heidberg@awo-bs.de

### **Digitale Sprechstunde - Termine online buchen**

Zeit: Fr 12:15-13:15 Uhr, 14-tägig.  
Nächste Termine: 23. Februar, 8. März, 22. März, 5. April, 19. April usw.  
Ort: AWO Nachbarschaftsladen, Erfurtplatz 3, 38124 BS 86 67 00 53  
E-Mail: nachbarschaftsladen-heidberg@awo-bs.de

Informationen über:  
Freiwilligenagentur Jugend-Soziales Sport e. V., Sonnenstraße 13, 38100 BS  
www.freiwillig-engagiert.de  
E-Mail: info.bs@freiwillig-engagiert.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 Wieter 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  
Termine: nach Absprache  
AP: Cordula Cordes (Seniorenbüro), 470-33 41

### **„Schüler schulen Senioren“**

Digitale Sprechstunde für Senioren ab 60 plus  
Haben Sie ein neues Handy, ein Tablet, ein Notebook oder vielleicht einen Laptop? Sie wissen aber

nicht so recht, wie diese neue Technik zu bedienen ist? Wir haben die Lösung für Ihr Problem! Schülerinnen und Schüler der Wilhelm Bracke Gesamtschule werden Ihnen, wenn Sie möchten, gern mit Rat und Tat einmal wöchentlich zur Seite stehen.

Termine: Di 14:30-15:45 Uhr (nicht in den Ferien)  
Sommerpause: 23.06.-31.08.2024

Ort: Wilhelm Bracke Gesamtschule Rheiring 12, 38120 Braunschweig  
barrierefreies Klassenzimmer im Erdgeschoß (Raum 158)

Kontakt: 470 -46 00  
E-Mail: post@bracke.eu

### **Spaß am Nähen**

Treffen für Jedermann, der gerne an der Nähmaschine kleinere Projekte herstellen möchte. Es sollen Untersetzer, Taschen, Geldbörsen, Topflappen und Vieles mehr aus den mitgebrachten Materialien unter Anleitung entstehen. Eigene Maschinen sind mitzubringen.

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

Termin: Do ab dem 11.01.2024  
10:00-12:00 Uhr

Anmeldung: Bei der Kursleiterin erforderlich  
Kursleiterin: Marieta Berkhan 0176 43 86 39 99

### **Goldschmieden als Hobby**

In harmonischer Runde von Anfängern und Fortgeschritten 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 Uhr  
Di 19:15-21:30 Uhr

Beginn: Frühjahr und Herbst  
jeweils 10 Termine/30 UStd.  
Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Heyden-  
straße 2  
Kosten: 166,00 €

### **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, Unterrichtsgebäude Heyden-  
straße 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 A 4, 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 Vor-

lagen/Fotos von Motiven wie Portrait, Stillleben, Landschaft.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig  
GmbH 24 12 -0

Zeit: Fr 15:30-18:30 Uhr  
Sa 11:30-15:15 Uhr  
So 11:30-15:15 Uhr

Beginn: Frühjahr und Herbst  
jeweils 3 Termine/14 UStd.

Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Heyden-  
straße 2

Kosten: 80,00 €

### **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 oder 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, Unterrichtsgebäude Heyden-  
straße 2

Kosten: 83,00 €

### **Aquarellieren am Nachmittag**

Mit Aquarellfarben können wir licht- und kraftvolle Bilder gestalten oder Stimmungen einfangen. Als Inspiration dienen Stillleben, Bilder anderer Künstler oder verschiedene experimentelle Techniken. Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen. Bitte mitbringen: Aquarell-Malblock 200 - 300 g Papiergewicht, ca. DIN A4, Bleistift, Aquarellfarben, Pinsel verschieden Größen - flach sowie spitz -, z. B. 3, 7 und 11 oder größer, Mallappen, Schwamm.

Veranstalter: VHS Braunschweig GmbH, Alte Waage 15, 38100 BS 24 12 -0



## Malen

Zeit: Mo 15:45-18:00 Uhr  
Beginn: Frühjahr und Herbst  
jeweils 10 Termine/30 UStd.  
Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Heyden-  
straße 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. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Veranstalter: DOREAFAMILIE 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

### **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!

AP: Frau Tscheuschner 05307 61 92  
Internet: [www.helga-tscheuschner.de](http://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 KOLIEG88 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: KOLIEG88 e. V. Begegnung – Kultur –  
Bildung  
AP: Herr Nagel 05306 53 84  
Zeit: 9:30-12:00 Uhr, Einstieg ist jederzeit  
möglich  
Ort: Tagesstätte am Stadtpark-Restau-  
rant, Jasperallee 42  
Kosten: 12,00 €/Termin, bezahlt wird quar-  
talsweise.

### **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 190 g/m<sup>2</sup> 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, Unterrichtsgebäude Heyden-  
straße 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, Unterrichtsgebäude Heydenstraße 2

Kosten: 83,00 €

### **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: Mo 14:45-15:45 Uhr  
2. Gruppe (Fortgeschrittene) anschließend bei Bedarf

Ort: Altewiekring 20c, 38102 BS, rollstuhlgeeignet

### **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 20c, 38102 BS, rollstuhlgeeignet

### **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  
Werner Fischer 05309 52 99

E-Mail: upriss@gmail.com

Zeit: Di 18:00-20:00 Uhr (auch in den Schulferien!)

Ort: Kulturpunkt West, Ludwig-Winterstraße 4, Raum 108

## Kunst und Kultur

### *Einladung ins Theater!*

VORAB – Spielzeit 2024/2025 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 „SeniorenCards“ 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 29. August 2024

Veranstalter: Staatstheater Braunschweig und Seniorenbüro der Stadt Braunschweig

AP: Cordula Cordes (Seniorenbüro) 470 -33 41

Zeit: 29. August 2024 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. Mit Cranach, Rembrandt, Vermeer, Giambologna und Permoser sind nur wenige der vielen berühmten Namen genannt, denen Besucher:innen unter den Kunstschatzen in der Gemäldegalerie sowie in den Sammlungsbereichen Angewandte Kunst und Skulpturen begegnen. Ob antike Sagen und Mythen, Szenen aus der Bibel oder historische Ereignisse: Die einzigartigen Kunstwerke erzählen Geschichten und transportieren Emotionen, die bis heute bewegen.

Das Museum ist barrierefrei zugänglich.

E-Mail: [buchung.haum@3landesmuseen.de](mailto:buchung.haum@3landesmuseen.de)

Telefon: Mo-Fr 10:00-17:00 Uhr 12 25 -24 24

Ort: Museumstr. 1, 38100 Braunschweig

geöffnet: Di-So 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

### *Landesmuseum Hinter Aegidien (Braunschweiges Landesmuseum)*

Das Landesmuseum Hinter Aegidien ist architektonisch ein ungewöhnliches Gebäudeensemble und ein besonderer Museumsort. Es besteht aus den noch erhaltenen Räumlichkeiten des romanischen Benediktinerklosters St. Aegidien und dem gotischen Chor der Kirche des ehemaligen Paulinerklosters. Es beherbergt das 2021 eröffnete Jüdische Museum mit der fast vollständig erhaltenen barocken Inneneinrichtung der Hornburger Synagoge, die seit 1924 im Braunschweigischen Landesmuseum bewahrt wird.

Das Museum ist barrierefrei zugänglich.

E-Mail: [buchung.blm@3landesmuseen.de](mailto:buchung.blm@3landesmuseen.de)

Telefon: Mo-Fr 10:00-17:00 Uhr 12 25 -24 24

Ort: Hinter Ägidien, 38100 Braunschweig

geöffnet: Di-So 10:00-17:30 Uhr

Eintritt: 7,00 €, erm. 5,00 €, Kinder (6-17 Jahre) 4,00 €

Führungen: i. d. R. sonntags um 11:30 Uhr, Gruppenführungen sind auf Anfrage individuell buchbar

### *Städtisches Museum Braunschweig: Altstadtrathaus*

Das Museum im Altstadtrathaus ist eine Zweigstelle des Städtischen Museums Braunschweig. Hier finden Interessierte aus Braunschweig und aller Welt Informationen zur Stadtgeschichte. In der Dauerausstellung im Gewölbekeller werden Zeugnisse der wechselvollen Geschichte der alten Hansestadt von ihren Anfängen im 9. Jh. bis hin zur Gegenwart präsentiert. Im Gaußsaal des Altstadtrathauses ist die Dauerausstellung „Mensch, Maschine!“ mit wichtigen Stationen der Industriegeschichte Braunschweigs zu sehen.

Jeden Mittwoch: 14:00 Uhr, Originalfilme aus der Historie Braunschweigs. Auf Anfrage werden Filme auch in Vereinen sowie Seniorenheimen vorgeführt.

Jeden Samstag: 15:00 Uhr, Kostenlose Führung zur Stadtgeschichte

„Ein spannender Blick in die geschichtliche Entwicklung Braunschweigs von ihren Anfängen bis heute“.

Führungen zur Industriegeschichte und zur Stadtgeschichte können gebucht werden (teilweise kostenpflichtig).

„Exponat des Monats“: Jeden Monat findet ein Vortrag zu einem besonderen Ausstellungs-Exponat statt. Termine können erfragt oder unter [www.braunschweig.de/museum](http://www.braunschweig.de/museum) eingesehen werden.

Ort: Altstadtrathaus, Altstadtmarkt 7,  
38100 Braunschweig 470 -45 51  
E-Mail: [museum@braunschweig.de](mailto:museum@braunschweig.de)  
Geöffnet: Di-So 10:00-17:00 Uhr  
Eintritt: Der Eintritt ist frei!

### **Städtisches Museum Braunschweig: Haus am Löwenwall**

Das Haus zeigt neben wechselnden Sonderausstellungen seine Sammlungen der Braunschweiger Kunst- und Kulturgeschichte, außereuropäischen Ethnografie sowie die Formsammlung Walter Dexels und eine Sammlung bedeutender Musikinstrumente.

In der Regel finden jeden Sonntag um 15:00 Uhr öffentliche Führungen durch die Dauer- oder Sonderausstellungen statt (im Eintrittspreis enthalten).

Jeden ersten Mittwoch im Monat um 12:30 Uhr: Mittagspause im Museum (thematisch wechselnde Kurzführung mit anschließendem Gespräch bei Kaffee und Kuchen, im Eintrittspreis enthalten).

Tel.: 470 -45 21  
E-Mail: [staedtlisches.museum@braunschweig.de](mailto:staedtlisches.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: <https://www.braunschweig.de/museum>

### **Braunschweig im Sitzen erleben**

An sechs Stationen werde ich ihnen unsere schöne Historische Stadt Braunschweig mit kurzen

Spannenden Geschichten im Sitzen näherbringen. An jedem historischen Platz wird ihnen ein Stuhl zum Verweilen und Zuhören angeboten.

Wir starten am Residenzschloss im Schatten der zwei Reiterstatuen. Weiter geht es zum Braunschweiger Platz der Deutschen Einheit und danach besuchen wir den Löwen auf dem Burgplatz.

Von dort geht es über die kleine Burg zum Mittelpunkt der Stadt, dem Ringerbrunnen. Am Kohlmarkt endet nach ca. 100 Minuten unsere Tour.

Wann: Jeden ersten Sonntag im Monat um 11:00 Uhr

Weitere Termine nach Absprache  
Wo: Start am Residenz Schloss - Schlossplatz - Ende am Kohlmarkt

Kosten: 14,00 € je Person  
min. Teilnehmerzahl 10

Stadtführer: Peter Matuschak 0157 30 72 55 04  
[ichmatu@gmx.de](mailto:ichmatu@gmx.de)  
[www.instagram.com/der\\_bs\\_stadt\\_fuehrer/](http://www.instagram.com/der_bs_stadt_fuehrer/)

Gruppen-Buchung max. 16 Personen – 140,00 €  
Begleitperson möglich - ohne Sitzplatz Garantie  
Die Führungen finden in Deutsch statt

### **Braunschweig am Vormittag für Frauen**

Vielseitig interessierten Frauen bieten die Veranstaltungsreihen „Braunschweig am Vormittag“ an Mittwoch- oder Donnerstagsvormittagen 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 nach Planungszeitraum vier bis fünf 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,

## Kunst und Kultur / Literatur

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](http://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.

Veranstalter: KOLLEG88 e. V. Begegnung – Kultur – Bildung

AP: Eva Hilderts 05363 302 56

Zeit: Einmal im Quartal besuchen wir Museen, Ateliers, Galerien und Ausstellungen (nach Ankündigung in unserem monatlichen Kulturbrief und unter [www.kolleg88.de](http://www.kolleg88.de))

### *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](http://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 „Lesefutter“? 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, Unterrichtsgebäude 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 ertahen 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, Unterrichtsgebäude Alte Waage 15, Zugang barrierefrei

Kosten: 140,00 €

### **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 Er-

kenntnis, 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, Unterrichtsgebäude Heydenstraße 2, Zugang barrierefrei

Kosten: 71,00€

### **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, Unterrichtsgebäude Heydenstraße 2, Zugang barrierefrei

Kosten: 71,00€

## Natur und Umwelt

### **Familiensonntag – für Alle, mit und ohne Enkelkinder**

Ein Tag der offenen Tür im Waldforum. Ausstellungen, 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  
11:00-16:00 bzw. 17:00 Uhr

Ort: Braunschweig, Ebertallee 44, (Bus  
423 „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.  
waldforum@gmx.de 707 48 -33

Zeit: Sa 31.08.2024, 20:00-22:00 Uhr

Ort: Braunschweig-Waldforum Riddagshausen, Ebertallee 44 (Waldwege-Kleidersellerweg)

Kosten: 12,00 € pro Paar (1 Erw. + 1 Kind)

Anmeldung: gern online: <https://waldforum.events>

### **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.  
waldforum@gmx.de 707 48 -33

Zeit: Mi 02.10.2024, 19:00-21:30 Uhr

Ort: Braunschweig-Buchhorst (Waldwege)

Kosten: 12,00 € pro Paar (1 Erw. + 1 Kind)

Anmeldung: gern online: <https://waldforum.events>

### **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.  
waldforum@gmx.de 707 48 -33

Zeit: Do 14.11.2024 19:00-22:00 Uhr

Sa 16.11.2024 9:00-16:00 Uhr

So 17.11.2024, 9:00-16:00 Uhr

Do 21.11.2024 19:00-22:00 Uhr

Ort: Braunschweig, Ebertallee 44, (Bus  
423 „Grüner Jäger“) (barrierefrei)

Kosten: 170,00 €

Anmeldung: ja

### **Staatliches Naturhistorisches Museum**

Im Jahr 1754 als „Herzogliches Kunst- und Naturalienkabinett“ eröffnet, gehört das Staatliche Naturhistorische Museum in Braunschweig zu den ältesten naturkundlichen Museen der Welt und bewahrt mit mehr als 600.000 Objekten eine der größten bio- und geowissenschaftlichen Sammlungen Niedersachsens. Verschiedene Dauerausstellungen bieten Einblicke in die Biodiversität der heutigen, wie auch der vergangenen Lebewelten, sowohl in und um Niedersachsen als auch darüber hinaus. Neue erdgeschichtliche Ausstellungsbereiche werden momentan vorbereitet. Durch informative Ausstellungen und ein hohes Engagement in der Forschung und Umweltbildung leistet das Museum einen wertvollen Beitrag zum Verständnis und damit auch zum Schutz und Erhalt der Natur. Besucher:innen jeden Alters sind eingeladen, sich auf eine (Zeit-)Reise durch die Schönheit und Vielfalt des Lebens auf unserer Erde zu begeben. Das Museum ist barrierefrei zugänglich.

E-Mail: [veranstaltung.snhm@landesmuseen.de](mailto:veranstaltung.snhm@landesmuseen.de)

Telefon: Di-So 9:00-17 Uhr 12 25 -30 00

Ort: Pockelsstr. 10, 38106 Braunschweig

geöffnet: Di-So von 9:00-17:00 Uhr

Mi 9:00-19:00 Uhr

Eintritt: 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](http://www.kolleg88.de)  
 Ort: die jeweilige Firmenadresse  
 Kosten: fallweise Fahrtkosten

### 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 Wortschatz 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“, Hochstr. 13, rollstuhlgeeignet  
 Kosten: 80,00 €/10 DU/Std.



## Sprachen

### **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. Frau Wittkowski 2 27 36 99

AP: Zeit: Do 11:20-12:50 Uhr  
Beginn: fortlaufender Kurs/14-tägig  
Ort: DRK-Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstr. 13, rollstuhlgeeignet  
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 11 070  
Leitung: Jutta Petzold  
Anmeldung: 7 99 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“, Hochstr. 13 rollstuhlgeeignet  
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 KOIEG88 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: KOIEG88 e. V. Begegnung – Kultur – Bildung

AP: Heide Steinmann 05306 42 41  
Englisch in der Weststadt

Fortsetzungskurs mit Frau Gerke  
Zeit: Di 10:00-11:30 Uhr  
Ort: Lichtenberger Straße 24 (AWO Begegnungsstätte)

Fortsetzungskurs mit Axel Harzer  
Zeit: Do 16:00 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

### English Level A2 Refresher

Sie haben Englisch in der Schule (5 bis 6 Jahre) gelernt, spüren aber deutliche Lücken und möchten diese schnell schließen. Ein Kurs für geübte Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen mit Vorkenntnissen auf der Stufe A2. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Schnelldurchgang durch die englische Sprache. Sie wiederholen Wortschatz und grundlegende grammatikalische Strukturen und wenden diese beim Lesen, Hören, Sprechen und Schreiben an.

Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

Lehrbuch: Refresh Now A2, Kurs und Arbeitsbuch Klett-Sprachen.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0, 24 12 -105

Kursleitung: Beate Mantey

Zeit: Fr 8:50-10:20 Uhr (nicht in den Schulferien)

Gruppengröße: 8-12 Personen

Ort: bitte erfragen

Kosten: 15 Termine/30 UStd., 134,00 €

### English for Tourists Level A2 - „Around the World“

„Man muss reisen, um zu lernen.“

Ein Kurs für geübte Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen mit Vorkenntnissen auf der Stufe A1/A2. Dieser Kurs richtet sich an Lerner:innen, die Englisch hauptsächlich für die Reise benötigen. Wir helfen Ihnen typische Reisesituation wie Buchungen, Beschwerden, Ausflüge, Restaurantbesuche, Reiseberichte/Reisepläne: Vergangenheit/Zukunft 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: Christine Wagenleiter

Zeit: Di 16:00-17:30 Uhr (nicht in den Schulferien)

Gruppengröße: 6-9 Personen

Ort: bitte erfragen

Kosten: 12 Termine/30 UStd., 174,00 €

### English Conversation an Reading B1

„Read between the lines“

A course, which will help you to improve and use your English.

In this course, we will discuss many interesting topics while reading texts from:

- books
- newspapers
- and magazines, etc.

We will also review grammar and practice useful vocabulary and structures. The main aim is to practice speaking.

This course is designed to help you achieve these aims by means of varied, interesting and enjoyable:

- reading
- speaking
- listening
- and discussion opportunities within a group.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0, 24 12 -105

Kursleitung: Beate Mantey

Zeit: Mo 10:15-11:45 Uhr

Gruppengröße: 8-12 Personen

Ort: bitte erfragen

Kosten: 15 Termine/30 UStd., 134,00 €

### English Conversation and Reading B1/B2

The best motivation is a little push, so give yourself a push to join us in this lively conversation course. This course is aimed at students who have an intermediate level of English and would like to apply and expand the things they have learned.

We will discuss many interesting topics while reading texts from:

- books
- newspaper articles
- magazines, etc.

We will also review some grammar and practice useful vocabulary and structures.

The main aim is to practice your spoken English.

Teaching material will be announced in class.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0, 24 12 -105

Kursleitung: Zahra Balagholi

Gruppengröße: 8-12 Personen

Zeit: Fr 09:00-10:30 Uhr

Kosten: 15 Termine/30 UStd., 134,- EUR

## Sprachen

### 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 20c, 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 2

Aufbauend auf die Stufe A1 Teil 1 erweitern Sie ihre Sprachfertigkeit. In diesem Kurs lernen Sie, sich in den grundlegenden Alltagssituationen zu verständigen und erweitern Ihre Sprachfertigkeit: in einem Café bestellen und bezahlen, nach der Uhrzeit fragen, sich in einer fremden Stadt zurechtfinden und über die Familie und wichtige

Etappen aus Ihrem Leben zu sprechen.

Inhalte u. a.: - Das Pronomen on

- Die Verben prendre, venir

- Die Frage mit est-ce que

- Das Passé composé

- Richtungsadverbien

- Ordnungszahlen

- Präpositionen mit à

Der mündliche Sprachgebrauch steht im Vordergrund.

Lehrbuch: Chapeau|A1|Kurs- und Arbeitsbuch| Hueber Verlag|Unité 4-6

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0 oder 24 12 -105

Kursleiterin: Julie Andlauer

Gruppengröße: 8-12 Personen

Zeit: Do 18:00-19:30 Uhr

Kosten: 15 Termine/30 UStd., 134,- EUR

### Französisch Stufe A2 Teil 1

Sie haben die wichtigsten Alltagssituationen erarbeitet und die Stufe A1 abgeschlossen?

In diesem Kurs erweitern und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und lernen, sich differenzierter auszudrücken, zu argumentieren, zu begründen und zu vergleichen und über Vergangenes zu berichten.

Die Themen bleiben alltagsbezogen und werden in vielfältigen Texten bearbeitet: z. B. über Frankreich und französische Besonderheiten, Personen beschreiben, über seine Kindheit und von früher erzählen, über Spielsachen und Gegenstände sprechen, seinen Alltag beschreiben und sein Wochenende beschreiben.

Inhalte: - Pronomen

- der Komparativ

- der Superlativ

- reflexive Verben

- Formen und Gebrauch des imparfait

- reflexive Verben im passé composé

- imparfait oder passé composé?

u.v.m.

Lehrbuch: Chapeau|A2|Kurs- und Arbeitsbuch| Hueber Verlag|Unité 1-4

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0 oder 24 12 -105

Kursleiterin: Marie France Neubert

Gruppengröße: 8-12 Personen

Zeit: Di 10:15-11:45 Uhr

Kosten: 15 Termine/30 UStd., 134,00 EUR

**Conversation autour d'une table ronde**

Französisch B1/B2- Lektüre und Konversation

Aimez-vous parler français?

Voulez-vous discuter de la lecture dans une ambiance amicale et chaleureuse ?

Alors, venez discuter et partager avec nous vos idées et opinions sur des textes français. Lors de ces cours, vous lirez et parlerez de nouvelles littéraires ou articles intéressants.

On vous attend !

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0, 24 12 -105

Kursleiterin: Alexia Cordova-Hoyos

Gruppengröße: 6-9 Personen

Zeit: Mi 10:45-12:15 Uhr

Kosten: 15 Termine/30 UStd., 174,- EUR

**Italienisch Stufe A1 Teil 2**

Aufbauend auf Stufe A1 Teil 1 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 selbständig ein Wochenende in Italien planen und darüber berichten.

Lehrbuch: Chiaro! A1 Nuova edizione Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios und Videos online ISBN 978-3-19-275427-2 Lezione 6- ca. 10

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0, 24 12 -105

Kursleiter: Marco Fraschi

Gruppengröße: 8-12 Personen

Zeit: Mi 18:00-19:30 Uhr

Kosten: 45 UStd., 199,00 EUR

**Spanisch für Fortgeschrittene und für Anfänger**

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: Do 10:30-12:00 Uhr

für Fortgeschrittene

für Anfänger auf Anfrage

Ort: Altewiekring 20c, 38102 BS, rollstuhlgeeignet

**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 5c, 38112 BS

Termine: Di 9:30-11:00 Uhr Fortgeschrittene

Di 11:15-12:45 Uhr Anfänger

Anmeldung: Victoria Suarez 0174 387 36 30

E-Mail: juvinsuarez@gmx.de

Kosten: 10 x 2 Unterrichtsstunden,

80,00 € pro Kurs

**Spanisch mit geringen Vorkenntnissen am Nachmittag in Gliesmarode**

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

## Sprachen

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.

In diesem Kurs lernen Sie, sich in den grundlegenden Alltagssituationen zu verständigen und erweitern Ihre Sprachfertigkeit: Lebensmittel einkaufen, in der Bar bestellen, sich in einer fremden Stadt zu rechtfinden und über Erfahrungen berichten.

Inhalte: - Die Zahlen ab 100  
- Verben in Präsens  
- Die direkten und indirekten Objektpronomen  
- Der Gebrauch von hay und está  
- Ortspräpositionen  
- Das Perfekt

Der mündliche Sprachgebrauch steht im Vordergrund.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 Kurs- und Übungsbuch Klett Sprachen Unidad 5 ca. 8

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0, 24 12 -105

Kursleiterin: María del Pilar Balangero

Gruppengröße: 8-12 Personen

Zeit: Fr, 10:45-12:15 Uhr

Kosten: 15 Termine/30 UStd., 134,- EUR

### **Spanisch Stufe A1 Teil 3 (30 UE)**

Aufbauend auf die Stufe A1 Teil 2 erweitern Sie Ihre Sprachfertigkeit.

In diesem Kurs lernen Sie, sich in den grundlegenden Alltagssituationen zu verständigen und erweitern Ihre Sprachfertigkeit: den Tagesablauf beschreiben, über Freizeitaktivitäten sprechen und über Vergangenes berichten.

Inhalte: - Komparativ und Superlativ  
- Reflexive Verben  
- Das Gerundium  
- Das futuro próximo (ir a + infinitivo)  
- Relativsätze mit que und donde  
- Das Indefinido

Der mündliche Sprachgebrauch steht im Vordergrund.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 Kurs- und Übungsbuch Klett Sprachen Unidad 9-ca. 12

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0, 24 12 -105

Kursleiterin: Mireia Ortigosa i Zamacona

Gruppengröße: 8-12 Personen

Zeit: Mi 10:15-11:45 Uhr

Kosten: 15 Termine/30 UStd., 134,00 EUR

### **Spanisch Stufe A2 Vertiefung**

In diesem Kurs vertiefen und wiederholen Sie die Inhalte der Stufe A2.

Hauptziel ist die weitere Verbesserung der mündlichen Kommunikationsfähigkeit, aber auch die Vertiefung von Grammatik- und Wortschatzkonzepten.

Inhalte: - das Indefinido  
- das Imperfecto  
- der Gebrauch des Indefinido und Imperfecto  
- direktes und indirektes Objektpronomen in einem Satz  
- der Imperativ  
- ser und estar

Lehrbuch: Impresiones A2 Kursbuch + Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Hueber Verlag, ISBN: 9783190345458

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 2412-0 oder 2412-105

Kursleiterin: Matilde Delgado-Fölster

Gruppengröße: 8-12 Personen

Zeit: Mi 10:15-11:45 Uhr

Kosten: 15 Termine/30 UStd., 134,00 EUR

### **Spanisch Stufe B2 - Lectura, conversación y gramática**

Ya ha terminado el nivel B2 pero quiere seguir practicando algunos temas gramaticales. Además, le gusta leer en español y le gustaría hablar más para mejorar sus habilidades comunicativas. Si este es su caso, no lo dude e inscribese.

En este curso vamos a leer diferentes artículos de prensa y a conversar sobre la cultura y la actualidad en el mundo hispanohablante.

El repaso de algunos temas gramaticales centrales también está entre nuestros objetivos. Estos temas se van a adaptar a las necesidades de los participantes, pero seguro que a lo largo del curso trataremos:

## Persönlichkeitsbildung, Psychologie

- el uso de los tiempos del pasado
- el uso de subjuntivo y sus diferentes tiempos
- los tiempos del futuro
- las frases condicionales

Para participar en el curso, es necesario haber terminado el nivel B2.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0, 24 12 -105

Kursleiterin: Maria Musuy i Martínez

Gruppengröße: 6-9 Personen

Zeit: Mi 09:00-10:30 Uhr

Kosten: 15 Termine/30 UStd., 174,00 EUR

### Wer bin ich eigentlich?

Eine biografische Spurensuche

Wann haben Sie sich das letzte Mal Zeit genommen, um innezuhalten und auf Ihr Leben zu schauen?

Die Beschäftigung mit der eigenen Biografie, dem persönlichen roten Faden im Leben, ist spannend, hilfreich und heilsam zugleich. Denn der Blick zurück verschafft uns Klarheit. Hieraus gewinnen wir Kraft für die Gegenwart und Orientierung für die Zukunft. Auf spielerische, erzählende und schreibende Weise werden wir uns an drei Abenden auf die biografische Spurensuche begeben.

Termine: bitte erfragen

Ort: Gemeindehaus St. Thomas, Alte Dorfstr. 2, Volkmarode

Kosten: 60,00 €

Dozentin: Dr. Mareile Seeber-Tegethoff

Anmeldung: [info@worte-und-leben.de](mailto:info@worte-und-leben.de)

Weitere Kurse & Infos:

[www.worte-und-leben.de](http://www.worte-und-leben.de)

### 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 interpersonalen 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

### Das Mutter-Tochter-Verhältnis: Herausforderungen, Hindernisse & Chancen

Ein Vortrag für diejenigen, die ein besseres Verständnis dieser komplexen Beziehung bekommen möchten und schwierige Situationen meistern wollen. Zusammenhänge mit Familiengeschichte(n) spielen ebenso eine Rolle wie ggf. der Stammbaum Ihrer Familie. Erfahren Sie, welche vielfältigen Faktoren Ihr Tochter-Mutter-Verhältnis beeinflussen.

Veranstalter: Haus der Familie 24 12 -500

Zeit: Di, 24.09.2024, 18:00-19:30 Uhr

Ort: Haus der Familie, Kaiserstr. 48

Kosten: Kursgebühr

### Emotionen als Wegweiser: Schritte zu mehr Selbst- und Umweltwirksamkeit im Umgang mit Gefühlen

Im Seminar beschäftigen wir uns mit der Balance unserer Gefühle, lernen Gefühle zu zeigen ohne andere zu verletzen und beschäftigen uns mit dem Entstehen, dem Sinn und der Wirkung von Gefühlen. Wir erörtern das ausgewogene Verhältnis von Gefühl, Verstand und Intuition und entwickeln Abwehrstrategien für Gefühlsmanipulation.

Veranstalter: Haus der Familie 24 12 -500

Zeit: Do, 24.10.2024, 18:30-20:30 Uhr

Do, 07.11.2024, 18:30-20:30 Uhr

Do, 14.11.2024, 18:30-20:30 Uhr

Ort: Haus der Familie, Kaiserstr. 48

Kosten: Kursgebühr



**Behütet zu Hause**  
Ambulante Pflege



*Wir sind gern für Sie da!*

0531 - 89 50 82  
[www.sozialwerk-bs.de](http://www.sozialwerk-bs.de)  
[info@behuetet-zuhause.de](mailto:info@behuetet-zuhause.de)



## Wert- und Sinnfragen

### **„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: DOREAFAMILIE BRAUNSCHWEIG  
AP: Barbara Regelen 37 33 91  
Zeit: Do 17:30-19:00 Uhr  
Beginn: Einstieg ist jederzeit möglich  
Ort: DOREAFAMILIE 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, Unterrichtsgebäude Heydenstraße 2  
Kosten: je nach Termin/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](http://www.kolleg88.de)

Veranstalter: KOLLEG88 e. V., Begegnung – Kultur – Bildung

Gesprächsleitung: Dr. Helmut Blöhmaum 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

**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

Veranstalter und Anmeldung:

Verkehrswacht Braunschweig e. V.  
390 72 22

Geschäftsstelle: Bindestraße 1, 38106 BS

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:

Cordula Cordes 470 -33 41

Termine 06.05., 23.05., 06.06., 20.06., 22.07.,  
22.08., 02.09., 19.09., 30.09.

**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

**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

## Vorsorge / Ausflüge und Fahrten

### **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**

Vorsorge treffen für den Fall, dass man nicht mehr entscheiden oder handeln kann, bei Krankheit, Demenz oder Koma. Es ist nicht nur ein Thema für Menschen im Lebensherbst. Jeder kann davon unmittelbar betroffen sein, z. B. nach einem Unfall.

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung stellt die Menschen vor weitreichende und wichtige Entscheidungen. Erläutert werden die Möglichkeiten, aber auch die Risiken der Patientenverfügung und der Vorsorgevollmacht sowie die Abgrenzung zur gesetzlichen Betreuung.

Veranstalter: Haus der Familie 24 12 -500  
Zeit: Mi, 04.09.2024, 18:30-20:45 Uhr  
Ort: Haus der Familie, Kaiserstr. 48  
Kosten: Kursgebühr

### **Erbrecht - die meisten Fehler passieren am Schreibtisch**

Ein Testament ist kein Buch mit sieben Siegeln, aber auch nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Sorgen Sie für eine geordnete und vernünftige Nachlassregelung. Der Referent erläutert die wichtigsten Regeln und Begrifflichkeiten und beantwortet viele Fragen: Haben Kinder ein Anrecht auf einen Pflicht- oder Erbteil schon zu Lebzeiten, kann jemand enterbt werden, welche Pflichtteilsrechte bestehen, was ist ein Vermächtnis?

Veranstalter: Haus der Familie 24 12-500  
Zeit: Mi, 04.12.2024, 18:30-20:45 Uhr  
Ort: Haus der Familie, Kaiserstr. 48  
Kosten: Kursgebühr

### **Meine Rente: Eine neue Lebensphase erfüllend gestalten**

Wenn die Rente kurz bevor steht oder gar schon begonnen hat und die Neuorientierung in diesem Abschnitt des Lebens auf die eigene Zufriedenheit ausgerichtet sein soll – dann sind Sie in diesem Vortrag richtig. Wollen wir schon zur Ruhe kommen? Sehen wir diese Phase unseres Lebens als Stillstand? Was gibt es für uns noch zu tun, wo können wir entspannter, gelassener werden? Jetzt kann es sinnvoll sein, sich mit den eigenen Wünschen und Träumen zu beschäftigen, für die vor-

her kaum Zeit war, oder kostbare Erfahrungen an die nachfolgende Generation weiter zu geben.

Veranstalter: Haus der Familie 24 12-500  
Zeit: Di, 27.08.2024, 18:00-19:30 Uhr  
Ort: Haus der Familie, Kaiserstr. 48  
Kosten: Kursgebühr

### **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](http://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. Wir freuen uns auf Sie.

Kontakt: Reiseteam | Seniorenrat  
Braunschweig,  
Kleine Burg 14, 38100 BS  
E-Mail: [reiseteam@seniorenrat-bs.de](mailto:reiseteam@seniorenrat-bs.de)  
Internet: [www.seniorenrat-bs.de](http://www.seniorenrat-bs.de)  
Auskunft und Beratung:  
Fr 10:00-12:00 Uhr 470 -82 15

## Ausflüge und Fahrten

### Geführte Stadtpaziergänge

Interessierte treffen sich jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat an der Rathaustreppe, Platz der deutschen Einheit zu einem geführten Stadtpaziergang, bei dem es um die Historie, Kultur und Natur in und um Braunschweig geht. Teils etwas verborgene Highlights sollen mit geringem Fußmarsch und teilweise Unterstützung durch den Öffentlichen Nahverkehr entdeckt und erkundet werden. Eine Einkehr ist auch immer dabei.

Zu jedem Datum gibt es zeitnah eine kurze Beschreibung des Ziels, der Strecke, der Dauer und Einkehr.

Veranstalter: LangeAktivBleiben (LAB)

Treffen: jeden 2. und 4. Donnerstag an der Rathaustreppe um 14:00 Uhr

AP: H. Schaab 0152 32 05 61 16

E-Mail: stadtpaziergang@online.de oder

Büro LAB: 0531 33 15 21

### 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.

Veranstalter: LangeAktivBleiben (LAB)

Altewiekring 20c, 38102 BS

Internet: [www.langeaktivbleiben-bs.de](http://www.langeaktivbleiben-bs.de)

Auskunft und Anmeldungen:

Vor Ort im Büro

Mo Mi Fr 9:30-12:30 Uhr 33 15 21

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](mailto:info@arbor-bestattungen.de)  
[www.arbor-bestattungen.de](http://www.arbor-bestattungen.de)

Lincolnstraße 46/47  
38112 Braunschweig

[kontakt@trauerbeistand-ev.de](mailto:kontakt@trauerbeistand-ev.de)  
[www.trauerbeistand-ev.de](http://www.trauerbeistand-ev.de)

## **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 -82 05  
E-Mail: seniorenbuero@braunschweig.de  
Internet: www.braunschweig.de/senioren

## **Begegnungsstätte Achilles Hof**

siehe Seite 43

Träger: ambet e. V.  
Ort: Am Grasplatz 5c, 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 22

Träger: Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband-Braunschweig-Salzgitter e. V.  
Ort: Hochstraße 13, 38102 Braunschweig, Zugang barrierefrei  
AP: Frau Lüneburg 801 10 70  
Fax: 80 11 07 -111  
Sprechzeit: Mi 10:00-13:00 Uhr  
E-Mail: begegnungsstaette@drkbssz.de  
Internet: www.drk-kv-bs-sz.de/angebote/senioren/begegnungsstaette

## **Begegnungsstätte Böcklerstraße**

siehe Seite 25

Träger: Caritasverband e. V.  
Ort: Böcklerstraße 232, 38102 Braunschweig  
AP: Herr Folwaczny 757 27  
E-Mail: nachbarschaftshilfe@caritas-bs.de

## **Begegnungsstätte Weststadt**

siehe Seite 37

Träger: AWO – Kreisverband Braunschweig  
Ort: Lichtenberger Straße 24, 38120 BS, Zugang barrierefrei  
AP: Stefan Hornburg 84 72 72  
Andrea Poganatz 288 45 26  
(Di 14:00-16:00 Uhr)  
E-Mail: S.Hornburg@awo-kv-bs.de  
Internet: https://www.awo-kv-bs.de

## **Begegnungsstätte Frankfurter Straße**

siehe Seite 40

Träger: AWO – Kreisverband Braunschweig  
Ort: Frankfurter Straße 18, 38122 BS, Zugang barrierefrei  
AP: Frau Shashivari 280 15 37  
Sprechzeit: Di 13:00-15:00 Uhr  
Do 9:30-11:30 Uhr  
Internet: https://www.awo-kv-bs.de  
E-Mail: imrie.shashivari@awo-kv-bs.de

## **Begegnungszentrum Gliesmarode**

siehe Seite 18

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

## **Begegnungszentrum Stadtpark**

siehe Seite 23

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 43

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 26

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

Ort: Altewiekring 20c, 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](mailto:info@lab-braunschweig.de)

Internet: [www.langeaktivbleiben-bs.de](http://www.langeaktivbleiben-bs.de)

## **Mütterzentrum/MehrGenerationenHaus**

siehe Seite 40

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](mailto:info@muetterzentrum-braunschweig.de)

Internet: [www.muetterzentrum-braunschweig.de](http://www.muetterzentrum-braunschweig.de)

## **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, Malkurse) 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 DO-REAFAMILIE BRAUNSCHWEIG erhältlich).

Ort: Echternstraße 46-49, 38100 BS

AP: Anita Schmid 48 04 -0

E-Mail: [ltg.sd.braunschweig@doreafamilie.de](mailto:ltg.sd.braunschweig@doreafamilie.de)

Internet: [www.doreafamilie-braunschweig.de](http://www.doreafamilie-braunschweig.de)

## **Kulturpunkt West**

Der Kulturpunkt West ist eine soziokulturelle Einrichtung der Stadt Braunschweig, Fachbereich Kultur und Wissenschaft. 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, einer Küche 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 der Stadtzeitung „Weststadt aktuell“. Auch auf der Internetseite der Stadt Braunschweig unter [www.braunschweig.de/kulturpunktwest](http://www.braunschweig.de/kulturpunktwest) können Sie sich informieren. Unser Programmheft mit allen Veranstaltungen, Projekten, Kursen und sich vor Ort treffenden Gruppen und Vereinen liegt an vielen öffentlichen Stellen aus und wird auf Wunsch auch zugeschickt.

Ort: Ludwig-Winter-Str. 4, 38120

Braunschweig, Zugang barrierefrei

AP: Leitung des Hauses 84 50 00

Jahrespraktikantin 87 60 45 31

Hausmeister 86 25 64

E-Mail: [kpw@braunschweig.de](mailto:kpw@braunschweig.de)

[hausmeister.kpw@braunschweig.de](mailto:hausmeister.kpw@braunschweig.de)

Internet: [www.braunschweig.de/kulturpunktwest](http://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 nachkommen 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. 52f,  
38104 Braunschweig 23 79 79 -0

E-Mail: [info@malteser-braunschweig.de](mailto:info@malteser-braunschweig.de)

Internet: [www.malteser-braunschweig.de](http://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 Wald-führungen zu allen Themen rund um den Wald auch für Senior:innen angeboten. In he-mischen 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](mailto:gabriela.huelse@nfa-wolfenb.niedersachsen.de)

Internet: [www.waldforum-riddagshausen.de](http://www.waldforum-riddagshausen.de)

## **Trauerbeistand e. V.**

Der Trauerprozess ist die natürliche Reaktion eines Menschen auf Verlust, für die jede Person ihre eigene Zeit braucht. Eine Möglichkeit, damit umzugehen, sind Trauergruppen. Im Rahmen einer kleinen geschützten Gruppe bietet sich die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, Verständnis für das eigene Erleben zu spüren und die Erfahrung, wie gut es tut, mit Menschen zusammenzukommen, die eine ähnliche Erfahrung durchgemacht haben.

Viele Menschen merken, dass Trauer schon viel früher beginnt, nämlich, wenn nahe Angehörige schwer krank sind. Hier stehen ehrenamtliche Mitarbeiter:innen für entlastende Gespräche zur Verfügung.

Trauerbeistand e. V. ist ein gemeinnütziger Verein, der Menschen auf dem schweren Weg der Trauer begleitet. Nicht nur in einer geschlossenen Trauergruppe, sondern auch bei verschiedenen Ver-

anstaltungen, die wir im Wechsel anbieten. Auch Kindern geben wir in unserer Kindertrauergruppe „Patronus“ die Möglichkeit sich mit ihrer Trauer auseinanderzusetzen.

Ort: Trauerbeistand e. V., Lincolnstraße 46/47,  
38112 Braunschweig 12 43 40

Geöffnet: Mo Mi Fr 10:00-12:00 Uhr

mit ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen

E-Mail: [kontakt@trauerbeistand-ev.de](mailto:kontakt@trauerbeistand-ev.de)

Internet: [www.trauerbeistand-ev.de](http://www.trauerbeistand-ev.de)

## **Therapie & Therme Am Wall, Volksgesundheits- verein 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

E-Mail: [info@therapie-therme.de](mailto:info@therapie-therme.de)

Internet: [www.therapie-therme.de](http://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 Saunaanlage 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](mailto:info@stadtbad-bs.de)

Internet: [www.stadtbad-bs.de](http://www.stadtbad-bs.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 476 -30 51, 476 -20 05

Dirk Nietzold 476 -30 52

E-Mail: [bfk@pi-bs.polizei.niedersachsen.de](mailto:bfk@pi-bs.polizei.niedersachsen.de)

## **BTSV Eintracht von 1895 e. V.**

Der Verein hat zurzeit ca. 6.500 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

Info: [www.eintracht.com](http://www.eintracht.com)

## **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](http://www.breitensportverein-lehdorf.de)

oder telefonisch über den Vorstand:

Rüdiger Kusch 0160 767 29 95

## **Lehdorfer Turn- und Sportverein von 1893 e. V.**

Der Lehdorfer TSV gehört mit seinen ca. 1.100 Mitgliedern zu den ältesten und größeren Sport-

vereinen 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 Schulsport halls 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

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: Gildenstraße 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](mailto:info@mtv-bs.de)

Internet: [www.mtv-bs.de](http://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 kör-

perliche 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](http://www.seniorentanz.de)

### 3Landesmuseen Braunschweig

Die 3Landesmuseen 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 acht Standorten vermitteln die staatlichen Museen fundiertes, verlässliches Wissen aus den Bereichen Geschichte, Archäologie, Kunstgeschichte und Naturkunde.

Ort: Museumstr. 1, 38100 Braunschweig

E-Mail: [info@3landesmuseen.de](mailto:info@3landesmuseen.de)

Internet: [www.3landesmuseen.de](http://www.3landesmuseen.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 Dependance im Altstadtrathaus ist die Stadt-geschichtliche Abteilung untergebracht. In beiden Häusern wird neben der ständigen Ausstellung eine Vielzahl von wechselnden Sonderausstellungen präsentiert.

Orte: Haus am Löwenwall, Steintorwall 14,  
38100 Braunschweig 470 -45 21  
Altstadtrathaus, Altstadtmarkt 7,  
38100 Braunschweig 470 -45 51

E-Mail: [staedtisches.museum@braunschweig.de](mailto:staedtisches.museum@braunschweig.de)  
[museum@braunschweig.de](mailto:museum@braunschweig.de)

Internet: <https://www.braunschweig.de/kultur/museen/staedtisches-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.

Orte: - Großes Haus: Am Theater, 38100 BS  
- Kleines Haus & Aquarium: Magnitorwall 18, 38100 BS  
- Lokpark: Schwarzkopffstraße 3, 38126 BS

AP: Besucherservice 123 45 67

E-Mail: [besucherservice@staatstheater-braunschweig.de](mailto:besucherservice@staatstheater-braunschweig.de)

Internet: [www.staatstheater-braunschweig.de](http://www.staatstheater-braunschweig.de)



Kirche	19 36 39 45
Kniffel	32
Kochen	24
Kralenriede	45
Kreatives	27 68-71 74 75 89
Kultur	31 72-74 89
Kultur trotz Demenz	12

## L

Lamme	43
Lehndorf	41 42 43
Leichtathletik	61
Literatur	27 74 75

## M

Malen	15 27 41 69 70
Mandoline	71
Mascherode	34
Meditation	27 46 54 55 62
Melverode	32 33
Mensch ärgere Dich nicht	16 37 44
Mittagstisch	41
Mundharmonika	17
Museum	46 72 73 93
Musik	10
Musizieren	17 19 28 62 71

## N

Nordic Walking	17 22 29 30 37 50 92
----------------	----------------------

## P

Patientenverfügung	86
Philosophie	84
Pilates	43 47 57 58
Prävention	47 60 92

## Q

Qi Gong	20 59 60 61
Querum	17 18 19 68

## R

Radio Okerwelle	10
Reiseteam	86
Rente	6 86
Rommé	15 16 18 25 32 34 41 42 44 45
Rummikub	24 25 44 45
Rüningen	37

## S

Schach	28 41
Schäpen	15
Schwimmen	46
Selbstorganisation	64
Selbstverteidigung	61
Seniorenbüro	5
Senioren helfen Senioren	11

Seniorenrat	6
Singen	15 18 22 26 28 29 40 42 44 45 71
SiS-Seniorpartner in School	10
Sitzgymnastik	17 34 37 41 44 45 48
Skat	11 15 16 18 26 32 34 37 43 44 45
Skip-Bo	23 32
Smartphone	24 35 43 65 67 68
Smartphone, Tablet, Internet & Co	68
Soziales Engagement	7
Spanisch	81 82
Spazierengehen	43
Spiele	15 16 18 19 32 41-46
Sprachen	24 77-82
Stadtpark	8 21 70 74 83 84 88
Sturzprophylaxe	45 53 63
Südstadt	34

## T

Tagesfahrten	15 16 19 29 37 44 46
Tanz	12 18 21 29 32 34 38 43 49 61
Theater	72 93
Theaterspielen	28
Thune	44
Timmerlah	37
Trauerbegleitung	85
Trommelkurs	62

## V

Veltenhof	44
Volkmarode	15 83
Vorsorgevollmacht	85 86
Vorträge	12 15 20 22 23 24 31 34 35 36 37 39 42 44 46

## W

Waggum	18 19
Walking	17 22 29 30 32 37 43 50 92
Wandern	18 25 92
Wassergymnastik	46 50 51 52 91 92
Wassersport	50 51
Wenden	44 62
Werkstatt	11 40 42
Weststadt	35 36
Wii	38
Wirbelsäulengymnastik	20 43 52 54
Wunschgroßeltern	11 38 39

## Y

Yoga	15 20 45 46 54 55 56 57 92
------	----------------------------



## 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

**hm medien**  
Richard Miklas

## Herausgeber

hm medien Richard Miklas  
Hagenmarkt 12  
38100 Braunschweig  
0531 164 42 | 0151 119 84 310  
info@hm-medien.de  
www.hm-medien.de

**hm medien**  
Richard Miklas

## In Zusammenarbeit mit der Stadt Braunschweig

Fachbereich Soziales und Gesundheit  
Seniorenbüro  
Kleine Burg 14, 38100 Braunschweig  
www.braunschweig.de/senioren

## 18. Auflage, Ausgabe 2024/25

## Redaktion

Stadt Braunschweig Seniorenbüro  
Lee McQuade, Sabine Pecia, Cordula Cordes,

## 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 2024 bis Juni 2025

Die Broschüre erscheint jährlich im Juni.

## Auflage:

10.000 Exemplare

## Die nächste Ausgabe erscheint im Juni 2025 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.

**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



# 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.

RUHEWALD Rittergut Ribbesbüttel GmbH · Julius Löbbecke  
Gutsstraße 11 · Ribbesbüttel · 0160 30 39 571 · [ruhewald-ribbesbuettel.de](http://ruhewald-ribbesbuettel.de)



**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.**